

(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26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)		11月29日(木)		11月30日(金)	
朝食	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 ひじき煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 豚肉と野菜の生姜炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) 野菜の酒粕煮込み キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 竹輪とインゲンの玉子とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 炊き合せ 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーのピリ辛味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g アジのみりん焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g カレーのスパイス揚 スナックえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	
	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合計	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	
	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	
	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	
	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	ナトリウム	
	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	

※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

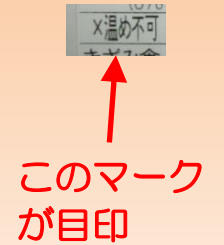


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)		11月29日(木)		11月30日(金)	
朝食	★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 春雨のピーナッツ和え		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ		★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 豚肉と野菜の生姜炒め 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) 野菜の酒粕煮込み キャベツと蒸し鶏の辛子和え	
	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	179kcal 372kcal	エネルギー	201kcal 394kcal	エネルギー	139kcal 332kcal	エネルギー	181kcal 374kcal	エネルギー	162kcal 355kcal
	たんぱく質	11.1g 14.4g	たんぱく質	11.7g 15.0g	たんぱく質	10.1g 13.4g	たんぱく質	7.9g 11.2g	たんぱく質	9.9g 13.2g
	脂質	8.1g 8.6g	脂質	8.4g 8.9g	脂質	6.2g 6.7g	脂質	10.7g 11.2g	脂質	8.1g 8.6g
炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	19.0g 60.9g	炭水化物	10.8g 52.7g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	11.1g 53.0g	
ナトリウム	677mg 678mg	ナトリウム	558mg 559mg	ナトリウム	584mg 585mg	ナトリウム	583mg 584mg	ナトリウム	562mg 563mg	
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.4g 1.4g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 竹輪とインゲンの玉子とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え		★ごはん120g 炊き合せ 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん120g アジのみりん焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	
	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	239kcal 432kcal	エネルギー	220kcal 413kcal	エネルギー	245kcal 438kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	226kcal 419kcal
	たんぱく質	13.9g 17.2g	たんぱく質	16.5g 19.8g	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	16.2g 19.5g	たんぱく質	14.7g 18.0g
	脂質	14.4g 14.9g	脂質	8.4g 8.9g	脂質	14.5g 15.0g	脂質	11.1g 11.6g	脂質	11.7g 12.2g
炭水化物	12.5g 54.4g	炭水化物	19.2g 61.1g	炭水化物	16.0g 57.9g	炭水化物	14.6g 56.5g	炭水化物	15.6g 57.5g	
ナトリウム	609mg 610mg	ナトリウム	834mg 835mg	ナトリウム	792mg 793mg	ナトリウム	814mg 815mg	ナトリウム	626mg 627mg	
食塩相当量	1.5g 1.6g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.6g 1.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
	◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g	
夕食	★ごはん120g ホッケの照焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ		★ごはん120g カレーのスパイス揚 スナックえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 煮込みつくね キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし	
	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	208kcal 401kcal	エネルギー	212kcal 405kcal	エネルギー	258kcal 451kcal	エネルギー	233kcal 426kcal	エネルギー	245kcal 438kcal
	たんぱく質	17.9g 21.2g	たんぱく質	13.2g 16.5g	たんぱく質	16.6g 19.9g	たんぱく質	17.7g 21.0g	たんぱく質	16.0g 19.3g
	脂質	10.0g 10.5g	脂質	10.0g 10.5g	脂質	12.2g 12.7g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	12.1g 12.6g
炭水化物	11.7g 53.6g	炭水化物	17.2g 59.1g	炭水化物	22.2g 64.1g	炭水化物	22.3g 64.2g	炭水化物	17.9g 59.8g	
ナトリウム	752mg 753mg	ナトリウム	584mg 585mg	ナトリウム	758mg 759mg	ナトリウム	809mg 810mg	ナトリウム	770mg 771mg	
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
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	626kcal 1205kcal	エネルギー	633kcal 1212kcal	エネルギー	642kcal 1221kcal	エネルギー	643kcal 1222kcal	エネルギー	633kcal 1212kcal
	たんぱく質	42.9g 52.8g	たんぱく質	41.4g 51.3g	たんぱく質	41.4g 51.3g	たんぱく質	41.8g 51.7g	たんぱく質	40.6g 50.5g
	脂質	32.5g 34.0g	脂質	26.8g 28.3g	脂質	32.9g 34.4g	脂質	29.7g 31.2g	脂質	31.9g 33.4g
	炭水化物	39.0g 164.7g	炭水化物	55.4g 181.1g	炭水化物	49.0g 174.7g	炭水化物	50.8g 176.5g	炭水化物	44.6g 170.3g
ナトリウム	2038mg 2041mg	ナトリウム	1976mg 1979mg	ナトリウム	2134mg 2137mg	ナトリウム	2206mg 2209mg	ナトリウム	1958mg 1961mg	
食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.0g 5.0g	
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	824kcal 1403kcal	エネルギー	830kcal 1409kcal	エネルギー	849kcal 1428kcal	エネルギー	844kcal 1423kcal	エネルギー	832kcal 1411kcal
	たんぱく質	49.8g 59.7g	たんぱく質	49.1g 59.0g	たんぱく質	47.5g 57.4g	たんぱく質	49.2g 59.1g	たんぱく質	48.5g 58.4g
	脂質	39.5g 41.0g	脂質	33.8g 35.3g	脂質	40.0g 41.5g	脂質	36.7g 38.2g	脂質	38.9g 40.4g
	炭水化物	67.9g 193.6g	炭水化物	83.2g 208.9g	炭水化物	80.9g 206.6g	炭水化物	79.7g 205.4g	炭水化物	72.8g 198.5g
ナトリウム	2112mg 2115mg	ナトリウム	2052mg 2055mg	ナトリウム	2208mg 2211mg	ナトリウム	2283mg 2286mg	ナトリウム	2034mg 2037mg	
食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.2g 5.2g	

※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

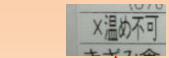


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)		11月29日(木)		11月30日(金)			
朝食	★ごはん150g チーズオムレツ レインボーサラダ チンゲン菜とピーマンのソテー		★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スパゲティイタリアン スープキャベツ		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ビーフンの炒め物 大根のマヨネーズ和え		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) ナスの炒り煮 もずくとなめこの三杯酢			
	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	278kcal	521kcal	240kcal	483kcal	245kcal	488kcal	235kcal	478kcal	#REF!	289kcal	532kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	7.8g	11.9g	7.0g	11.1g	6.2g	10.3g	#REF!	6.0g	10.1g
	脂質	19.3g	19.9g	14.8g	15.4g	15.4g	16.0g	13.8g	14.4g	#REF!	21.3g	21.9g
	炭水化物	18.6g	71.4g	18.9g	71.7g	20.3g	73.1g	20.7g	73.5g	#REF!	18.6g	71.4g
	ナトリウム	512mg	513mg	470mg	471mg	507mg	508mg	519mg	520mg	#REF!	501mg	502mg
	カリウム	281mg	342mg	333mg	394mg	474mg	535mg	420mg	481mg	#REF!	201mg	262mg
	リン	133mg	198mg	105mg	170mg	128mg	193mg	122mg	187mg	#REF!	97mg	162mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g	1.3g	1.3g	#REF!	1.3g	1.3g
	昼食	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ アスパラ 牛肉とひじきの炒め煮 ポテトサラダ		★ごはん150g ポークジンジャー 野菜たっぷりマーボ炒め 中華サラダ		★ごはん150g カレーのカレー焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン スナッペンとう 野菜のトマト煮 マカロニサラダ		★ごはん150g 豚ばら肉炒め ジャガ芋きんぴら れんこんサラダ		
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		357kcal	600kcal	355kcal	598kcal	331kcal	574kcal	388kcal	631kcal	403kcal	646kcal	
たんぱく質		12.6g	16.7g	11.6g	15.7g	9.4g	13.5g	11.9g	16.0g	10.2g	14.3g	
脂質		22.6g	23.2g	20.0g	20.6g	18.6g	19.2g	25.4g	26.0g	26.7g	27.3g	
炭水化物		24.8g	77.6g	31.1g	83.9g	30.5g	83.3g	26.1g	78.9g	28.8g	81.0g	
ナトリウム		694mg	695mg	672mg	673mg	400mg	401mg	225mg	226mg	698mg	699mg	
カリウム		557mg	618mg	590mg	651mg	669mg	730mg	447mg	508mg	650mg	711mg	
リン		180mg	245mg	160mg	225mg	155mg	220mg	128mg	193mg	154mg	219mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.0g	1.0g	0.6g	0.6g	1.8g	1.8g	
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のコンソメ煮 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ		★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ スイートおさつ 五目野菜の甘酢和え		★ごはん150g 赤魚の天ぷら 人参グラッセ 天つゆ マーボ春雨 カラフルサラダ			
	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	331kcal	574kcal	386kcal	629kcal	394kcal	637kcal	354kcal	597kcal	320kcal	563kcal	
	たんぱく質	9.2g	13.3g	10.2g	14.3g	10.4g	14.5g	10.6g	14.7g	11.6g	15.7g	
	脂質	13.9g	14.5g	24.6g	25.2g	26.1g	26.7g	15.0g	15.6g	15.2g	15.8g	
	炭水化物	42.7g	95.5g	30.0g	82.8g	29.3g	82.1g	43.1g	95.9g	34.4g	87.2g	
	ナトリウム	720mg	721mg	279mg	280mg	450mg	451mg	463mg	464mg	542mg	543mg	
	カリウム	796mg	857mg	500mg	561mg	437mg	498mg	568mg	629mg	574mg	635mg	
	リン	183mg	248mg	116mg	181mg	148mg	213mg	115mg	180mg	159mg	224mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	0.7g	0.7g	1.1g	1.1g	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	
夕食	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	966kcal	1695kcal	981kcal	1710kcal	970kcal	1699kcal	977kcal	1706kcal	1012kcal	1741kcal	
	たんぱく質	28.7g	41.0g	29.6g	41.9g	26.8g	39.1g	28.7g	41.0g	27.8g	40.1g	
	脂質	55.8g	57.6g	59.4g	61.2g	60.1g	61.9g	54.2g	56.0g	63.2g	65.0g	
	炭水化物	86.1g	244.5g	80.0g	238.4g	80.1g	238.5g	89.9g	248.3g	81.8g	240.2g	
	ナトリウム	1926mg	1929mg	1421mg	1424mg	1357mg	1360mg	1207mg	1210mg	1741mg	1744mg	
	カリウム	1634mg	1817mg	1423mg	1606mg	1580mg	1763mg	1435mg	1618mg	1425mg	1608mg	
	リン	496mg	691mg	381mg	576mg	431mg	626mg	365mg	560mg	410mg	605mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	3.6g	3.6g	3.5g	3.5g	3.1g	3.1g	4.4g	4.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	1029kcal	1758kcal	1033kcal	1762kcal	1041kcal	1770kcal	1060kcal	1789kcal
		たんぱく質	29.1g	41.4g	30.0g	42.3g	27.1g	39.4g	29.1g	41.4g	28.2g	40.5g
脂質		55.9g	57.7g	59.5g	61.3g	60.2g	62.0g	54.3g	56.1g	63.3g	65.1g	
炭水化物		101.6g	260.0g	91.5g	249.9g	95.3g	253.7g	105.4g	263.8g	93.3g	251.7g	
ナトリウム		1929mg	1932mg	1424mg	1427mg	1358mg	1361mg	1210mg	1213mg	1744mg	1747mg	
カリウム		1694mg	1877mg	1479mg	1662mg	1470mg	1853mg	1495mg	1678mg	1481mg	1664mg	
リン		503mg	698mg	387mg	582mg	436mg	631mg	372mg	567mg	416mg	611mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	3.6g	3.6g	3.5g	3.5g	3.1g	3.1g	4.4g	4.4g	

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。

Table with columns for dates (11月26日 to 11月30日) and rows for meals (朝食, 昼食, 間食, 夕食, 合計) and nutrients (エネルギー, たんぱく質, etc.).

お食事の作り方

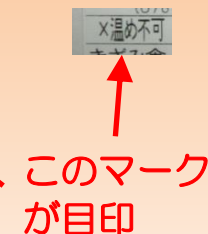


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)		11月29日(木)		11月30日(金)			
朝	★やわらかごはん180g チーズオムレツ 青菜とカリフラワーの塩炒め れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー コーンソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま芋と切昆布の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ コーンと挽肉の炒め物 マッシュポテト ★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
食	エネルギー	173kcal	440kcal	199kcal	473kcal	115kcal	381kcal	123kcal	391kcal	115kcal	389kcal	エネルギー
	蛋白質	7.4g	13.2g	5.0g	10.8g	7.2g	13.0g	4.2g	10.2g	5.9g	11.7g	蛋白質
	脂質	10.2g	11.1g	13.5g	14.4g	5.9g	6.8g	4.6g	5.6g	2.3g	3.2g	脂質
	炭水化物	13.5g	69.7g	14.9g	72.8g	9.5g	65.9g	16.5g	72.9g	18.7g	76.7g	炭水化物
	ナトリウム	517mg	972mg	390mg	883mg	650mg	1096mg	580mg	1015mg	158mg	603mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.5g	1.0g	2.2g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	0.4g	1.5g	塩分
昼	★やわらかごはん180g ホキのおろし煮 野菜の酒粕煮 金時豆煮 ★味噌汁		★きのこごはん 揚げ出し豆腐 ふきと人参の甘露煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 ジャガ玉煮 野菜のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ スナッフえんどう ごぼう大豆 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ スパトマト炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮 ひじきとごぼうのナムル ★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
食	エネルギー	253kcal	528kcal	221kcal	505kcal	299kcal	569kcal	274kcal	542kcal	382kcal	647kcal	エネルギー
	蛋白質	15.1g	21.7g	9.1g	16.4g	14.2g	20.0g	14.0g	19.7g	11.3g	17.0g	蛋白質
	脂質	6.4g	8.0g	12.7g	13.7g	15.2g	16.1g	13.0g	13.9g	24.6g	25.5g	脂質
	炭水化物	32.3g	88.0g	16.8g	76.2g	27.3g	84.3g	26.2g	82.8g	29.2g	85.1g	炭水化物
	ナトリウム	951mg	1444mg	824mg	1869mg	1070mg	1515mg	852mg	1298mg	683mg	1203mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.7g	2.1g	4.8g	2.7g	3.9g	2.2g	3.3g	1.7g	3.1g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 アスパラ ひじき煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレイの白ワイン蒸し インゲンソテー 大根と椎茸の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g さわら白醤油焼 ピーマンソテー 肉入りうの花 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉と野菜の生姜炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 五色煮豆 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★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
食	エネルギー	224kcal	490kcal	170kcal	440kcal	181kcal	448kcal	224kcal	491kcal	214kcal	487kcal	エネルギー
	蛋白質	11.8g	17.5g	13.6g	19.3g	15.8g	21.7g	11.1g	16.8g	11.3g	17.4g	蛋白質
	脂質	12.4g	13.3g	7.9g	8.8g	6.9g	7.8g	10.7g	11.6g	11.4g	12.4g	脂質
	炭水化物	17.3g	73.5g	9.5g	66.4g	13.5g	69.7g	22.4g	78.8g	16.6g	73.7g	炭水化物
	ナトリウム	760mg	1206mg	496mg	947mg	662mg	1158mg	1005mg	1457mg	830mg	1278mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.1g	1.3g	2.4g	1.7g	2.9g	2.6g	3.7g	2.1g	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	650kcal	1458kcal	590kcal	1418kcal	595kcal	1398kcal	621kcal	1424kcal	711kcal	1523kcal	エネルギー
	蛋白質	34.3g	52.4g	27.7g	46.5g	37.2g	54.7g	29.3g	46.7g	28.5g	46.1g	蛋白質
	脂質	29.0g	32.4g	34.1g	36.9g	28.0g	30.7g	28.3g	31.1g	38.3g	41.1g	脂質
	炭水化物	63.1g	231.2g	41.2g	215.4g	50.3g	219.9g	65.1g	234.5g	64.5g	235.5g	炭水化物
	ナトリウム	2228mg	3622mg	1710mg	3699mg	2382mg	3769mg	2437mg	3770mg	1671mg	3084mg	ナトリウム
塩分	5.7g	9.2g	4.3g	9.4g	6.1g	9.6g	6.2g	9.6g	4.3g	7.8g	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

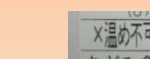


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)	11月27日(火)	11月28日(水)	11月29日(木)	11月30日(金)	
朝	★全粥240g チーズオムレツ 青菜とカリフラワーの塩炒め れんこんサラダ ★味噌汁	★全粥240g ウイナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー コーンソテー ★味噌汁	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま芋と切昆布の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	★全粥240g 車麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	★全粥240g 食べるトマトスープ コーンと挽肉の炒め物 マッシュポテト ★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	★全粥240g ホキのおろし煮 野菜の酒粕煮 金時豆煮 ★味噌汁	★全粥240g 揚出し豆腐 ふきと人参の甘露煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁	★全粥240g カルビ丼の具 ジャガ玉煮 野菜のごま和え ★味噌汁	★全粥240g 和風唐揚げ スナッフえんどう ごぼう大豆 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	★全粥240g 白身フライ スパトマト炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮 ひじきとごぼうのナムル ★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	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 アスパラ ひじき煮 マカロニマリネサラダ ★味噌汁	★全粥240g カレイの白ワイン蒸し インゲンソテー 大根と椎茸の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁	★全粥240g さわら白醤油焼 ピーマンソテー 肉入りうの花 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁	★全粥240g 田楽煮 豚肉と野菜の生姜炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのごあん 五色煮豆 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★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	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
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

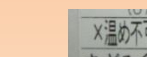


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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26日(月)		11月27日(火)		11月28日(水)		11月29日(木)		11月30日(金)			
朝	★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 ふきの煮物 ★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	87kcal	259kcal	97kcal	269kcal	117kcal	289kcal	81kcal	253kcal	90kcal	262kcal	エネルギー
	蛋白質	4.5g	8.2g	4.6g	8.3g	5.3g	9.0g	3.9g	7.6g	3.0g	6.7g	蛋白質
	脂質	3.6g	4.3g	4.1g	4.8g	5.2g	5.9g	2.7g	3.4g	3.6g	4.3g	脂質
	炭水化物	10.3g	48.4g	11.1g	49.2g	10.6g	48.7g	12.1g	50.2g	11.9g	50.0g	炭水化物
	ナトリウム	528mg	1087mg	624mg	1183mg	639mg	1198mg	562mg	1121mg	520mg	1079mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.8g	1.6g	3.0g	1.6g	3.0g	1.4g	2.9g	1.3g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 油揚げと菜の花の煮物 鶏つくねとフキの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根と椎茸の煮物 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	198kcal	370kcal	166kcal	338kcal	205kcal	377kcal	160kcal	332kcal	166kcal	338kcal	エネルギー
	蛋白質	8.7g	12.4g	6.5g	10.2g	5.1g	8.8g	5.6g	9.3g	8.1g	11.8g	蛋白質
	脂質	9.5g	10.2g	7.6g	8.3g	12.6g	13.3g	7.5g	8.2g	7.8g	8.5g	脂質
	炭水化物	19.3g	57.4g	18.0g	56.1g	18.3g	56.4g	16.9g	55.0g	16.1g	54.2g	炭水化物
	ナトリウム	900mg	1459mg	635mg	1194mg	767mg	1326mg	890mg	1449mg	809mg	1368mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.7g	1.6g	3.0g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.1g	3.5g	塩分
夕	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 菜の花のおひたし 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 野菜の味噌風味 ★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	206kcal	378kcal	152kcal	324kcal	152kcal	324kcal	168kcal	340kcal	180kcal	352kcal	エネルギー
	蛋白質	6.9g	10.6g	7.6g	11.3g	6.7g	10.4g	6.9g	10.6g	6.3g	10.0g	蛋白質
	脂質	11.1g	11.8g	6.7g	7.4g	7.5g	8.2g	8.3g	9.0g	8.6g	9.3g	脂質
	炭水化物	20.0g	58.1g	15.7g	53.8g	15.0g	53.1g	16.3g	54.4g	19.7g	57.8g	炭水化物
	ナトリウム	846mg	1405mg	863mg	1422mg	778mg	1337mg	764mg	1323mg	798mg	1357mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	1.9g	3.4g	2.0g	3.5g	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	491kcal	1007kcal	415kcal	931kcal	474kcal	990kcal	409kcal	925kcal	436kcal	952kcal	エネルギー
	蛋白質	20.1g	31.2g	18.7g	29.8g	17.1g	28.2g	16.4g	27.5g	17.4g	28.5g	蛋白質
	脂質	24.2g	26.3g	18.4g	20.5g	25.3g	27.4g	18.5g	20.6g	20.0g	22.1g	脂質
	炭水化物	49.6g	163.9g	44.8g	159.1g	43.9g	158.2g	45.3g	159.6g	47.7g	162.0g	炭水化物
	ナトリウム	2274mg	3951mg	2122mg	3799mg	2184mg	3861mg	2216mg	3893mg	2127mg	3804mg	ナトリウム
塩分	5.8g	10.0g	5.4g	9.7g	5.6g	9.8g	5.6g	9.9g	5.4g	9.7g	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。

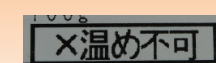
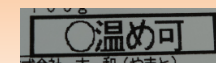
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



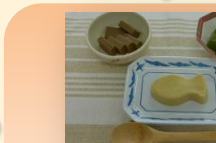
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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