

# (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

	12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)		12月6日(木)		12月7日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 五目うの花 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう れんこんと油揚げの煮物 イカの柚子和え ★味噌汁(切干・なめこ)		
	エネルギー	150kcal	407kcal	194kcal	456kcal	194kcal	448kcal	203kcal	463kcal	173kcal	430kcal
	たんぱく質	7.5g	12.7g	8.1g	13.7g	9.8g	14.9g	11.4g	16.7g	9.4g	14.6g
	脂質	7.7g	8.5g	12.0g	13.1g	9.5g	10.1g	8.7g	10.0g	7.3g	8.1g
	炭水化物	13.2g	68.2g	12.4g	67.6g	17.1g	71.6g	20.2g	74.8g	18.2g	73.4g
ナトリウム	571mg	846mg	891mg	1118mg	601mg	748mg	592mg	757mg	790mg	1016mg	
食塩相当量	1.5g	2.2g	2.3g	2.8g	1.5g	1.9g	1.5g	1.9g	2.0g	2.6g	
昼食	★ごはん150g 鮭のおろし煮 コーンと挽肉の炒め物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 和風大豆ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・白菜)		★ごはん150g サワラの味噌焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草とササ身のサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		
	エネルギー	227kcal	484kcal	214kcal	474kcal	221kcal	487kcal	211kcal	474kcal	231kcal	495kcal
	たんぱく質	17.4g	22.7g	14.8g	20.1g	18.1g	24.0g	14.8g	20.3g	17.6g	23.2g
	脂質	10.2g	11.1g	8.5g	9.8g	6.5g	8.1g	10.1g	11.2g	12.2g	13.1g
	炭水化物	14.9g	69.6g	20.2g	74.8g	21.4g	76.4g	15.4g	70.6g	11.4g	67.5g
ナトリウム	673mg	821mg	712mg	877mg	764mg	990mg	844mg	1072mg	660mg	888mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	1.8g	2.2g	1.9g	2.5g	2.1g	2.7g	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	エネルギー	250kcal	513kcal	242kcal	500kcal	224kcal	481kcal	223kcal	496kcal	246kcal	502kcal
夕食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
	エネルギー	250kcal	513kcal	242kcal	500kcal	224kcal	481kcal	223kcal	496kcal	246kcal	502kcal
	たんぱく質	16.0g	21.5g	17.2g	22.4g	14.5g	19.7g	14.9g	21.1g	13.8g	19.0g
	脂質	13.3g	14.2g	10.3g	11.1g	13.4g	14.2g	9.9g	11.6g	12.5g	13.2g
	炭水化物	16.1g	71.9g	19.4g	74.6g	12.1g	67.1g	17.3g	73.1g	19.6g	74.4g
ナトリウム	460mg	688mg	561mg	789mg	707mg	982mg	577mg	804mg	549mg	744mg	
食塩相当量	1.2g	1.7g	1.4g	2.0g	1.8g	2.5g	1.5g	2.0g	1.4g	1.9g	
合計	エネルギー	627kcal	1404kcal	650kcal	1430kcal	639kcal	1416kcal	637kcal	1433kcal	650kcal	1427kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	40.1g	56.2g	42.4g	58.6g	41.1g	58.1g	40.8g	56.8g
	脂質	31.2g	33.8g	30.8g	34.0g	29.4g	32.4g	28.7g	32.8g	32.0g	34.4g
	炭水化物	44.2g	209.7g	52.0g	217.0g	50.6g	215.1g	52.9g	218.5g	49.2g	215.3g
	ナトリウム	1704mg	2355mg	2164mg	2784mg	2072mg	2720mg	2013mg	2633mg	1999mg	2648mg
食塩相当量	4.3g	6.0g	5.5g	7.1g	5.3g	6.9g	5.1g	6.7g	5.1g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1611kcal	848kcal	1628kcal	836kcal	1613kcal	838kcal	1634kcal	849kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	47.0g	63.1g	50.1g	66.3g	48.5g	65.5g	48.7g	64.7g
	脂質	38.3g	40.9g	37.8g	41.0g	36.4g	39.4g	35.7g	39.8g	39.0g	41.4g
	炭水化物	76.1g	241.6g	80.9g	245.9g	78.4g	242.9g	81.8g	247.4g	77.4g	243.5g
	ナトリウム	1778mg	2429mg	2238mg	2858mg	2148mg	2796mg	2090mg	2710mg	2075mg	2724mg
食塩相当量	4.5g	6.2g	5.7g	7.3g	5.5g	7.1g	5.3g	6.9g	5.3g	6.9g	

※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。



- 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

	12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)		12月6日(木)		12月7日(金)						
朝食	★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 五目うの花 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え		★ごはん120g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 白菜のごま味噌和え		★ごはん120g 白身魚のしんじょう れんこんと油揚げの煮物 イカの柚子和え						
	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	173kcal	366kcal
	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	9.4g	12.7g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	18.2g	60.1g
ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	891mg	892mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	790mg	791mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん120g 鮭のおろし煮 コーンと挽肉の炒め物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮		★ごはん120g 和風大豆ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢		★ごはん120g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g サワラの味噌焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草とササ身のサラダ						
	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.6g	20.9g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	12.2g	12.7g
	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	11.4g	53.3g
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	660mg	661mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物		★ごはん120g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら		★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ		★ごはん120g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)						
夕食	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.6g	61.5g
	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	549mg	550mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
合計	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	32.0g	33.5g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	49.2g	174.9g
	ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	1999mg	2002mg
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	80.9g	206.6g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	81.8g	207.5g	炭水化物	77.4g	203.1g
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2075mg	2078mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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

	12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)		12月6日(木)		12月7日(金)						
朝食	★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 春雨のサラダ 大根とひじきの煮物		★ごはん150g スクランブルエッグ ケチャップ(小袋) パスタのクリーム煮 ハムと春雨のサラダ		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ジャガイモ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 厚焼玉子 さつま芋の甘露煮 ビーフンの中華和え		★ごはん150g 白身魚のしんじょ ごま風味炒め ナスのごまタレ煮						
	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	287kcal	530kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	#REF!	294kcal	537kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.6g	9.7g	#REF!	5.9g	10.0g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	7.7g	8.3g	#REF!	21.9g	22.5g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	37.0g	89.8g	#REF!	17.4g	70.2g
	ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	344mg	345mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	387mg	388mg	#REF!	502mg	503mg
	カリウム	450mg	511mg	カリウム	177mg	238mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	346mg	407mg	#REF!	331mg	392mg
	リン	94mg	159mg	リン	85mg	150mg	リン	124mg	189mg	リン	101mg	166mg	#REF!	98mg	163mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	#REF!	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め コールスローサラダ		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 鶏肉のチリソース煮 南瓜のピーナツ和え		★ごはん150g ベーコンのカレールー 揚ナスの煮物 明太春雨サラダ		★ごはん150g 中華豚豚 スナッペンとう きんぴら 和風マヨネーズ和え		★ごはん150g さばみりん干焼 人参のレモン煮 ジャガ芋ときのこの煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ						
	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	371kcal	614kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	26.4g	27.0g	脂質	18.9g	19.5g
	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	32.6g	85.4g
	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	997mg	998mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	508mg	569mg	カリウム	616mg	677mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	607mg	668mg
	リン	158mg	223mg	リン	146mg	211mg	リン	126mg	191mg	リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
	★ごはん150g スペイン風オムレツ スパトマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋の揚げ煮 マセドニアンサラダ		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー クリームコロッケ ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ レインボーサラダ		★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ キャベツソテー パスタのトマトカレー炒め かぼちゃのクリームサラダ						
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	18.8g	19.4g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	32.4g	85.2g
	ナトリウム	921mg	922mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	409mg	410mg	ナトリウム	480mg	481mg
	カリウム	455mg	516mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	654mg	715mg
	リン	150mg	215mg	リン	200mg	265mg	リン	127mg	192mg	リン	152mg	217mg	リン	216mg	281mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1011kcal	1740kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	61.1g	62.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	62.7g	64.5g
	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	85.7g	245.6g	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	82.4g	240.8g
	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	1358mg	1361mg	ナトリウム	1657mg	1660mg
	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1284mg	1467mg	カリウム	1592mg	1775mg
	リン	402mg	597mg	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	387mg	582mg	リン	508mg	703mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g
	合計	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1059kcal
たんぱく質		28.2g	40.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g
脂質		61.2g	63.0g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	62.8g	64.6g
炭水化物		94.9g	253.3g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	93.9g	252.3g
ナトリウム		1959mg	1962mg	ナトリウム	1742mg	1745mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	1359mg	1362mg	ナトリウム	1660mg	1663mg
カリウム		1469mg	1652mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1648mg	1831mg
リン		408mg	603mg	リン	436mg	631mg	リン	384mg	579mg	リン	392mg	587mg	リン	514mg	709mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g

※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。  
 ※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。

## 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60g調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

	12月3日(月)			12月4日(火)			12月5日(水)			12月6日(木)			12月7日(金)		
朝食	★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ソースきんぴら キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そぼろ煮 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ふきと油揚げの炒め煮 豚肉となめこのカレー炒め			★ごはん180g 炒り豆腐 竹輪のごま炒め かたろりのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 白身魚のしんじょ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのゴマ和え		
	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	238kcal	528kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	172kcal	462kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	159kcal	449kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.3g	10.0g
	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	9.2g	72.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	11.2g	74.1g
	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	505mg	577mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	358mg	430mg	カリウム	409mg	481mg	カリウム	344mg	416mg
	リン	181mg	258mg	リン	134mg	211mg	リン	93mg	170mg	リン	163mg	240mg	リン	138mg	215mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 鮭の照焼 オクラ ナスの油炒め パンサンスー			★ごはん180g 和風大豆ハンバーグ スナップえんどう 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし			★ごはん180g カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ			★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん180g サワラの味噌焼 チンゲン菜ソテー ビーフンの炒め物 カボチャとハムのサラダ		
	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	284kcal	574kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	24.6g	87.5g
	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	666mg	669mg	ナトリウム	958mg	959mg	ナトリウム	708mg	709mg
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	636mg	708mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	574mg	646mg
	リン	187mg	264mg	リン	209mg	286mg	リン	225mg	302mg	リン	211mg	288mg	リン	203mg	280mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 コーンサラダ			★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ひじきと挽肉の炒め物 マカロニサラダ			★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え			★ごはん180g 赤魚の幽庵焼 インゲンソテー パスタのクリーム煮 南瓜サラダ			★ごはん180g 野菜たっぷりハンバーグ きのこソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		
	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	342kcal	632kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	334kcal	624kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	23.2g	23.9g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	19.5g	19.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	20.2g	20.9g
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	23.9g	86.8g
	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	558mg	559mg
	カリウム	462mg	534mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	500mg	572mg	カリウム	495mg	567mg
	リン	176mg	253mg	リン	229mg	306mg	リン	152mg	229mg	リン	157mg	234mg	リン	238mg	315mg
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
夕食	★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 コーンサラダ			★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ひじきと挽肉の炒め物 マカロニサラダ			★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え			★ごはん180g 赤魚の幽庵焼 インゲンソテー パスタのクリーム煮 南瓜サラダ			★ごはん180g 野菜たっぷりハンバーグ きのこソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		
	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	342kcal	632kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	334kcal	624kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	23.2g	23.9g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	19.5g	19.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	20.2g	20.9g
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	23.9g	86.8g
	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	442mg	443mg	ナトリウム	558mg	559mg
	カリウム	462mg	534mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	500mg	572mg	カリウム	495mg	567mg
	リン	176mg	253mg	リン	229mg	306mg	リン	152mg	229mg	リン	157mg	234mg	リン	238mg	315mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	864kcal	1734kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	61.4g	250.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	62.6g	251.3g	炭水化物	59.7g	248.4g
	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1599mg	1815mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1515mg	1731mg	カリウム	1413mg	1629mg
	リン	544mg	775mg	リン	572mg	803mg	リン	470mg	701mg	リン	531mg	762mg	リン	579mg	810mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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		960kcal	1830kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal
たんぱく質		41.2g	55.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		50.5g	52.6g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	45.1g	47.2g
炭水化物		84.4g	273.1g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	93.1g	281.8g	炭水化物	82.7g	271.4g
ナトリウム		2142mg	2145mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	1868mg	1871mg
カリウム		1509mg	1725mg	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1695mg	1911mg	カリウム	1526mg	1742mg
リン		556mg	787mg	リン	583mg	814mg	リン	484mg	715mg	リン	542mg	773mg	リン	591mg	822mg
食塩相当量		5.4g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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。

## 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。

# 【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

	12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)		12月6日(木)		12月7日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん チンゲン菜の明太炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 ひじきの炒り煮 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 ごぼうの味噌煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ 切干とインゲンの煮物 なめこ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 温野菜のシーザードレッシング パスタのトマトカレー炒め 白菜と若芽のナムル ★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	131kcal	412kcal	99kcal	378kcal	126kcal	393kcal	73kcal	340kcal	135kcal	407kcal	エネルギー
	蛋白質	4.9g	11.4g	6.3g	12.2g	6.6g	12.3g	3.8g	9.7g	3.7g	9.7g	蛋白質
	脂質	8.2g	9.9g	5.0g	5.9g	4.2g	5.1g	3.5g	4.4g	7.1g	8.1g	脂質
	炭水化物	9.7g	66.9g	8.5g	67.6g	16.4g	72.7g	8.8g	65.5g	15.6g	72.5g	炭水化物
	ナトリウム	752mg	1197mg	445mg	892mg	472mg	920mg	554mg	1000mg	393mg	845mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.0g	1.1g	2.3g	1.2g	2.3g	1.4g	2.5g	1.0g	2.1g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 肉団子のホイコーロー 鶏じゃがが煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの西京焼 人参のきんぴら 豆腐の柚子あんかけ コーンサラダ ★すまし汁		★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 ブロッコリーのサラダ 大根の酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 豚すき風煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★五目ごはん キャベツメンチ ピーマンソテー 竹輪と菜の花の煮物 南瓜のピーナツ和え ★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
食	エネルギー	212kcal	478kcal	226kcal	491kcal	239kcal	515kcal	293kcal	562kcal	291kcal	583kcal	エネルギー
	蛋白質	12.0g	17.7g	12.1g	17.6g	11.6g	18.0g	13.6g	19.7g	10.8g	18.2g	蛋白質
	脂質	8.1g	9.0g	10.2g	11.5g	11.9g	13.6g	20.4g	21.4g	14.5g	16.0g	脂質
	炭水化物	25.0g	81.2g	19.3g	74.8g	17.9g	74.0g	12.2g	68.6g	31.0g	90.6g	炭水化物
	ナトリウム	991mg	1464mg	689mg	1097mg	661mg	1106mg	603mg	1050mg	558mg	1624mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.7g	1.8g	2.8g	1.7g	2.8g	1.5g	2.7g	1.4g	4.1g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 赤魚のバジルオリーブ焼 塩枝豆 れんこんと人参の甘露煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷりハンバーグ オクラのペペロンチーノ 野菜のバジルチーズ焼き 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g タンドリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子と人参のおかか煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g かわいい塩焼 人参グラッセ 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★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
食	エネルギー	237kcal	504kcal	282kcal	549kcal	357kcal	629kcal	201kcal	467kcal	205kcal	475kcal	エネルギー
	蛋白質	14.2g	20.1g	10.1g	16.0g	11.7g	17.8g	11.2g	16.9g	19.9g	25.8g	蛋白質
	脂質	12.7g	13.6g	15.7g	16.6g	20.6g	21.6g	9.3g	10.2g	9.4g	10.3g	脂質
	炭水化物	16.3g	72.6g	23.9g	80.6g	29.9g	86.7g	17.5g	73.6g	9.9g	67.1g	炭水化物
	ナトリウム	685mg	1133mg	827mg	1273mg	477mg	970mg	719mg	1166mg	779mg	1224mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	2.9g	2.1g	3.2g	1.2g	2.5g	1.8g	3.0g	2.0g	3.1g	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	580kcal	1394kcal	607kcal	1418kcal	722kcal	1537kcal	567kcal	1369kcal	631kcal	1465kcal	エネルギー
	蛋白質	31.1g	49.2g	28.5g	45.8g	29.9g	48.1g	28.6g	46.3g	34.4g	53.7g	蛋白質
	脂質	29.0g	32.5g	30.9g	34.0g	36.7g	40.3g	33.2g	36.0g	31.0g	34.4g	脂質
	炭水化物	51.0g	220.7g	51.7g	223.0g	64.2g	233.4g	38.5g	207.7g	56.5g	230.2g	炭水化物
	ナトリウム	2428mg	3794mg	1961mg	3262mg	1610mg	2996mg	1876mg	3216mg	1730mg	3693mg	ナトリウム
塩分	6.2g	9.6g	5.0g	8.3g	4.1g	7.6g	4.8g	8.2g	4.4g	9.4g	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

	12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)		12月6日(木)		12月7日(金)			
朝 食	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん チンゲン菜の明太炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 ひじきの炒り煮 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g 春菊と厚揚げの煮物 ごぼうの味噌煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ 切干とインゲンの煮物 なめこ煮 ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーザードレッシング パスタのトマトカレー炒め 白菜と若芽のナムル ★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
エネルギー	131kcal	289kcal	99kcal	257kcal	126kcal	284kcal	73kcal	231kcal	135kcal	293kcal	エネルギー	
蛋白質	4.9g	8.6g	6.3g	10.0g	6.6g	10.3g	3.8g	7.5g	3.7g	7.4g	蛋白質	
脂質	8.2g	8.9g	5.0g	5.7g	4.2g	4.9g	3.5g	4.2g	7.1g	7.8g	脂質	
炭水化物	9.7g	42.4g	8.5g	41.2g	16.4g	49.1g	8.8g	41.5g	15.6g	48.3g	炭水化物	
ナトリウム	752mg	1203mg	445mg	896mg	472mg	923mg	554mg	1005mg	393mg	844mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.1g	1.1g	2.3g	1.2g	2.3g	1.4g	2.6g	1.0g	2.1g	塩分	
昼 食	★全粥240g 肉団子のホイコーロー 鶏じゃが煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの西京焼 人参のきんぴら 豆腐の柚子あんかけ コーンサラダ ★味噌汁		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 ブロッコリーのサラダ 大根の酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 豚すき風煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ ピーマンソテー 竹輪と菜の花の煮物 南瓜のピーナツ和え ★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	212kcal	370kcal	226kcal	384kcal	239kcal	397kcal	293kcal	451kcal	291kcal	449kcal	エネルギー	
蛋白質	12.0g	15.7g	12.1g	15.8g	11.6g	15.3g	13.6g	17.3g	10.8g	14.5g	蛋白質	
脂質	8.1g	8.8g	10.2g	10.9g	11.9g	12.6g	20.4g	21.1g	14.5g	15.2g	脂質	
炭水化物	25.0g	57.7g	19.3g	52.0g	17.9g	50.6g	12.2g	44.9g	31.0g	63.7g	炭水化物	
ナトリウム	991mg	1442mg	689mg	1140mg	661mg	1112mg	603mg	1054mg	558mg	1009mg	ナトリウム	
塩分	2.5g	3.7g	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	1.5g	2.7g	1.4g	2.6g	塩分	
夕 食	★全粥240g 赤魚のバジルオリーブ焼 塩枝豆 れんこんと人参の甘露煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋のそぼろ煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷりハンバーグ オクラのペペロンチーノ 野菜のバジルチーズ焼き 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g タンドリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 竹の子と人参のおかか煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g かわいい塩焼 人参グラッセ 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★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	237kcal	395kcal	282kcal	440kcal	357kcal	515kcal	201kcal	359kcal	205kcal	363kcal	エネルギー	
蛋白質	14.2g	17.9g	10.1g	13.8g	11.7g	15.4g	11.2g	14.9g	19.9g	23.6g	蛋白質	
脂質	12.7g	13.4g	15.7g	16.4g	20.6g	21.3g	9.3g	10.0g	9.4g	10.1g	脂質	
炭水化物	16.3g	49.0g	23.9g	56.6g	29.9g	62.6g	17.5g	50.2g	9.9g	42.6g	炭水化物	
ナトリウム	685mg	1136mg	827mg	1278mg	477mg	928mg	719mg	1170mg	779mg	1230mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.9g	2.1g	3.3g	1.2g	2.4g	1.8g	3.0g	2.0g	3.1g	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	580kcal	1054kcal	607kcal	1081kcal	722kcal	1196kcal	567kcal	1041kcal	631kcal	1105kcal	エネルギー
蛋白質	31.1g	42.2g	28.5g	39.6g	29.9g	41.0g	28.6g	39.7g	34.4g	45.5g	蛋白質	
脂質	29.0g	31.1g	30.9g	33.0g	36.7g	38.8g	33.2g	35.3g	31.0g	33.1g	脂質	
炭水化物	51.0g	149.1g	51.7g	149.8g	64.2g	162.3g	38.5g	136.6g	56.5g	154.6g	炭水化物	
ナトリウム	2428mg	3781mg	1961mg	3314mg	1610mg	2963mg	1876mg	3229mg	1730mg	3083mg	ナトリウム	
塩分	6.2g	9.6g	5.0g	8.4g	4.1g	7.5g	4.8g	8.2g	4.4g	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

	12月3日(月)		12月4日(火)		12月5日(水)		12月6日(木)		12月7日(金)			
朝	★全粥240g ひじきとベーコンの煮物 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーの煮物 ひじき煮 ★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	99kcal	271kcal	92kcal	264kcal	91kcal	263kcal	109kcal	281kcal	93kcal	265kcal	エネルギー
	蛋白質	2.3g	6.0g	3.1g	6.8g	3.9g	7.6g	3.9g	7.6g	3.6g	7.3g	蛋白質
	脂質	4.4g	5.1g	3.6g	4.3g	4.4g	5.1g	2.4g	3.1g	3.8g	4.5g	脂質
	炭水化物	12.5g	50.6g	12.8g	50.9g	8.1g	46.2g	18.0g	56.1g	12.8g	50.9g	炭水化物
	ナトリウム	517mg	1076mg	632mg	1191mg	620mg	1179mg	370mg	929mg	635mg	1194mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.7g	1.6g	3.0g	1.6g	3.0g	0.9g	2.4g	1.6g	3.0g	塩分
昼	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 きのこの玉子とじ ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 牛肉と根菜の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 海老カツ 薩摩芋と切昆布の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 鶏肉のすき焼き煮 若芽のゴマ酢和え ★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	200kcal	372kcal	164kcal	336kcal	202kcal	374kcal	226kcal	398kcal	157kcal	329kcal	エネルギー
	蛋白質	6.7g	10.4g	7.6g	11.3g	8.6g	12.3g	7.7g	11.4g	7.7g	11.4g	蛋白質
	脂質	8.3g	9.0g	8.1g	8.8g	9.2g	9.9g	11.6g	12.3g	6.4g	7.1g	脂質
	炭水化物	24.0g	62.1g	16.1g	54.2g	19.9g	58.0g	23.8g	61.9g	16.0g	54.1g	炭水化物
	ナトリウム	732mg	1291mg	804mg	1363mg	747mg	1306mg	967mg	1526mg	668mg	1227mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.3g	2.0g	3.5g	1.9g	3.3g	2.5g	3.9g	1.7g	3.1g	塩分
夕	★全粥240g 鮭のおろし煮 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ えんどう豆とベーコン炒め メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g サーモンフライのタルタル 切干大根とベーコンの煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 昆布煮豆 青菜のおひたし ★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	237kcal	409kcal	170kcal	342kcal	159kcal	331kcal	216kcal	388kcal	193kcal	365kcal	エネルギー
	蛋白質	7.3g	11.0g	6.6g	10.3g	5.3g	9.0g	5.9g	9.6g	7.6g	11.3g	蛋白質
	脂質	11.7g	12.4g	8.6g	9.3g	7.5g	8.2g	12.6g	13.3g	9.7g	10.4g	脂質
	炭水化物	24.2g	62.3g	16.9g	55.0g	17.7g	55.8g	19.1g	57.2g	19.6g	57.7g	炭水化物
	ナトリウム	579mg	1138mg	838mg	1397mg	980mg	1539mg	825mg	1384mg	791mg	1350mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.9g	2.1g	3.6g	2.5g	3.9g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	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	536kcal	1052kcal	426kcal	942kcal	452kcal	968kcal	551kcal	1067kcal	443kcal	959kcal	エネルギー
	蛋白質	16.3g	27.4g	17.3g	28.4g	17.8g	28.9g	17.5g	28.6g	18.9g	30.0g	蛋白質
	脂質	24.4g	26.5g	20.3g	22.4g	21.1g	23.2g	26.6g	28.7g	19.9g	22.0g	脂質
	炭水化物	60.7g	175.0g	45.8g	160.1g	45.7g	160.0g	60.9g	175.2g	48.4g	162.7g	炭水化物
	ナトリウム	1828mg	3505mg	2274mg	3951mg	2347mg	4024mg	2162mg	3839mg	2094mg	3771mg	ナトリウム
塩分	4.6g	8.9g	5.8g	10.0g	6.0g	10.2g	5.5g	9.8g	5.3g	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