

(カロリー-1600調整食)

週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 11月19日(月) | | 11月20日(火) | | 11月21日(水) | | 11月22日(木) | | 11月23日(金) | | |
|---------|---|---------|---|---------|--|---------|---|---------|--|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | | ★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め バンバンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩) | | ★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | | ★ごはん150g 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(えのき・切干) | | ★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(しめじ・切干) | | |
| | エネルギー | 209kcal | 468kcal | 179kcal | 433kcal | 180kcal | 444kcal | 182kcal | 439kcal | 135kcal | 392kcal |
| | たんぱく質 | 12.7g | 17.9g | 12.4g | 17.5g | 8.7g | 14.3g | 10.7g | 15.8g | 9.7g | 14.9g |
| | 脂質 | 9.4g | 10.7g | 8.8g | 9.4g | 12.3g | 13.2g | 8.1g | 8.9g | 6.4g | 7.2g |
| | 炭水化物 | 18.3g | 72.5g | 11.5g | 66.0g | 8.9g | 65.0g | 16.8g | 71.7g | 11.0g | 66.2g |
| ナトリウム | 514mg | 727mg | 505mg | 652mg | 596mg | 824mg | 557mg | 783mg | 672mg | 898mg | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.8g | 1.3g | 1.7g | 1.5g | 2.1g | 1.4g | 2.0g | 1.7g | 2.3g | |
| 昼食 | ★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(豆腐・小松菜) | | ★ごはん150g サワラの味噌煮 オクラ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき) | | ★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 大根とツナの炒め物 野菜のごま和え ★すまし汁(若芽・豆腐) | | ★ごはん150g 若鶏の味噌焼 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大根の酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | | ★ごはん150g アジの昆布醤油焼 人参グラッセ 肉入りうの花 ハムの和風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩) | | |
| | エネルギー | 246kcal | 509kcal | 241kcal | 497kcal | 239kcal | 495kcal | 213kcal | 469kcal | 243kcal | 512kcal |
| | たんぱく質 | 12.2g | 17.8g | 15.6g | 20.6g | 15.8g | 21.0g | 19.4g | 24.6g | 16.3g | 22.2g |
| | 脂質 | 11.4g | 12.5g | 9.2g | 10.0g | 8.9g | 9.8g | 7.1g | 7.8g | 12.7g | 13.9g |
| | 炭水化物 | 25.0g | 80.2g | 22.9g | 77.6g | 24.9g | 79.2g | 17.3g | 72.1g | 14.6g | 70.6g |
| ナトリウム | 853mg | 1082mg | 764mg | 997mg | 1047mg | 1243mg | 843mg | 1038mg | 936mg | 1164mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 1.9g | 2.5g | 2.7g | 3.2g | 2.1g | 2.6g | 2.4g | 3.0g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | |
| | ★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ) | | ★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | ★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(小松菜・切干) | | ★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー ブロッコリーときのこの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ) | | ★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 菜の花と豆腐の麻婆いため 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ) | | |
| 夕食 | エネルギー | 201kcal | 467kcal | 242kcal | 499kcal | 234kcal | 492kcal | 259kcal | 521kcal | 255kcal | 517kcal |
| | たんぱく質 | 14.3g | 20.2g | 17.8g | 23.0g | 16.0g | 21.2g | 9.4g | 15.0g | 13.6g | 19.2g |
| | 脂質 | 10.7g | 12.3g | 13.7g | 14.5g | 12.4g | 13.2g | 13.6g | 14.7g | 13.0g | 13.9g |
| | 炭水化物 | 11.3g | 66.3g | 12.7g | 67.7g | 14.4g | 69.6g | 25.8g | 81.0g | 20.1g | 75.9g |
| | ナトリウム | 673mg | 899mg | 819mg | 1094mg | 640mg | 868mg | 795mg | 1022mg | 680mg | 907mg |
| 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 2.1g | 2.8g | 1.6g | 2.2g | 2.0g | 2.6g | 1.7g | 2.3g | |
| 合計 | エネルギー | 656kcal | 1444kcal | 662kcal | 1429kcal | 653kcal | 1431kcal | 654kcal | 1429kcal | 633kcal | 1421kcal |
| | たんぱく質 | 39.2g | 55.9g | 45.8g | 61.1g | 40.5g | 56.5g | 39.5g | 55.4g | 39.6g | 56.3g |
| | 脂質 | 31.5g | 35.5g | 31.7g | 33.9g | 33.6g | 36.2g | 28.8g | 31.4g | 32.1g | 35.0g |
| | 炭水化物 | 54.6g | 219.0g | 47.1g | 211.3g | 48.2g | 213.8g | 59.9g | 224.8g | 45.7g | 212.7g |
| | ナトリウム | 2040mg | 2708mg | 2088mg | 2743mg | 2283mg | 2935mg | 2195mg | 2843mg | 2288mg | 2969mg |
| 食塩相当量 | 5.2g | 6.9g | 5.3g | 7.0g | 5.8g | 7.5g | 5.6g | 7.2g | 5.8g | 7.6g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 857kcal | 1645kcal | 860kcal | 1627kcal | 860kcal | 1638kcal | 851kcal | 1626kcal | 834kcal | 1622kcal |
| | たんぱく質 | 46.6g | 63.3g | 52.7g | 68.0g | 46.6g | 62.6g | 47.2g | 63.1g | 47.0g | 63.7g |
| | 脂質 | 38.5g | 42.5g | 38.7g | 40.9g | 40.7g | 43.3g | 35.8g | 38.4g | 39.1g | 42.0g |
| | 炭水化物 | 83.5g | 247.9g | 76.0g | 240.2g | 80.1g | 245.7g | 87.7g | 252.6g | 74.6g | 241.6g |
| | ナトリウム | 2117mg | 2785mg | 2162mg | 2817mg | 2357mg | 3009mg | 2271mg | 2919mg | 2365mg | 3046mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 7.1g | 5.5g | 7.2g | 6.0g | 7.7g | 5.8g | 7.4g | 6.0g | 7.7g | |

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(カロリー1440調整食)

週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 11月19日(月) | | 11月20日(火) | | 11月21日(水) | | 11月22日(木) | | 11月23日(金) | | | | | | |
|---------|---|---------|---|-------|--|----------|---|---------|--|-------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ | | ★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め バンバンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮 | | ★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参) | | ★ごはん120g 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え | | ★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え | | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 209kcal | 402kcal | エネルギー | 179kcal | 372kcal | エネルギー | 180kcal | 373kcal | エネルギー | 182kcal | 375kcal | エネルギー | 135kcal | 328kcal |
| | たんぱく質 | 12.7g | 16.0g | たんぱく質 | 12.4g | 15.7g | たんぱく質 | 8.7g | 12.0g | たんぱく質 | 10.7g | 14.0g | たんぱく質 | 9.7g | 13.0g |
| | 脂質 | 9.4g | 9.9g | 脂質 | 8.8g | 9.3g | 脂質 | 12.3g | 12.8g | 脂質 | 8.1g | 8.6g | 脂質 | 6.4g | 6.9g |
| | 炭水化物 | 18.3g | 60.2g | 炭水化物 | 11.5g | 53.4g | 炭水化物 | 8.9g | 50.8g | 炭水化物 | 16.8g | 58.7g | 炭水化物 | 11.0g | 52.9g |
| ナトリウム | 514mg | 515mg | ナトリウム | 505mg | 506mg | ナトリウム | 596mg | 597mg | ナトリウム | 557mg | 558mg | ナトリウム | 672mg | 673mg | |
| 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 昼食 | ★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え | | ★ごはん120g サワラの味噌煮 オクラ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ | | ★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 大根とツナの炒め物 野菜のごま和え | | ★ごはん120g 若鶏の味噌焼 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大根の酢漬け | | ★ごはん120g アジの昆布醤油焼 人参グラッセ 肉入りうの花 ハムの和風サラダ | | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 246kcal | 439kcal | エネルギー | 241kcal | 434kcal | エネルギー | 239kcal | 432kcal | エネルギー | 213kcal | 406kcal | エネルギー | 243kcal | 436kcal |
| | たんぱく質 | 12.2g | 15.5g | たんぱく質 | 15.6g | 18.9g | たんぱく質 | 15.8g | 19.1g | たんぱく質 | 19.4g | 22.7g | たんぱく質 | 16.3g | 19.6g |
| | 脂質 | 11.4g | 11.9g | 脂質 | 9.2g | 9.7g | 脂質 | 8.9g | 9.4g | 脂質 | 7.1g | 7.6g | 脂質 | 12.7g | 13.2g |
| | 炭水化物 | 25.0g | 66.9g | 炭水化物 | 22.9g | 64.8g | 炭水化物 | 24.9g | 66.8g | 炭水化物 | 17.3g | 59.2g | 炭水化物 | 14.6g | 56.5g |
| ナトリウム | 853mg | 854mg | ナトリウム | 764mg | 765mg | ナトリウム | 1047mg | 1048mg | ナトリウム | 843mg | 844mg | ナトリウム | 936mg | 937mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.7g | 2.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎バナナ90g | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| | ◎グレープフルーツ200g | | ◎バナナ90g | | ◎りんご150g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ | | ★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 | | ★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ | | ★ごはん120g マイルドハヤシライスのルー ブロッコリーときのこの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) | | ★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 菜の花と豆腐の麻婆いため 五目春雨の酢の物 | | | | | | |
| | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 201kcal | 394kcal | エネルギー | 242kcal | 435kcal | エネルギー | 234kcal | 427kcal | エネルギー | 259kcal | 452kcal | エネルギー | 255kcal | 448kcal |
| | たんぱく質 | 14.3g | 17.6g | たんぱく質 | 17.8g | 21.1g | たんぱく質 | 16.0g | 19.3g | たんぱく質 | 9.4g | 12.7g | たんぱく質 | 13.6g | 16.9g |
| | 脂質 | 10.7g | 11.2g | 脂質 | 13.7g | 14.2g | 脂質 | 12.4g | 12.9g | 脂質 | 13.6g | 14.1g | 脂質 | 13.0g | 13.5g |
| | 炭水化物 | 11.3g | 53.2g | 炭水化物 | 12.7g | 54.6g | 炭水化物 | 14.4g | 56.3g | 炭水化物 | 25.8g | 67.7g | 炭水化物 | 20.1g | 62.0g |
| ナトリウム | 673mg | 674mg | ナトリウム | 819mg | 820mg | ナトリウム | 640mg | 641mg | ナトリウム | 795mg | 796mg | ナトリウム | 680mg | 681mg | |
| 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | |
| 合計 | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 656kcal | 1235kcal | エネルギー | 662kcal | 1241kcal | エネルギー | 653kcal | 1232kcal | エネルギー | 654kcal | 1233kcal | エネルギー | 633kcal | 1212kcal |
| | たんぱく質 | 39.2g | 49.1g | たんぱく質 | 45.8g | 55.7g | たんぱく質 | 40.5g | 50.4g | たんぱく質 | 39.5g | 49.4g | たんぱく質 | 39.6g | 49.5g |
| | 脂質 | 31.5g | 33.0g | 脂質 | 31.7g | 33.2g | 脂質 | 33.6g | 35.1g | 脂質 | 28.8g | 30.3g | 脂質 | 32.1g | 33.6g |
| | 炭水化物 | 54.6g | 180.3g | 炭水化物 | 47.1g | 172.8g | 炭水化物 | 48.2g | 173.9g | 炭水化物 | 59.9g | 185.6g | 炭水化物 | 45.7g | 171.4g |
| | ナトリウム | 2040mg | 2043mg | ナトリウム | 2088mg | 2091mg | ナトリウム | 2283mg | 2286mg | ナトリウム | 2195mg | 2198mg | ナトリウム | 2288mg | 2291mg |
| 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | |
| 合計(間食込) | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | おかず | ご飯セット | | | | | |
| | エネルギー | 857kcal | 1436kcal | エネルギー | 860kcal | 1439kcal | エネルギー | 860kcal | 1439kcal | エネルギー | 851kcal | 1430kcal | エネルギー | 834kcal | 1413kcal |
| | たんぱく質 | 46.6g | 56.5g | たんぱく質 | 52.7g | 62.6g | たんぱく質 | 46.6g | 56.5g | たんぱく質 | 47.2g | 57.1g | たんぱく質 | 47.0g | 56.9g |
| | 脂質 | 38.5g | 40.0g | 脂質 | 38.7g | 40.2g | 脂質 | 40.7g | 42.2g | 脂質 | 35.8g | 37.3g | 脂質 | 39.1g | 40.6g |
| | 炭水化物 | 83.5g | 209.2g | 炭水化物 | 76.0g | 201.7g | 炭水化物 | 80.1g | 205.8g | 炭水化物 | 87.7g | 213.4g | 炭水化物 | 74.6g | 200.3g |
| | ナトリウム | 2117mg | 2120mg | ナトリウム | 2162mg | 2165mg | ナトリウム | 2357mg | 2360mg | ナトリウム | 2271mg | 2274mg | ナトリウム | 2365mg | 2368mg |
| 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 6.0g | 6.0g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 6.0g | 6.0g | |

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

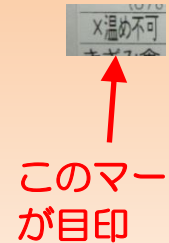


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 11月19日(月) | | | 11月20日(火) | | | 11月21日(水) | | | 11月22日(木) | | | 11月23日(金) | | |
|---------|--|----------|----------|---|----------|----------|--|----------|----------|---|----------|----------|---|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜の味噌煮込み コールスローサラダ | | | ★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 玉子スパサラダ | | | ★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ | | | ★ごはん150g ミートインオムレツ 小倉金時 マセドニアンサラダ | | | ★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え | | |
| | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 286kcal | 529kcal | エネルギー | 309kcal | 552kcal | エネルギー | 276kcal | 519kcal | エネルギー | 285kcal | 528kcal | エネルギー | 269kcal | 512kcal |
| | たんぱく質 | 6.8g | 10.9g | たんぱく質 | 7.6g | 11.7g | たんぱく質 | 6.0g | 10.1g | たんぱく質 | 6.0g | 10.1g | たんぱく質 | 7.6g | 11.7g |
| | 脂質 | 14.2g | 14.8g | 脂質 | 15.0g | 15.6g | 脂質 | 17.9g | 18.5g | 脂質 | 15.4g | 16.0g | 脂質 | 16.2g | 16.8g |
| | 炭水化物 | 32.9g | 85.7g | 炭水化物 | 33.9g | 86.7g | 炭水化物 | 21.3g | 74.1g | 炭水化物 | 29.5g | 82.3g | 炭水化物 | 23.6g | 76.4g |
| | ナトリウム | 566mg | 567mg | ナトリウム | 629mg | 630mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 326mg | 327mg | ナトリウム | 579mg | 580mg |
| | カリウム | 476mg | 537mg | カリウム | 443mg | 504mg | カリウム | 333mg | 394mg | カリウム | 409mg | 470mg | カリウム | 466mg | 527mg |
| | リン | 104mg | 169mg | リン | 114mg | 179mg | リン | 96mg | 161mg | リン | 91mg | 156mg | リン | 129mg | 194mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 0.8g | 0.8g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g |
| 昼食 | ★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ | | | ★ごはん150g 白身フライ スナップえんどう 竹輪と菜の花の煮物 大根なます | | | ★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ | | | ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え | | | ★ごはん150g カジキのトマト炒め ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮 | | |
| | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 384kcal | 627kcal | エネルギー | 315kcal | 558kcal | エネルギー | 379kcal | 622kcal | エネルギー | 332kcal | 575kcal | エネルギー | 338kcal | 581kcal |
| | たんぱく質 | 7.3g | 11.4g | たんぱく質 | 11.9g | 16.0g | たんぱく質 | 12.4g | 16.5g | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g | たんぱく質 | 11.0g | 15.1g |
| | 脂質 | 28.1g | 28.7g | 脂質 | 18.9g | 19.5g | 脂質 | 22.1g | 22.7g | 脂質 | 22.0g | 22.6g | 脂質 | 15.5g | 16.1g |
| | 炭水化物 | 24.8g | 77.6g | 炭水化物 | 25.0g | 77.8g | 炭水化物 | 32.2g | 85.0g | 炭水化物 | 21.7g | 74.5g | 炭水化物 | 38.5g | 91.3g |
| | ナトリウム | 617mg | 618mg | ナトリウム | 587mg | 588mg | ナトリウム | 803mg | 804mg | ナトリウム | 651mg | 652mg | ナトリウム | 601mg | 602mg |
| | カリウム | 492mg | 553mg | カリウム | 628mg | 689mg | カリウム | 447mg | 508mg | カリウム | 422mg | 483mg | カリウム | 593mg | 654mg |
| | リン | 109mg | 174mg | リン | 212mg | 277mg | リン | 181mg | 246mg | リン | 131mg | 196mg | リン | 170mg | 235mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g |
| 間食 | ◎バナナ(缶) 75g | | | ◎黄桃(缶) 75g | | | ◎みかん(缶) 75g | | | ◎バナナ(缶) 75g | | | ◎黄桃(缶) 75g | | |
| | ★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨 | | | ★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフキの煮物 ソーセージのマッシュサラダ | | | ★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ | | | ★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ | | | ★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃのクリームサラダ ふきと人参の甘露煮 | | |
| | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 325kcal | 568kcal | エネルギー | 351kcal | 594kcal | エネルギー | 340kcal | 583kcal | エネルギー | 365kcal | 608kcal | エネルギー | 394kcal | 637kcal |
| | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 8.6g | 12.7g | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 9.4g | 13.5g |
| | 脂質 | 20.4g | 21.0g | 脂質 | 21.9g | 22.5g | 脂質 | 19.0g | 19.6g | 脂質 | 21.6g | 22.2g | 脂質 | 29.9g | 30.5g |
| | 炭水化物 | 20.6g | 73.4g | 炭水化物 | 29.4g | 82.2g | 炭水化物 | 31.9g | 84.7g | 炭水化物 | 29.9g | 82.7g | 炭水化物 | 21.1g | 73.9g |
| | ナトリウム | 587mg | 588mg | ナトリウム | 751mg | 752mg | ナトリウム | 522mg | 523mg | ナトリウム | 511mg | 512mg | ナトリウム | 746mg | 747mg |
| | カリウム | 484mg | 545mg | カリウム | 473mg | 534mg | カリウム | 576mg | 637mg | カリウム | 539mg | 600mg | カリウム | 533mg | 594mg |
| | リン | 109mg | 174mg | リン | 131mg | 196mg | リン | 151mg | 216mg | リン | 112mg | 177mg | リン | 131mg | 196mg |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 夕食 | ★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨 | | | ★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフキの煮物 ソーセージのマッシュサラダ | | | ★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ | | | ★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ | | | ★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃのクリームサラダ ふきと人参の甘露煮 | | |
| | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 325kcal | 568kcal | エネルギー | 351kcal | 594kcal | エネルギー | 340kcal | 583kcal | エネルギー | 365kcal | 608kcal | エネルギー | 394kcal | 637kcal |
| | たんぱく質 | 12.0g | 16.1g | たんぱく質 | 8.6g | 12.7g | たんぱく質 | 10.0g | 14.1g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g | たんぱく質 | 9.4g | 13.5g |
| | 脂質 | 20.4g | 21.0g | 脂質 | 21.9g | 22.5g | 脂質 | 19.0g | 19.6g | 脂質 | 21.6g | 22.2g | 脂質 | 29.9g | 30.5g |
| | 炭水化物 | 20.6g | 73.4g | 炭水化物 | 29.4g | 82.2g | 炭水化物 | 31.9g | 84.7g | 炭水化物 | 29.9g | 82.7g | 炭水化物 | 21.1g | 73.9g |
| | ナトリウム | 587mg | 588mg | ナトリウム | 751mg | 752mg | ナトリウム | 522mg | 523mg | ナトリウム | 511mg | 512mg | ナトリウム | 746mg | 747mg |
| | カリウム | 484mg | 545mg | カリウム | 473mg | 534mg | カリウム | 576mg | 637mg | カリウム | 539mg | 600mg | カリウム | 533mg | 594mg |
| | リン | 109mg | 174mg | リン | 131mg | 196mg | リン | 151mg | 216mg | リン | 112mg | 177mg | リン | 131mg | 196mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| 合計 | ★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ | | | ★ごはん150g 白身フライ スナップえんどう 竹輪と菜の花の煮物 大根なます | | | ★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ | | | ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え | | | ★ごはん150g カジキのトマト炒め ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮 | | |
| | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 995kcal | 1724kcal | エネルギー | 975kcal | 1704kcal | エネルギー | 995kcal | 1724kcal | エネルギー | 982kcal | 1711kcal | エネルギー | 1001kcal | 1730kcal |
| | たんぱく質 | 26.1g | 38.4g | たんぱく質 | 28.1g | 40.4g | たんぱく質 | 28.4g | 40.7g | たんぱく質 | 28.0g | 40.3g | たんぱく質 | 28.0g | 40.3g |
| | 脂質 | 62.7g | 64.5g | 脂質 | 55.8g | 57.6g | 脂質 | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 61.6g | 63.4g |
| | 炭水化物 | 78.3g | 236.7g | 炭水化物 | 88.3g | 246.7g | 炭水化物 | 85.4g | 243.8g | 炭水化物 | 81.1g | 239.5g | 炭水化物 | 83.2g | 241.6g |
| | ナトリウム | 1770mg | 1773mg | ナトリウム | 1967mg | 1970mg | ナトリウム | 1924mg | 1927mg | ナトリウム | 1488mg | 1491mg | ナトリウム | 1926mg | 1929mg |
| | カリウム | 1452mg | 1635mg | カリウム | 1544mg | 1727mg | カリウム | 1356mg | 1539mg | カリウム | 1370mg | 1553mg | カリウム | 1592mg | 1775mg |
| | リン | 322mg | 517mg | リン | 457mg | 652mg | リン | 428mg | 623mg | リン | 334mg | 529mg | リン | 430mg | 625mg |
| | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 3.8g | 3.8g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |
| 合計(間食込) | ★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ | | | ★ごはん150g 白身フライ スナップえんどう 竹輪と菜の花の煮物 大根なます | | | ★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ | | | ★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え | | | ★ごはん150g カジキのトマト炒め ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮 | | |
| | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 1058kcal | 1787kcal | エネルギー | 1039kcal | 1768kcal | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal | エネルギー | 1045kcal | 1774kcal | エネルギー | 1065kcal | 1794kcal |
| | たんぱく質 | 26.4g | 38.7g | たんぱく質 | 28.5g | 40.8g | たんぱく質 | 28.8g | 41.1g | たんぱく質 | 28.3g | 40.6g | たんぱく質 | 28.4g | 40.7g |
| | 脂質 | 62.8g | 64.6g | 脂質 | 55.9g | 57.7g | 脂質 | 59.1g | 60.9g | 脂質 | 59.1g | 60.9g | 脂質 | 61.7g | 63.5g |
| | 炭水化物 | 93.5g | 251.9g | 炭水化物 | 103.8g | 262.2g | 炭水化物 | 96.9g | 255.3g | 炭水化物 | 96.3g | 254.7g | 炭水化物 | 98.7g | 257.1g |
| | ナトリウム | 1771mg | 1774mg | ナトリウム | 1970mg | 1973mg | ナトリウム | 1927mg | 1930mg | ナトリウム | 1489mg | 1492mg | ナトリウム | 1929mg | 1932mg |
| | カリウム | 1542mg | 1725mg | カリウム | 1604mg | 1787mg | カリウム | 1412mg | 1595mg | カリウム | 1460mg | 1643mg | カリウム | 1652mg | 1835mg |
| | リン | 327mg | 522mg | リン | 464mg | 659mg | リン | 434mg | 629mg | リン | 339mg | 534mg | リン | 437mg | 632mg |
| | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 3.8g | 3.8g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g |

お食事の作り方

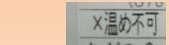


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 11月19日(月) | | | 11月20日(火) | | | 11月21日(水) | | | 11月22日(木) | | | 11月23日(金) | | | |
|---------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g チキンボールのあんからめ ブロッコリーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え | | | ★ごはん180g ソーズきんぴら 厚揚げのそぼろ煮 法蓮草のごまマヨネーズ | | | ★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんも煮 五目野菜の甘酢和え | | | ★ごはん180g ミートインオムレツ ツナと大豆の炒め煮 一口ナスのオランダ煮 | | | ★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 青菜のわさび和え | | | |
| | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 221kcal | 511kcal | エネルギー | 226kcal | 516kcal | エネルギー | 229kcal | 519kcal | エネルギー | 207kcal | 497kcal | エネルギー | 228kcal | 518kcal | |
| | たんぱく質 | 11.0g | 15.9g | たんぱく質 | 12.2g | 17.1g | たんぱく質 | 10.0g | 14.9g | たんぱく質 | 9.9g | 14.8g | たんぱく質 | 10.6g | 15.5g | |
| | 脂質 | 13.1g | 13.8g | 脂質 | 11.9g | 12.6g | 脂質 | 12.9g | 13.6g | 脂質 | 13.3g | 14.0g | 脂質 | 15.2g | 15.9g | |
| | 炭水化物 | 16.0g | 78.9g | 炭水化物 | 15.9g | 78.8g | 炭水化物 | 17.0g | 79.9g | 炭水化物 | 11.9g | 74.8g | 炭水化物 | 12.7g | 75.6g | |
| | ナトリウム | 705mg | 706mg | ナトリウム | 650mg | 651mg | ナトリウム | 614mg | 615mg | ナトリウム | 501mg | 502mg | ナトリウム | 452mg | 453mg | |
| | カリウム | 569mg | 641mg | カリウム | 344mg | 416mg | カリウム | 464mg | 536mg | カリウム | 472mg | 544mg | カリウム | 458mg | 530mg | |
| | リン | 184mg | 261mg | リン | 142mg | 219mg | リン | 140mg | 217mg | リン | 137mg | 214mg | リン | 131mg | 208mg | |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.2g | |
| 昼食 | ★ごはん180g ホッケの磯辺焼 南瓜オープン焼き キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんとひじきのサラダ | | | ★ごはん180g カルピ井(具) 五目煮豆 もずくの酢の物 | | | ★ごはん180g サワラのごま焼き オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ | | | ★ごはん180g 手作りミートローフ イタリアンソース アスパラ パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え | | | ★ごはん180g 手作りミートローフ イタリアンソース スナッパえんどう さつま芋のレモン煮 マカロニマリネサラダ | | | |
| | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 283kcal | 573kcal | エネルギー | 300kcal | 590kcal | エネルギー | 275kcal | 565kcal | エネルギー | 288kcal | 578kcal | エネルギー | 302kcal | 592kcal | |
| | たんぱく質 | 13.7g | 18.6g | たんぱく質 | 14.1g | 19.0g | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | たんぱく質 | 12.4g | 17.3g | たんぱく質 | 13.8g | 18.7g | |
| | 脂質 | 18.5g | 19.2g | 脂質 | 16.5g | 17.2g | 脂質 | 15.9g | 16.6g | 脂質 | 18.0g | 18.7g | 脂質 | 11.8g | 12.5g | |
| | 炭水化物 | 14.3g | 77.2g | 炭水化物 | 23.1g | 86.0g | 炭水化物 | 15.8g | 78.7g | 炭水化物 | 19.6g | 82.5g | 炭水化物 | 34.5g | 97.4g | |
| | ナトリウム | 667mg | 668mg | ナトリウム | 881mg | 882mg | ナトリウム | 698mg | 699mg | ナトリウム | 482mg | 483mg | ナトリウム | 486mg | 487mg | |
| | カリウム | 586mg | 658mg | カリウム | 611mg | 683mg | カリウム | 597mg | 669mg | カリウム | 433mg | 505mg | カリウム | 538mg | 610mg | |
| | リン | 191mg | 268mg | リン | 194mg | 271mg | リン | 225mg | 302mg | リン | 162mg | 239mg | リン | 143mg | 220mg | |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | | ◎パイナップル(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | |
| | ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 人参と春雨のサラダ | | | ★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 かぼちゃのオリーブサラダ | | | ★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え | | | ★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃがが煮 和風サラダ | | | ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー キャベツと若芽のマヨネーズ和え | | | |
| | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | おかず | ご飯セット | | |
| | エネルギー | 308kcal | 598kcal | エネルギー | 299kcal | 589kcal | エネルギー | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 314kcal | 604kcal | エネルギー | 269kcal | 559kcal | |
| | たんぱく質 | 14.9g | 19.8g | たんぱく質 | 15.1g | 20.0g | たんぱく質 | 17.1g | 22.0g | たんぱく質 | 17.5g | 22.4g | たんぱく質 | 14.6g | 19.5g | |
| | 脂質 | 16.0g | 16.7g | 脂質 | 16.8g | 17.5g | 脂質 | 16.2g | 16.9g | 脂質 | 17.4g | 18.1g | 脂質 | 14.8g | 15.5g | |
| | 炭水化物 | 22.7g | 85.6g | 炭水化物 | 21.0g | 83.9g | 炭水化物 | 20.0g | 82.9g | 炭水化物 | 20.0g | 82.9g | 炭水化物 | 18.5g | 81.4g | |
| | ナトリウム | 561mg | 562mg | ナトリウム | 667mg | 668mg | ナトリウム | 536mg | 537mg | ナトリウム | 727mg | 728mg | ナトリウム | 630mg | 631mg | |
| | カリウム | 512mg | 584mg | カリウム | 434mg | 506mg | カリウム | 558mg | 630mg | カリウム | 618mg | 690mg | カリウム | 446mg | 518mg | |
| | リン | 180mg | 257mg | リン | 180mg | 257mg | リン | 213mg | 290mg | リン | 169mg | 246mg | リン | 168mg | 245mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | | |
| 夕食 | おかず | | | おかず | | | おかず | | | おかず | | | おかず | | | |
| | エネルギー | 812kcal | 1682kcal | エネルギー | 825kcal | 1695kcal | エネルギー | 806kcal | 1676kcal | エネルギー | 809kcal | 1679kcal | エネルギー | 799kcal | 1669kcal | |
| | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 41.4g | 56.1g | たんぱく質 | 42.1g | 56.8g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | |
| | 脂質 | 47.6g | 49.7g | 脂質 | 45.2g | 47.3g | 脂質 | 45.0g | 47.1g | 脂質 | 48.7g | 50.8g | 脂質 | 41.8g | 43.9g | |
| | 炭水化物 | 53.0g | 241.7g | 炭水化物 | 60.0g | 248.7g | 炭水化物 | 52.8g | 241.5g | 炭水化物 | 51.5g | 240.2g | 炭水化物 | 65.7g | 254.4g | |
| | ナトリウム | 1933mg | 1936mg | ナトリウム | 2198mg | 2201mg | ナトリウム | 1848mg | 1851mg | ナトリウム | 1710mg | 1713mg | ナトリウム | 1568mg | 1571mg | |
| | カリウム | 1667mg | 1883mg | カリウム | 1389mg | 1605mg | カリウム | 1619mg | 1835mg | カリウム | 1523mg | 1739mg | カリウム | 1442mg | 1658mg | |
| | リン | 555mg | 786mg | リン | 516mg | 747mg | リン | 578mg | 809mg | リン | 468mg | 699mg | リン | 442mg | 673mg | |
| | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | |
| | 合計 | エネルギー | 908kcal | 1778kcal | エネルギー | 953kcal | 1823kcal | エネルギー | 902kcal | 1772kcal | エネルギー | 935kcal | 1805kcal | エネルギー | 927kcal | 1797kcal |
| たんぱく質 | | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 42.2g | 56.9g | たんぱく質 | 42.9g | 57.6g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | |
| 脂質 | | 47.8g | 49.9g | 脂質 | 45.4g | 47.5g | 脂質 | 45.2g | 47.3g | 脂質 | 48.9g | 51.0g | 脂質 | 42.0g | 44.1g | |
| 炭水化物 | | 76.0g | 264.7g | 炭水化物 | 90.9g | 279.6g | 炭水化物 | 75.8g | 264.5g | 炭水化物 | 82.0g | 270.7g | 炭水化物 | 96.6g | 285.3g | |
| ナトリウム | | 1939mg | 1942mg | ナトリウム | 2204mg | 2207mg | ナトリウム | 1854mg | 1857mg | ナトリウム | 1712mg | 1715mg | ナトリウム | 1574mg | 1577mg | |
| カリウム | | 1780mg | 1996mg | カリウム | 1509mg | 1725mg | カリウム | 1732mg | 1948mg | カリウム | 1703mg | 1919mg | カリウム | 1562mg | 1778mg | |
| リン | | 567mg | 798mg | リン | 530mg | 761mg | リン | 590mg | 821mg | リン | 479mg | 710mg | リン | 456mg | 687mg | |
| 食塩相当量 | | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | |
| 合計(間食込) | | エネルギー | 908kcal | 1778kcal | エネルギー | 953kcal | 1823kcal | エネルギー | 902kcal | 1772kcal | エネルギー | 935kcal | 1805kcal | エネルギー | 927kcal | 1797kcal |
| たんぱく質 | | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 42.2g | 56.9g | たんぱく質 | 42.9g | 57.6g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | |
| 脂質 | 47.8g | 49.9g | 脂質 | 45.4g | 47.5g | 脂質 | 45.2g | 47.3g | 脂質 | 48.9g | 51.0g | 脂質 | 42.0g | 44.1g | | |
| 炭水化物 | 76.0g | 264.7g | 炭水化物 | 90.9g | 279.6g | 炭水化物 | 75.8g | 264.5g | 炭水化物 | 82.0g | 270.7g | 炭水化物 | 96.6g | 285.3g | | |
| ナトリウム | 1939mg | 1942mg | ナトリウム | 2204mg | 2207mg | ナトリウム | 1854mg | 1857mg | ナトリウム | 1712mg | 1715mg | ナトリウム | 1574mg | 1577mg | | |
| カリウム | 1780mg | 1996mg | カリウム | 1509mg | 1725mg | カリウム | 1732mg | 1948mg | カリウム | 1703mg | 1919mg | カリウム | 1562mg | 1778mg | | |
| リン | 567mg | 798mg | リン | 530mg | 761mg | リン | 590mg | 821mg | リン | 479mg | 710mg | リン | 456mg | 687mg | | |
| 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 4.7g | 4.7g | 食塩相当量 | 4.4g | 4.4g | 食塩相当量 | 4.0g | 4.0g | | |

お食事の作り方



- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。
- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます
- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。
- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

【やわらか普通食】

週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 11月19日(月) | 11月20日(火) | 11月21日(水) | 11月22日(木) | 11月23日(金) | |
|----|---|---|---|---|--|--|
| 朝 | ★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スノバト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 カラフルサラダ 大根の塩昆布和え ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきのきんぴら なめこ煮 ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 さつま芋のレモン煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮 人参の炒りたら子 ★味噌汁 | |
| 食 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分 | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分 |
| 昼 | ★やわらかごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット 中華うま煮 三色和え ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 切干とインゲンの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきの炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g アジのみりん焼 塩枝豆 五色きんぴら 青菜のわさび和え ★味噌汁 | |
| 食 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分 | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分 |
| 夕 | ★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ ベーコンと野菜のソテー オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 白菜と油揚げの味噌煮 玉子スパサラダ ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g おでん 麩と豚肉のチャンプルー かぼきんサラダ ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g つくねの照り焼き チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ 若芽の酢味噌和え ★味噌汁 | |
| 食 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分 | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分 |
| 合計 | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分 | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | おかずのみ ご飯汁物セット | 栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分 |

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

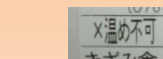


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

【きざみ食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 11月19日(月) | | 11月20日(火) | | 11月21日(水) | | 11月22日(木) | | 11月23日(金) | | | |
|--------|--|---------|--|---------|--|---------|--|---------|---|---------|----------|-------|
| 朝 食 | ★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スノバト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁 | | ★全粥240g 焼豆腐の含め煮 カラフルサラダ 大根の塩昆布和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 厚焼玉子 ふきのきんぴら なめこ煮 ★味噌汁 | | ★全粥240g がんと白菜の煮物 さつま芋のレモン煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁 | | ★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 キャベツの土佐煮 人参の炒りたら子 ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
| エネルギー | 206kcal | 364kcal | 112kcal | 270kcal | 108kcal | 266kcal | 183kcal | 341kcal | 113kcal | 271kcal | エネルギー | |
| 蛋白質 | 5.4g | 9.1g | 4.4g | 8.1g | 5.4g | 9.1g | 6.4g | 10.1g | 6.5g | 10.2g | 蛋白質 | |
| 脂質 | 13.6g | 14.3g | 5.3g | 6.0g | 5.0g | 5.7g | 7.3g | 8.0g | 5.3g | 6.0g | 脂質 | |
| 炭水化物 | 15.1g | 47.8g | 12.6g | 45.3g | 11.1g | 43.8g | 23.2g | 55.9g | 9.9g | 42.6g | 炭水化物 | |
| ナトリウム | 432mg | 883mg | 391mg | 842mg | 650mg | 1101mg | 636mg | 1087mg | 491mg | 942mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 1.1g | 2.2g | 1.0g | 2.1g | 1.7g | 2.8g | 1.6g | 2.8g | 1.2g | 2.4g | 塩分 | |
| 昼 食 | ★全粥240g ブリの塩焼 きのこソテー 鶏ミンチと小松菜の煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁 | | ★全粥240g 餃子・焼売セット 中華うま煮 三色和え ★味噌汁 | | ★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 切干とインゲンの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきの炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁 | | ★全粥240g アジのみりん焼 塩枝豆 五色きんぴら 青菜のわさび和え ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
| エネルギー | 214kcal | 372kcal | 231kcal | 389kcal | 209kcal | 367kcal | 197kcal | 355kcal | 255kcal | 413kcal | エネルギー | |
| 蛋白質 | 16.2g | 19.9g | 8.2g | 11.9g | 12.3g | 16.0g | 11.9g | 15.6g | 17.9g | 21.6g | 蛋白質 | |
| 脂質 | 12.9g | 13.6g | 8.3g | 9.0g | 11.4g | 12.1g | 10.6g | 11.3g | 12.6g | 13.3g | 脂質 | |
| 炭水化物 | 8.4g | 41.1g | 29.7g | 62.4g | 13.9g | 46.6g | 14.5g | 47.2g | 18.9g | 51.6g | 炭水化物 | |
| ナトリウム | 637mg | 1088mg | 849mg | 1300mg | 668mg | 1119mg | 870mg | 1321mg | 941mg | 1392mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 1.6g | 2.8g | 2.2g | 3.3g | 1.7g | 2.8g | 2.2g | 3.4g | 2.4g | 3.5g | 塩分 | |
| 夕 食 | ★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ ベーコンと野菜のソテー オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 白菜と油揚げの味噌煮 玉子スパサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g おでん 麩と豚肉のチャンプルー かぼきんサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g つくねの照り焼き チンゲン菜ソテー 豆腐のかに風あんかけ 若芽の酢味噌和え ★味噌汁 | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
| エネルギー | 224kcal | 382kcal | 337kcal | 495kcal | 292kcal | 450kcal | 268kcal | 426kcal | 199kcal | 357kcal | エネルギー | |
| 蛋白質 | 9.7g | 13.4g | 14.2g | 17.9g | 11.4g | 15.1g | 13.1g | 16.8g | 13.7g | 17.4g | 蛋白質 | |
| 脂質 | 10.2g | 10.9g | 21.8g | 22.5g | 15.8g | 16.5g | 15.1g | 15.8g | 5.8g | 6.5g | 脂質 | |
| 炭水化物 | 23.9g | 56.6g | 19.6g | 52.3g | 26.8g | 59.5g | 19.8g | 52.5g | 22.7g | 55.4g | 炭水化物 | |
| ナトリウム | 797mg | 1248mg | 654mg | 1105mg | 812mg | 1263mg | 838mg | 1289mg | 665mg | 1116mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 2.0g | 3.2g | 1.7g | 2.8g | 2.1g | 3.2g | 2.1g | 3.3g | 1.7g | 2.8g | 塩分 | |
| 合 計 | 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
| | エネルギー | 644kcal | 1118kcal | 680kcal | 1154kcal | 609kcal | 1083kcal | 648kcal | 1122kcal | 567kcal | 1041kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 31.3g | 42.4g | 26.8g | 37.9g | 29.1g | 40.2g | 31.4g | 42.5g | 38.1g | 49.2g | 蛋白質 | |
| 脂質 | 36.7g | 38.8g | 35.4g | 37.5g | 32.2g | 34.3g | 33.0g | 35.1g | 23.7g | 25.8g | 脂質 | |
| 炭水化物 | 47.4g | 145.5g | 61.9g | 160.0g | 51.8g | 149.9g | 57.5g | 155.6g | 51.5g | 149.6g | 炭水化物 | |
| ナトリウム | 1866mg | 3219mg | 1894mg | 3247mg | 2130mg | 3483mg | 2344mg | 3697mg | 2097mg | 3450mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 4.7g | 8.2g | 4.8g | 8.3g | 5.4g | 8.9g | 6.0g | 9.4g | 5.3g | 8.8g | 塩分 | |

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

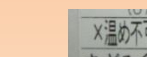


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

【ムース食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 11月19日(月) | | 11月20日(火) | | 11月21日(水) | | 11月22日(木) | | 11月23日(金) | | | |
|----|--|---------|---|---------|--|---------|--|---------|--|---------|---------|-------|
| 朝 | ★全粥240g きのこきんぴら 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 野菜の味噌風味 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 黒豆煮 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 枝豆とかにかまの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ) | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
| 食 | エネルギー | 101kcal | 273kcal | 95kcal | 267kcal | 101kcal | 273kcal | 100kcal | 272kcal | 105kcal | 277kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 3.7g | 7.4g | 3.7g | 7.4g | 3.8g | 7.5g | 2.3g | 6.0g | 3.4g | 7.1g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 4.1g | 4.8g | 3.0g | 3.7g | 4.2g | 4.9g | 4.8g | 5.5g | 5.8g | 6.5g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 12.9g | 51.0g | 14.0g | 52.1g | 12.2g | 50.3g | 11.6g | 49.7g | 10.8g | 48.9g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 569mg | 1128mg | 646mg | 1205mg | 350mg | 909mg | 641mg | 1200mg | 557mg | 1116mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.4g | 2.9g | 1.6g | 3.1g | 0.9g | 2.3g | 1.6g | 3.1g | 1.4g | 2.8g | 塩分 |
| 昼 | ★全粥240g 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーと鶏肉の煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g サーモンフライのタルタル 大根とベーコンの煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 白身のおろし煮 五色煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 切昆布と竹の子の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 焼肉炒め 金時豆の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ) | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
| 食 | エネルギー | 153kcal | 325kcal | 189kcal | 361kcal | 192kcal | 364kcal | 156kcal | 328kcal | 208kcal | 380kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 5.8g | 9.5g | 5.9g | 9.6g | 7.0g | 10.7g | 5.8g | 9.5g | 5.7g | 9.4g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 6.9g | 7.6g | 10.8g | 11.5g | 9.7g | 10.4g | 8.4g | 9.1g | 9.7g | 10.4g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 16.1g | 54.2g | 17.7g | 55.8g | 17.1g | 55.2g | 15.5g | 53.6g | 25.1g | 63.2g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 759mg | 1318mg | 822mg | 1381mg | 902mg | 1461mg | 694mg | 1253mg | 801mg | 1360mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.9g | 3.4g | 2.1g | 3.5g | 2.3g | 3.7g | 1.8g | 3.2g | 2.0g | 3.5g | 塩分 |
| 夕 | ★全粥240g 赤魚の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 豚肉の生姜焼 鶏団子の中華風 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏の幽庵焼き はんぺんの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根なます ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏の西京焼き 大根と椎茸の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ) | | | |
| | 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
| 食 | エネルギー | 144kcal | 316kcal | 157kcal | 329kcal | 159kcal | 331kcal | 159kcal | 331kcal | 156kcal | 328kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 7.0g | 10.7g | 7.1g | 10.8g | 5.5g | 9.2g | 8.8g | 12.5g | 5.7g | 9.4g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 5.7g | 6.4g | 6.5g | 7.2g | 7.0g | 7.7g | 5.4g | 6.1g | 6.7g | 7.4g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 16.2g | 54.3g | 18.3g | 56.4g | 16.6g | 54.7g | 18.5g | 56.6g | 18.0g | 56.1g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 898mg | 1457mg | 743mg | 1302mg | 708mg | 1267mg | 751mg | 1310mg | 747mg | 1306mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.3g | 3.7g | 1.9g | 3.3g | 1.8g | 3.2g | 1.9g | 3.3g | 1.9g | 3.3g | 塩分 |
| 合計 | 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
| | エネルギー | 398kcal | 914kcal | 441kcal | 957kcal | 452kcal | 968kcal | 415kcal | 931kcal | 469kcal | 985kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 16.5g | 27.6g | 16.7g | 27.8g | 16.3g | 27.4g | 16.9g | 28.0g | 14.8g | 25.9g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 16.7g | 18.8g | 20.3g | 22.4g | 20.9g | 23.0g | 18.6g | 20.7g | 22.2g | 24.3g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 45.2g | 159.5g | 50.0g | 164.3g | 45.9g | 160.2g | 45.6g | 159.9g | 53.9g | 168.2g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2226mg | 3903mg | 2211mg | 3888mg | 1960mg | 3637mg | 2086mg | 3763mg | 2105mg | 3782mg | ナトリウム |
| 塩分 | 5.7g | 9.9g | 5.6g | 9.9g | 5.0g | 9.3g | 5.3g | 9.6g | 5.4g | 9.6g | 塩分 | |

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

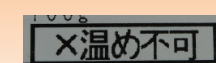
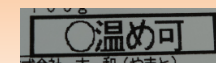
ムース食は消費者庁許可の特別.0.0
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります