

(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

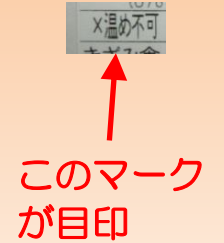


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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ーネ		★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	194kcal	387kcal	194kcal	387kcal	203kcal	396kcal	173kcal	366kcal
	たんぱく質	7.5g	10.8g	8.1g	11.4g	9.8g	13.1g	11.4g	14.7g	9.4g	12.7g
	脂質	7.7g	8.2g	12.0g	12.5g	9.5g	10.0g	8.7g	9.2g	7.3g	7.8g
	炭水化物	13.2g	55.1g	12.4g	54.3g	17.1g	59.0g	20.2g	62.1g	18.2g	60.1g
ナトリウム	571mg	572mg	891mg	892mg	601mg	602mg	592mg	593mg	790mg	791mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.3g	2.3g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	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	214kcal	407kcal	221kcal	414kcal	211kcal	404kcal	231kcal	424kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	14.8g	18.1g	18.1g	21.4g	14.8g	18.1g	17.6g	20.9g
	脂質	10.2g	10.7g	8.5g	9.0g	6.5g	7.0g	10.1g	10.6g	12.2g	12.7g
	炭水化物	14.9g	56.8g	20.2g	62.1g	21.4g	63.3g	15.4g	57.3g	11.4g	53.3g
ナトリウム	673mg	674mg	712mg	713mg	764mg	765mg	844mg	845mg	660mg	661mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	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	242kcal	435kcal	224kcal	417kcal	223kcal	416kcal	246kcal	439kcal
	たんぱく質	16.0g	19.3g	17.2g	20.5g	14.5g	17.8g	14.9g	18.2g	13.8g	17.1g
	脂質	13.3g	13.8g	10.3g	10.8g	13.4g	13.9g	9.9g	10.4g	12.5g	13.0g
	炭水化物	16.1g	58.0g	19.4g	61.3g	12.1g	54.0g	17.3g	59.2g	19.6g	61.5g
	ナトリウム	460mg	461mg	561mg	562mg	707mg	708mg	577mg	578mg	549mg	550mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
合計	エネルギー	627kcal	1206kcal	650kcal	1229kcal	639kcal	1218kcal	637kcal	1216kcal	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	40.1g	50.0g	42.4g	52.3g	41.1g	51.0g	40.8g	50.7g
	脂質	31.2g	32.7g	30.8g	32.3g	29.4g	30.9g	28.7g	30.2g	32.0g	33.5g
	炭水化物	44.2g	169.9g	52.0g	177.7g	50.6g	176.3g	52.9g	178.6g	49.2g	174.9g
	ナトリウム	1704mg	1707mg	2164mg	2167mg	2072mg	2075mg	2013mg	2016mg	1999mg	2002mg
食塩相当量	4.3g	4.3g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	848kcal	1427kcal	836kcal	1415kcal	838kcal	1417kcal	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	47.0g	56.9g	50.1g	60.0g	48.5g	58.4g	48.7g	58.6g
	脂質	38.3g	39.8g	37.8g	39.3g	36.4g	37.9g	35.7g	37.2g	39.0g	40.5g
	炭水化物	76.1g	201.8g	80.9g	206.6g	78.4g	204.1g	81.8g	207.5g	77.4g	203.1g
	ナトリウム	1778mg	1781mg	2238mg	2241mg	2148mg	2151mg	2090mg	2093mg	2075mg	2078mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.3g	5.3g	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

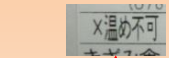


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

【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	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
計	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

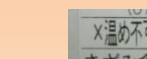


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

【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 タンダリーチキン 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

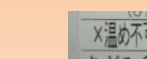


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

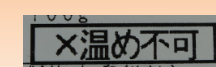
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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