

(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

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)						
朝食	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 煮生酢 ★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 牛肉とひじきの炒め煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) さつまいも揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)						
	エネルギー	217kcal	476kcal	エネルギー	141kcal	403kcal	エネルギー	166kcal	420kcal	エネルギー	160kcal	419kcal			
	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	10.4g	15.9g	たんぱく質	7.3g	13.2g	たんぱく質	10.6g	15.7g	たんぱく質	8.4g	13.6g
	脂質	10.2g	11.5g	脂質	6.3g	7.4g	脂質	10.4g	12.0g	脂質	9.1g	9.7g	脂質	6.6g	7.9g
	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	11.4g	66.5g	炭水化物	11.0g	66.0g	炭水化物	9.2g	63.7g	炭水化物	16.7g	70.9g
ナトリウム	580mg	793mg	ナトリウム	613mg	875mg	ナトリウム	706mg	934mg	ナトリウム	636mg	783mg	ナトリウム	528mg	741mg	
食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ コールスローサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 炊き合せ 野菜の卵白煮 かひろのピナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g ホキのガーリックオイル焼き インゲンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★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)		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)						
	エネルギー	224kcal	488kcal	エネルギー	260kcal	520kcal	エネルギー	260kcal	517kcal	エネルギー	226kcal	483kcal	エネルギー	229kcal	494kcal
	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	15.3g	20.6g	たんぱく質	15.9g	21.1g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	16.3g	22.0g
	脂質	13.0g	13.9g	脂質	14.5g	15.8g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	8.6g	9.7g
	炭水化物	13.2g	69.3g	炭水化物	19.2g	73.8g	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	15.6g	70.8g	炭水化物	20.7g	76.0g
ナトリウム	764mg	992mg	ナトリウム	760mg	925mg	ナトリウム	728mg	1003mg	ナトリウム	678mg	904mg	ナトリウム	895mg	1123mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.9g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	エネルギー	212kcal	470kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	210kcal	469kcal	エネルギー	243kcal	498kcal	エネルギー	255kcal	512kcal
夕食	★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 スナッペンとう 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 野菜炒め 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 プリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(若芽・なめこ)		★ごはん150g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(ひじき・キャベツ)						
	エネルギー	212kcal	470kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	210kcal	469kcal	エネルギー	243kcal	498kcal	エネルギー	255kcal	512kcal
	たんぱく質	13.1g	18.3g	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	16.7g	21.8g
	脂質	10.0g	10.8g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	6.9g	8.2g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.5g	15.3g
	炭水化物	17.2g	72.4g	炭水化物	22.5g	77.2g	炭水化物	20.5g	74.7g	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	14.0g	69.0g
ナトリウム	697mg	925mg	ナトリウム	799mg	1074mg	ナトリウム	835mg	1000mg	ナトリウム	693mg	1002mg	ナトリウム	851mg	1084mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
合計	エネルギー	653kcal	1434kcal	エネルギー	664kcal	1442kcal	エネルギー	636kcal	1419kcal	エネルギー	635kcal	1401kcal	エネルギー	644kcal	1425kcal
	たんぱく質	39.4g	55.4g	たんぱく質	42.7g	58.6g	たんぱく質	39.9g	56.2g	たんぱく質	41.0g	56.4g	たんぱく質	41.4g	57.4g
	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.2g	36.4g	脂質	31.2g	34.9g	脂質	32.9g	35.1g	脂質	29.7g	32.9g
	炭水化物	48.9g	214.4g	炭水化物	53.1g	217.5g	炭水化物	49.0g	213.2g	炭水化物	42.5g	206.8g	炭水化物	51.4g	215.9g
	ナトリウム	2041mg	2710mg	ナトリウム	2172mg	2874mg	ナトリウム	2269mg	2937mg	ナトリウム	2007mg	2689mg	ナトリウム	2274mg	2948mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.5g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1631kcal	エネルギー	871kcal	1649kcal	エネルギー	837kcal	1620kcal	エネルギー	834kcal	1600kcal	エネルギー	845kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	48.8g	64.7g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	48.9g	64.3g	たんぱく質	48.8g	64.8g
	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.3g	43.5g	脂質	38.2g	41.9g	脂質	39.9g	42.1g	脂質	36.7g	39.9g
	炭水化物	76.7g	242.2g	炭水化物	85.0g	249.4g	炭水化物	77.9g	242.1g	炭水化物	70.7g	235.0g	炭水化物	80.3g	244.8g
	ナトリウム	2117mg	2786mg	ナトリウム	2246mg	2948mg	ナトリウム	2346mg	3014mg	ナトリウム	2083mg	2765mg	ナトリウム	2351mg	3025mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.5g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	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

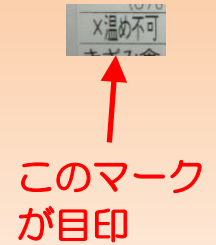


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝食	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 煮生酢		★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 牛肉とひじきの炒め煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え			
	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	217kcal	410kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	160kcal	353kcal
	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	9.2g	51.1g	
ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ コールスローサラダ		★ごはん120g 炊き合せ 野菜の卵白煮 かりわりのピナツ味噌和え		★ごはん120g ホキのガーリックオイル焼き インゲンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 南瓜とツナのサラダ		★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)		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と春雨のサラダ			
	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	224kcal	417kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	13.0g	13.5g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	11.7g	12.2g
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	15.6g	57.5g	
ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	678mg	679mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	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		
夕食	★ごはん120g ハーブキンソテー 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 スナッペンとう 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 野菜炒め 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 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のおひたし		★ごはん120g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ(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	212kcal	405kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.7g	19.0g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	12.1g	12.6g
炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	17.7g	59.6g	
ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	693mg	694mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	653kcal	1232kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	53.1g	178.8g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	42.5g	168.2g
ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
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	850kcal	1429kcal	エネルギー	871kcal	1450kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	40.2g	41.7g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	85.0g	210.7g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	70.7g	196.4g
ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2346mg	2349mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	6.0g	6.0g	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

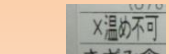


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)				
朝食	★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ スパトマト炒め		★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		★ごはん150g 豆腐ステーキ さつま芋の炒り煮 スパゲッティサラダ				
	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	261kcal	504kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	5.7g	9.8g	
	脂質	15.4g	16.0g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	21.3g	21.9g	
	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	18.8g	71.6g	
	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	589mg	590mg	
	カリウム	312mg	373mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	199mg	260mg	
	リン	88mg	153mg	リン	125mg	190mg	リン	122mg	187mg	リン	96mg	161mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★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 カレーのステーキ焼 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 煮込みタンダーチキン スナッフえんどう 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		★ごはん150g 白身魚のムニエル ジャガ芋のカレー煮 若芽と春雨のサラダ				
	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	355kcal	598kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	26.7g	27.3g	
	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	28.8g	81.6g	
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	447mg	448mg	ナトリウム	346mg	347mg	ナトリウム	698mg	699mg	
	カリウム	590mg	651mg	カリウム	669mg	730mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	650mg	711mg	
	リン	160mg	225mg	リン	155mg	220mg	リン	128mg	193mg	リン	154mg	219mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g				
	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のそぼろ煮 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		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 レモンかぼちゃ				
	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	394kcal	637kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	
	脂質	25.0g	25.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	15.2g	15.8g	
	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	43.3g	96.1g	炭水化物	34.4g	87.2g	
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	564mg	565mg	
	カリウム	542mg	603mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	574mg	635mg	
	リン	131mg	196mg	リン	148mg	213mg	リン	116mg	181mg	リン	159mg	224mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	1010kcal	1739kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal	
	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	63.2g	65.0g	
	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	82.0g	240.4g	
	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	1540mg	1543mg	ナトリウム	1350mg	1353mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	
	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1423mg	1606mg	
	リン	379mg	574mg	リン	428mg	623mg	リン	366mg	561mg	リン	409mg	604mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal
たんぱく質		29.5g	41.8g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	
脂質		60.5g	62.3g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.3g	65.1g	
炭水化物		97.2g	255.6g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	105.6g	264.0g	炭水化物	93.5g	251.9g	
ナトリウム		1973mg	1976mg	ナトリウム	1541mg	1544mg	ナトリウム	1353mg	1356mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	
カリウム		1500mg	1683mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1479mg	1662mg	
リン		385mg	580mg	リン	433mg	628mg	リン	373mg	568mg	リン	415mg	610mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal
		たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.3g	65.1g	
	炭水化物	97.2g	255.6g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	105.6g	264.0g	炭水化物	93.5g	251.9g	
	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1541mg	1544mg	ナトリウム	1353mg	1356mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	
	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1479mg	1662mg	
	リン	385mg	580mg	リン	433mg	628mg	リン	373mg	568mg	リン	415mg	610mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

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

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)						
朝食	★ごはん180g チキンボール煮 青菜と高野豆腐の煮物 玉子スパサラダ		★ごはん180g 車麩の玉子とじ 豚バラと根菜の白味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 いかと野菜の煮物 春雨とツナのサラダ		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスの挽肉炒め 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜サラダ 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	275kcal	565kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	201kcal	491kcal
	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	7.1g	12.0g
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	16.6g	79.5g
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	431mg	432mg
	カリウム	372mg	444mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	231mg	303mg
	リン	163mg	240mg	リン	107mg	184mg	リン	209mg	286mg	リン	136mg	213mg	リン	83mg	160mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g
昼食	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 野菜のソース煮込み ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 味噌ハンバーグ アスパラ 鶏肉と野菜のトマト煮込み マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん180g アジのみりん焼 インゲンソテー ハムの和風サラダ 牛肉とひじきの炒め煮		★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ブロッコリーの玉子とじ マセドニアンサラダ		★ごはん180g 白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め かぼきんサラダ						
	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	272kcal	562kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	347kcal	637kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	20.1g	20.8g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	23.5g	86.4g
	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	829mg	829mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	512mg	513mg
	カリウム	508mg	580mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	706mg	778mg
	リン	155mg	232mg	リン	182mg	259mg	リン	204mg	281mg	リン	139mg	216mg	リン	239mg	316mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g						
	★ごはん180g サワラのおろし煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 三色煮豆		★ごはん180g カレイの竜田揚 えんどう豆の味噌マヨ和え かぼちやのゴマ煮 春雨の煮びたし		★ごはん180g ハムカツ スパソテー 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 たたきごぼう		★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え						
	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	273kcal	563kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	282kcal	572kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	14.0g	76.9g
	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	961mg	962mg
	カリウム	689mg	761mg	カリウム	666mg	738mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	599mg	671mg
	リン	220mg	297mg	リン	204mg	281mg	リン	190mg	267mg	リン	196mg	273mg	リン	198mg	275mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず						
	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal
	たんぱく質	44.4g	59.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	42.4g	44.5g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	49.1g	51.2g
	炭水化物	63.4g	252.1g	炭水化物	67.1g	255.8g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	51.2g	239.9g	炭水化物	54.1g	242.8g
	ナトリウム	1979mg	1982mg	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1904mg	1907mg
	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1645mg	1861mg	カリウム	1558mg	1774mg	カリウム	1536mg	1752mg
	リン	538mg	769mg	リン	493mg	724mg	リン	603mg	834mg	リン	471mg	702mg	リン	520mg	751mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	合計	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	956kcal
たんぱく質		45.2g	59.9g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		42.6g	44.7g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	49.3g	51.4g
炭水化物		86.4g	275.1g	炭水化物	97.6g	286.3g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	74.2g	262.9g	炭水化物	84.6g	273.3g
ナトリウム		1985mg	1988mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1906mg	1909mg
カリウム		1682mg	1898mg	カリウム	1749mg	1965mg	カリウム	1675mg	1981mg	カリウム	1671mg	1887mg	カリウム	1716mg	1932mg
リン		550mg	781mg	リン	504mg	735mg	リン	617mg	848mg	リン	483mg	714mg	リン	531mg	762mg
食塩相当量		5.0g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	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。
- 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

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ きんぴら 椎茸昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース インゲンと人参のグラッセ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 切昆布としめじの煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★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	127kcal	406kcal	109kcal	377kcal	190kcal	460kcal	177kcal	446kcal	205kcal	473kcal	エネルギー
	蛋白質	9.4g	15.6g	4.0g	9.9g	5.1g	10.9g	13.3g	19.4g	5.7g	11.3g	蛋白質
	脂質	6.4g	8.1g	4.6g	5.5g	10.9g	11.8g	8.9g	9.9g	14.2g	15.1g	脂質
	炭水化物	9.7g	66.7g	14.4g	70.9g	20.1g	77.1g	12.6g	69.0g	14.3g	71.3g	炭水化物
	ナトリウム	596mg	970mg	469mg	918mg	464mg	909mg	720mg	1167mg	478mg	852mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.5g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.8g	3.0g	1.2g	2.2g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスと麩の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身フライ マカロニトマト炒め ひじき煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー 塩野菜炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g かわいい塩焼 菜の花のソテー 野菜のおろし煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ ★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	241kcal	506kcal	336kcal	603kcal	196kcal	468kcal	222kcal	500kcal	275kcal	541kcal	エネルギー
	蛋白質	14.0g	19.5g	11.5g	17.3g	11.6g	17.7g	17.3g	23.7g	10.3g	16.0g	蛋白質
	脂質	10.6g	11.5g	20.6g	21.5g	10.5g	11.5g	10.0g	11.7g	12.1g	13.0g	脂質
	炭水化物	20.5g	76.8g	27.9g	84.5g	13.9g	70.7g	16.4g	73.0g	30.2g	86.4g	炭水化物
	ナトリウム	1028mg	1403mg	907mg	1352mg	765mg	1258mg	749mg	1194mg	570mg	1043mg	ナトリウム
	塩分	2.6g	3.6g	2.3g	3.4g	1.9g	3.2g	1.9g	3.0g	1.4g	2.7g	塩分
夕	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 ツナと大豆の炒め煮 三色和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の甘辛タレ スナッパえんどう 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンポテト カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 五目野菜の甘酢和え ★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	308kcal	578kcal	338kcal	609kcal	198kcal	483kcal	192kcal	459kcal	169kcal	450kcal	エネルギー
	蛋白質	18.8g	24.6g	15.7g	21.4g	14.1g	20.5g	10.2g	15.9g	13.4g	19.6g	蛋白質
	脂質	15.9g	16.9g	20.0g	20.9g	8.6g	9.6g	5.5g	6.4g	6.2g	7.2g	脂質
	炭水化物	22.5g	79.1g	22.0g	79.2g	17.9g	77.8g	25.8g	82.2g	14.2g	73.2g	炭水化物
	ナトリウム	731mg	1105mg	855mg	1301mg	795mg	1242mg	725mg	1177mg	856mg	1302mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	2.8g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	1.8g	3.0g	2.2g	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	676kcal	1490kcal	783kcal	1589kcal	584kcal	1411kcal	591kcal	1405kcal	649kcal	1464kcal	エネルギー
	蛋白質	42.2g	59.7g	31.2g	48.6g	30.8g	49.1g	40.8g	59.0g	29.4g	46.9g	蛋白質
	脂質	32.9g	36.5g	45.2g	47.9g	30.0g	32.9g	24.4g	28.0g	32.5g	35.3g	脂質
	炭水化物	52.7g	222.6g	64.3g	234.6g	51.9g	225.6g	54.8g	224.2g	58.7g	230.9g	炭水化物
	ナトリウム	2355mg	3478mg	2231mg	3571mg	2024mg	3409mg	2194mg	3538mg	1904mg	3197mg	ナトリウム
塩分	6.0g	8.8g	5.7g	9.1g	5.1g	8.7g	5.6g	9.0g	4.8g	8.1g	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

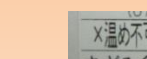


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝 食	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ きんぴら 椎茸昆布 ★味噌汁		★全粥240g じゃが芋デミグラスソース インゲンと人参のグラッセ 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 切昆布としめじの煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★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
エネルギー	127kcal	285kcal	109kcal	267kcal	190kcal	348kcal	177kcal	335kcal	205kcal	363kcal	エネルギー	
蛋白質	9.4g	13.1g	4.0g	7.7g	5.1g	8.8g	13.3g	17.0g	5.7g	9.4g	蛋白質	
脂質	6.4g	7.1g	4.6g	5.3g	10.9g	11.6g	8.9g	9.6g	14.2g	14.9g	脂質	
炭水化物	9.7g	42.4g	14.4g	47.1g	20.1g	52.8g	12.6g	45.3g	14.3g	47.0g	炭水化物	
ナトリウム	596mg	1047mg	469mg	920mg	464mg	915mg	720mg	1171mg	478mg	929mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.7g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	1.8g	3.0g	1.2g	2.4g	塩分	
昼 食	★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスと麩の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ マカロニトマト炒め ひじき煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン チンゲン菜ソテー 塩野菜炒め ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★全粥240g かれい塩焼 菜の花のソテー 野菜のおろし煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ ★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	241kcal	399kcal	336kcal	494kcal	196kcal	354kcal	222kcal	380kcal	275kcal	433kcal	エネルギー	
蛋白質	14.0g	17.7g	11.5g	15.2g	11.6g	15.3g	17.3g	21.0g	10.3g	14.0g	蛋白質	
脂質	10.6g	11.3g	20.6g	21.3g	10.5g	11.2g	10.0g	10.7g	12.1g	12.8g	脂質	
炭水化物	20.5g	53.2g	27.9g	60.6g	13.9g	46.6g	16.4g	49.1g	30.2g	62.9g	炭水化物	
ナトリウム	1028mg	1479mg	907mg	1358mg	765mg	1216mg	749mg	1200mg	570mg	1021mg	ナトリウム	
塩分	2.6g	3.8g	2.3g	3.5g	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	1.4g	2.6g	塩分	
夕 食	★全粥240g ブリのごま醤油焼 塩枝豆 さつま芋と豚肉の揚煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 ツナと大豆の炒め煮 三色和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ スナッフえんどう 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンポテト カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら 切干と挽肉のオイスター炒め 五目野菜の甘酢和え ★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	308kcal	466kcal	338kcal	496kcal	198kcal	356kcal	192kcal	350kcal	169kcal	327kcal	エネルギー	
蛋白質	18.8g	22.5g	15.7g	19.4g	14.1g	17.8g	10.2g	13.9g	13.4g	17.1g	蛋白質	
脂質	15.9g	16.6g	20.0g	20.7g	8.6g	9.3g	5.5g	6.2g	6.2g	6.9g	脂質	
炭水化物	22.5g	55.2g	22.0g	54.7g	17.9g	50.6g	25.8g	58.5g	14.2g	46.9g	炭水化物	
ナトリウム	731mg	1182mg	855mg	1306mg	795mg	1246mg	725mg	1176mg	856mg	1307mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	1.8g	3.0g	2.2g	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	676kcal	1150kcal	783kcal	1257kcal	584kcal	1058kcal	591kcal	1065kcal	649kcal	1123kcal	エネルギー
蛋白質	42.2g	53.3g	31.2g	42.3g	30.8g	41.9g	40.8g	51.9g	29.4g	40.5g	蛋白質	
脂質	32.9g	35.0g	45.2g	47.3g	30.0g	32.1g	24.4g	26.5g	32.5g	34.6g	脂質	
炭水化物	52.7g	150.8g	64.3g	162.4g	51.9g	150.0g	54.8g	152.9g	58.7g	156.8g	炭水化物	
ナトリウム	2355mg	3708mg	2231mg	3584mg	2024mg	3377mg	2194mg	3547mg	1904mg	3257mg	ナトリウム	
塩分	6.0g	9.4g	5.7g	9.1g	5.1g	8.6g	5.6g	9.0g	4.8g	8.3g	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

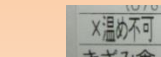


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月20日(月)		5月21日(火)		5月22日(水)		5月23日(木)		5月24日(金)			
朝	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 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	105kcal	279kcal	103kcal	277kcal	110kcal	284kcal	66kcal	240kcal	74kcal	248kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	3.1g	6.9g	3.2g	7.0g	1.8g	5.6g	1.1g	4.9g	蛋白質
	脂質	5.1g	5.8g	4.2g	4.9g	2.2g	2.9g	2.6g	3.3g	2.8g	3.5g	脂質
	炭水化物	9.9g	48.2g	14.6g	52.9g	20.2g	58.5g	9.5g	47.8g	12.1g	50.4g	炭水化物
	ナトリウム	634mg	1161mg	619mg	1146mg	390mg	917mg	515mg	1042mg	483mg	1010mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	3.0g	1.6g	2.9g	1.0g	2.3g	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	塩分
昼	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 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	145kcal	319kcal	216kcal	390kcal	165kcal	339kcal	201kcal	375kcal	160kcal	334kcal	エネルギー
	蛋白質	5.7g	9.5g	9.4g	13.2g	4.2g	8.0g	6.5g	10.3g	4.4g	8.2g	蛋白質
	脂質	6.5g	7.2g	12.0g	12.7g	7.9g	8.6g	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	脂質
	炭水化物	15.6g	53.9g	17.4g	55.7g	17.6g	55.9g	18.4g	56.7g	15.7g	54.0g	炭水化物
	ナトリウム	809mg	1336mg	828mg	1355mg	780mg	1307mg	905mg	1432mg	812mg	1339mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	塩分
夕	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★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	204kcal	378kcal	180kcal	354kcal	136kcal	310kcal	175kcal	349kcal	150kcal	324kcal	エネルギー
	蛋白質	11.7g	15.5g	7.3g	11.1g	8.3g	12.1g	8.5g	12.3g	6.9g	10.7g	蛋白質
	脂質	9.4g	10.1g	9.0g	9.7g	4.6g	5.3g	8.7g	9.4g	5.6g	6.3g	脂質
	炭水化物	18.9g	57.2g	18.0g	56.3g	16.3g	54.6g	15.3g	53.6g	16.9g	55.2g	炭水化物
	ナトリウム	993mg	1520mg	778mg	1305mg	910mg	1437mg	624mg	1151mg	757mg	1284mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.9g	2.0g	3.3g	2.3g	3.7g	1.6g	2.9g	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	454kcal	976kcal	499kcal	1021kcal	411kcal	933kcal	442kcal	964kcal	384kcal	906kcal	エネルギー
	蛋白質	21.3g	32.7g	19.8g	31.2g	15.7g	27.1g	16.8g	28.2g	12.4g	23.8g	蛋白質
	脂質	21.0g	23.1g	25.2g	27.3g	14.7g	16.8g	22.7g	24.8g	16.8g	18.9g	脂質
	炭水化物	44.4g	159.3g	50.0g	164.9g	54.1g	169.0g	43.2g	158.1g	44.7g	159.6g	炭水化物
	ナトリウム	2436mg	4017mg	2225mg	3806mg	2080mg	3661mg	2044mg	3625mg	2052mg	3633mg	ナトリウム
塩分	6.2g	10.2g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	5.2g	9.2g	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。

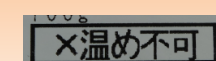
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



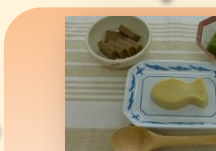
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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