

(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27日(月)			5月28日(火)			5月29日(水)			5月30日(木)			5月31日(金)								
朝食	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★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 厚焼玉子 さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★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)		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー ★すまし汁(椎茸・豆腐)											
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット				
	エネルギー	191kcal	454kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	173kcal	430kcal	エネルギー	174kcal	431kcal	エネルギー	174kcal	431kcal		
	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	9.1g	14.4g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	10.6g	15.9g	たんぱく質	10.6g	15.9g		
	脂質	11.8g	12.9g	脂質	9.5g	10.1g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	8.3g	9.2g	脂質	8.3g	9.2g		
炭水化物	13.0g	68.2g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	21.6g	76.3g	炭水化物	18.2g	73.3g	炭水化物	15.1g	69.8g	炭水化物	15.1g	69.8g			
ナトリウム	937mg	1166mg	ナトリウム	601mg	748mg	ナトリウム	515mg	663mg	ナトリウム	790mg	1051mg	ナトリウム	728mg	876mg	ナトリウム	728mg	876mg			
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.2g			
昼食	★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 マリーネサラダ ★味噌汁(若芽・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 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g チキンのおろしトマトソース 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(白菜・なめこ)											
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット		
	エネルギー	212kcal	472kcal	エネルギー	220kcal	486kcal	エネルギー	254kcal	510kcal	エネルギー	230kcal	494kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	263kcal	519kcal		
	たんぱく質	14.6g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.8g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	16.2g	21.3g		
	脂質	8.5g	9.8g	脂質	6.5g	8.1g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	13.4g	14.2g		
炭水化物	20.1g	74.7g	炭水化物	21.4g	76.3g	炭水化物	12.8g	67.5g	炭水化物	11.5g	67.6g	炭水化物	18.0g	72.8g	炭水化物	18.0g	72.8g			
ナトリウム	786mg	951mg	ナトリウム	752mg	1013mg	ナトリウム	899mg	1174mg	ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	945mg	1207mg	ナトリウム	945mg	1207mg			
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.3g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.1g			
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご150g											
夕食	★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 ゴボウとベーコンのトマト炒め ★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)		★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁(小松菜・切干)											
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット		
	エネルギー	240kcal	498kcal	エネルギー	224kcal	481kcal	エネルギー	190kcal	463kcal	エネルギー	245kcal	501kcal	エネルギー	219kcal	477kcal	エネルギー	219kcal	477kcal		
	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	15.9g	22.1g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	15.4g	20.6g		
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	6.2g	7.9g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	11.4g	12.2g		
炭水化物	19.4g	74.6g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	16.0g	71.8g	炭水化物	19.7g	74.5g	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	14.1g	69.3g			
ナトリウム	528mg	756mg	ナトリウム	707mg	982mg	ナトリウム	763mg	990mg	ナトリウム	659mg	854mg	ナトリウム	623mg	851mg	ナトリウム	623mg	851mg			
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g			
合計	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット		
	エネルギー	643kcal	1424kcal	エネルギー	638kcal	1415kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal	エネルギー	648kcal	1425kcal	エネルギー	656kcal	1427kcal	エネルギー	656kcal	1427kcal		
	たんぱく質	40.5g	56.6g	たんぱく質	42.3g	58.4g	たんぱく質	41.5g	58.1g	たんぱく質	40.8g	56.7g	たんぱく質	42.2g	57.8g	たんぱく質	42.2g	57.8g		
	脂質	30.6g	33.8g	脂質	29.4g	32.4g	脂質	31.1g	34.5g	脂質	31.8g	34.2g	脂質	33.1g	35.6g	脂質	33.1g	35.6g		
	炭水化物	52.5g	217.5g	炭水化物	50.6g	215.0g	炭水化物	50.4g	215.6g	炭水化物	49.4g	215.4g	炭水化物	47.2g	211.9g	炭水化物	47.2g	211.9g		
ナトリウム	2251mg	2873mg	ナトリウム	2060mg	2743mg	ナトリウム	2177mg	2827mg	ナトリウム	2135mg	2819mg	ナトリウム	2296mg	2934mg	ナトリウム	2296mg	2934mg			
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.5g			
合計(間食込)	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット		
	エネルギー	841kcal	1622kcal	エネルギー	835kcal	1612kcal	エネルギー	857kcal	1643kcal	エネルギー	847kcal	1624kcal	エネルギー	863kcal	1634kcal	エネルギー	863kcal	1634kcal		
	たんぱく質	47.4g	63.5g	たんぱく質	50.0g	66.1g	たんぱく質	48.9g	65.5g	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	48.3g	63.9g	たんぱく質	48.3g	63.9g		
	脂質	37.6g	40.8g	脂質	36.4g	39.4g	脂質	38.1g	41.5g	脂質	38.8g	41.2g	脂質	40.2g	42.7g	脂質	40.2g	42.7g		
	炭水化物	81.4g	246.4g	炭水化物	78.4g	242.8g	炭水化物	79.3g	244.5g	炭水化物	77.6g	243.6g	炭水化物	79.1g	243.8g	炭水化物	79.1g	243.8g		
ナトリウム	2325mg	2947mg	ナトリウム	2136mg	2819mg	ナトリウム	2254mg	2904mg	ナトリウム	2211mg	2895mg	ナトリウム	2370mg	3008mg	ナトリウム	2370mg	3008mg			
食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	6.0g	7.7g			

お食事の作り方

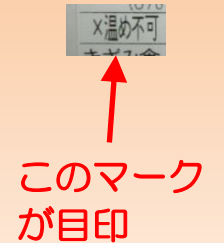


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。
※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。

(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27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)	
朝食	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉としめじの生姜バター風味 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 厚焼玉子 さつま芋と豚肉の揚煮 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		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 野菜トマトビーンズ 法蓮草ソテー	
	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	191kcal 384kcal	エネルギー	194kcal 387kcal	エネルギー	212kcal 405kcal	エネルギー	173kcal 366kcal	エネルギー	174kcal 367kcal
	たんぱく質	9.0g 12.3g	たんぱく質	9.8g 13.1g	たんぱく質	9.1g 12.4g	たんぱく質	9.4g 12.7g	たんぱく質	10.6g 13.9g
	脂質	11.8g 12.3g	脂質	9.5g 10.0g	脂質	10.0g 10.5g	脂質	7.3g 7.8g	脂質	8.3g 8.8g
炭水化物	13.0g 54.9g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	21.6g 63.5g	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	15.1g 57.0g	
ナトリウム	938mg 938mg	ナトリウム	601mg 602mg	ナトリウム	515mg 516mg	ナトリウム	790mg 791mg	ナトリウム	728mg 729mg	
食塩相当量	2.4g 2.4g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	
昼食	★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 マリネサラダ		★ごはん120g サワラの味噌焼 オクラ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ		★ごはん120g チキンのおろしトマトソース 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	
	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	212kcal 405kcal	エネルギー	220kcal 413kcal	エネルギー	254kcal 447kcal	エネルギー	230kcal 423kcal	エネルギー	263kcal 456kcal
	たんぱく質	14.6g 17.9g	たんぱく質	18.0g 21.3g	たんぱく質	16.5g 19.8g	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	16.2g 19.5g
	脂質	8.5g 9.0g	脂質	6.5g 7.0g	脂質	14.9g 15.4g	脂質	12.0g 12.5g	脂質	13.4g 13.9g
炭水化物	20.1g 62.0g	炭水化物	21.4g 63.3g	炭水化物	12.8g 54.7g	炭水化物	11.5g 53.4g	炭水化物	18.0g 59.9g	
ナトリウム	786mg 787mg	ナトリウム	752mg 753mg	ナトリウム	899mg 900mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	945mg 946mg	
食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.4g 2.4g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎りんご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 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 ゴボウとベーコンのトマト炒め		★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)		★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 ブロッコリー 鶏肉のカレー煮 マカロニマリネサラダ	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	240kcal 433kcal	エネルギー	224kcal 417kcal	エネルギー	190kcal 383kcal	エネルギー	245kcal 438kcal	エネルギー	219kcal 412kcal
	たんぱく質	16.9g 20.2g	たんぱく質	14.5g 17.8g	たんぱく質	15.9g 19.2g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	15.4g 18.7g
	脂質	10.3g 10.8g	脂質	13.4g 13.9g	脂質	6.2g 6.7g	脂質	12.5g 13.0g	脂質	11.4g 11.9g
炭水化物	19.4g 61.3g	炭水化物	12.1g 54.0g	炭水化物	16.0g 57.9g	炭水化物	19.7g 61.6g	炭水化物	14.1g 56.0g	
ナトリウム	528mg 529mg	ナトリウム	707mg 708mg	ナトリウム	763mg 764mg	ナトリウム	659mg 660mg	ナトリウム	623mg 624mg	
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	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g	
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	643kcal 1222kcal	エネルギー	638kcal 1217kcal	エネルギー	656kcal 1235kcal	エネルギー	648kcal 1227kcal	エネルギー	656kcal 1235kcal
	たんぱく質	40.5g 50.4g	たんぱく質	42.3g 52.2g	たんぱく質	41.5g 51.4g	たんぱく質	40.8g 50.7g	たんぱく質	42.2g 52.1g
	脂質	30.6g 32.1g	脂質	29.4g 30.9g	脂質	31.1g 32.6g	脂質	31.8g 33.3g	脂質	33.1g 34.6g
	炭水化物	52.5g 178.2g	炭水化物	50.0g 176.3g	炭水化物	50.4g 176.1g	炭水化物	49.4g 175.1g	炭水化物	47.2g 172.9g
ナトリウム	2251mg 2254mg	ナトリウム	2060mg 2063mg	ナトリウム	2177mg 2180mg	ナトリウム	2135mg 2138mg	ナトリウム	2296mg 2299mg	
食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.8g 5.8g	
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	841kcal 1420kcal	エネルギー	835kcal 1414kcal	エネルギー	857kcal 1436kcal	エネルギー	847kcal 1426kcal	エネルギー	863kcal 1442kcal
	たんぱく質	47.4g 57.3g	たんぱく質	50.0g 59.9g	たんぱく質	48.9g 58.8g	たんぱく質	48.7g 58.6g	たんぱく質	48.3g 58.2g
	脂質	37.6g 39.1g	脂質	36.4g 37.9g	脂質	38.1g 39.6g	脂質	38.8g 40.3g	脂質	40.2g 41.7g
	炭水化物	81.4g 207.1g	炭水化物	78.4g 204.1g	炭水化物	79.3g 205.0g	炭水化物	77.6g 203.3g	炭水化物	79.1g 204.8g
ナトリウム	2325mg 2328mg	ナトリウム	2136mg 2139mg	ナトリウム	2254mg 2257mg	ナトリウム	2211mg 2214mg	ナトリウム	2370mg 2373mg	
食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	6.0g 6.0g	

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

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

お食事の作り方

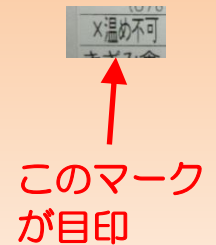


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

		5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)			
朝食	★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 さつまいもの甘露煮 ビーフンの中華和え			★ごはん150g 白身魚のしんじょう ごま風味炒め なすの中華風南蛮漬け			
	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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	5.3g	9.4g	
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	7.7g	8.3g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	13.0g	65.8g	
	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	400mg	401mg	ナトリウム	609mg	610mg	
	カリウム	177mg	238mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	316mg	377mg	
	リン	85mg	150mg	リン	124mg	189mg	リン	101mg	166mg	リン	82mg	147mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.6g	
昼食	★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 中華煮豚 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	おかず	ご飯セット	
	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	11.7g	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	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	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	715mg	716mg	ナトリウム	997mg	998mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	774mg	775mg	
	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	146mg	211mg	リン	126mg	191mg	リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	
	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	2.0g	2.0g	
間食	◎バナナチップ(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナチップ(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			
	夕食	★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 オクラのペペロンチーノ 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	おかず	ご飯セット
		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	382kcal	625kcal
		たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g
		脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.6g	19.6g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g
		炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	37.3g	90.6g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	31.7g	84.5g
		ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	646mg	647mg
		カリウム	679mg	740mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	462mg	523mg	カリウム	624mg	685mg
		リン	200mg	265mg	リン	127mg	192mg	リン	152mg	217mg	リン	216mg	281mg
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	1.6g	1.6g	
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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.6g	40.9g	
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.7g	59.1g	脂質	61.2g	63.0g	
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	77.3g	235.7g	
	ナトリウム	1835mg	1838mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	ナトリウム	1456mg	1459mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	
	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1311mg	1494mg	カリウム	1284mg	1467mg	カリウム	1547mg	1730mg	
	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	387mg	582mg	リン	492mg	687mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	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	おかず	ご飯セット
エネルギー		1057kcal	1786kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	
たんぱく質		30.3g	42.6g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	
脂質		57.8g	59.6g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	61.3g	63.1g	
炭水化物		103.9g	262.3g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	88.8g	247.2g	
ナトリウム		1836mg	1839mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	1457mg	1460mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	
カリウム		1562mg	1745mg	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1374mg	1557mg	カリウム	1603mg	1786mg	
リン		436mg	631mg	リン	384mg	579mg	リン	392mg	587mg	リン	498mg	693mg	
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

お食事の作り方

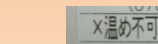


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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り付けます。



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、よりきれいに盛り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。

(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27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)		
朝食	★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 カボチャとハムのサラダ			★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 炊肉のごま炒め かたろりのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 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	256kcal	546kcal	171kcal	461kcal	227kcal	517kcal	159kcal	449kcal	216kcal	506kcal	
	たんぱく質	8.9g	13.8g	7.1g	12.0g	14.2g	19.1g	8.8g	13.7g	11.2g	16.1g	
	脂質	12.2g	12.9g	11.3g	12.0g	10.1g	10.8g	9.3g	10.0g	11.2g	11.9g	
	炭水化物	26.9g	89.8g	9.1g	72.0g	22.0g	84.9g	11.2g	74.1g	17.1g	80.0g	
	ナトリウム	627mg	628mg	626mg	627mg	686mg	687mg	596mg	597mg	567mg	568mg	
	カリウム	474mg	546mg	340mg	412mg	409mg	481mg	344mg	416mg	470mg	542mg	
	リン	140mg	217mg	89mg	166mg	163mg	240mg	138mg	215mg	160mg	243mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	
昼食	★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 チキンのアイオリソース トマト味のチャンプル 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	281kcal	571kcal	314kcal	604kcal	335kcal	625kcal	339kcal	629kcal	331kcal	621kcal	
	たんぱく質	15.4g	20.3g	17.0g	21.9g	15.0g	19.9g	16.2g	21.1g	12.4g	17.3g	
	脂質	17.4g	18.1g	14.7g	15.4g	22.7g	23.4g	17.9g	18.6g	23.9g	24.6g	
	炭水化物	17.0g	79.9g	26.5g	89.4g	17.0g	79.9g	28.0g	90.9g	15.6g	78.5g	
	ナトリウム	734mg	735mg	684mg	685mg	944mg	945mg	724mg	725mg	569mg	570mg	
	カリウム	646mg	718mg	568mg	640mg	621mg	693mg	580mg	652mg	363mg	435mg	
	リン	211mg	288mg	225mg	302mg	214mg	291mg	208mg	285mg	118mg	195mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	2.4g	2.4g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★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 ミックスマカロニサラダ			★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 かぼちゃのオリーブサラダ			★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	269kcal	559kcal	309kcal	599kcal	264kcal	554kcal	332kcal	622kcal	249kcal	539kcal	
	たんぱく質	16.0g	20.9g	14.5g	19.4g	12.6g	17.5g	13.6g	18.5g	16.6g	21.5g	
	脂質	14.1g	14.8g	19.0g	19.7g	13.5g	14.2g	20.2g	20.9g	13.0g	13.7g	
	炭水化物	18.1g	81.0g	19.5g	82.4g	23.0g	85.9g	23.8g	86.7g	15.2g	78.1g	
	ナトリウム	786mg	787mg	855mg	856mg	629mg	630mg	616mg	617mg	625mg	626mg	
	カリウム	461mg	533mg	505mg	577mg	420mg	492mg	495mg	567mg	509mg	581mg	
	リン	234mg	311mg	152mg	229mg	157mg	234mg	238mg	315mg	202mg	279mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g		
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	806kcal	1676kcal	794kcal	1664kcal	826kcal	1696kcal	830kcal	1700kcal	796kcal	1666kcal	
	たんぱく質	40.3g	55.0g	38.6g	53.3g	41.8g	56.5g	38.6g	53.3g	40.2g	54.9g	
	脂質	43.7g	45.8g	45.0g	47.1g	46.3g	48.4g	47.4g	49.5g	48.1g	50.2g	
	炭水化物	62.0g	250.7g	55.1g	243.8g	63.0g	250.7g	63.0g	251.7g	47.9g	236.6g	
	ナトリウム	2147mg	2150mg	2165mg	2168mg	2259mg	2262mg	1936mg	1939mg	1761mg	1764mg	
	カリウム	1581mg	1797mg	1413mg	1629mg	1450mg	1666mg	1419mg	1635mg	1342mg	1558mg	
	リン	585mg	816mg	466mg	697mg	534mg	765mg	584mg	815mg	486mg	717mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.7g	5.8g	4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	
	合計	エネルギー	932kcal	1802kcal	922kcal	1792kcal	952kcal	1822kcal	926kcal	1796kcal	924kcal	1794kcal
たんぱく質		40.9g	55.6g	39.4g	54.1g	42.4g	57.1g	39.4g	54.1g	41.0g	55.7g	
脂質		43.9g	46.0g	45.2g	47.3g	46.5g	48.6g	47.6g	49.7g	48.3g	50.4g	
炭水化物		92.5g	281.2g	86.0g	274.7g	92.5g	281.2g	86.0g	274.7g	78.8g	267.5g	
ナトリウム		2149mg	2152mg	2171mg	2174mg	2261mg	2264mg	1942mg	1945mg	1767mg	1770mg	
カリウム		1761mg	1977mg	1533mg	1749mg	1630mg	1846mg	1532mg	1748mg	1462mg	1678mg	
リン		596mg	827mg	480mg	711mg	545mg	776mg	596mg	827mg	500mg	731mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	5.8g	5.8g	4.9g	4.9g	4.5g	4.5g	

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27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 ふきと人参の甘露煮 チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース 菜の花のクリーム煮 マッシュポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ ベーコンのごま酢和え 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏大豆 赤玉南瓜のカレー煮 昆布の佃煮 ★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	68kcal	351kcal	102kcal	385kcal	172kcal	446kcal	122kcal	389kcal	173kcal	443kcal	エネルギー	
蛋白質	2.9g	9.1g	6.5g	12.6g	7.3g	13.4g	5.7g	11.5g	9.6g	15.4g	蛋白質	
脂質	2.1g	3.8g	4.6g	5.5g	8.4g	9.4g	7.6g	8.5g	6.9g	7.9g	脂質	
炭水化物	10.5g	68.5g	9.2g	69.1g	16.7g	74.0g	8.9g	65.1g	19.2g	75.9g	炭水化物	
ナトリウム	715mg	1089mg	595mg	1041mg	540mg	985mg	679mg	1133mg	545mg	968mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	2.8g	1.5g	2.6g	1.4g	2.5g	1.7g	2.9g	1.4g	2.5g	塩分	
昼 食	★生姜ごはん 鯖の磯辺焼き 人参のレモン煮 ジャガ玉煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 油揚げと菜の花の煮物 春雨のサラダ ★すまし汁		★やわらかごはん180g プリの照焼 塩枝豆 れんこんと人参の甘露煮 煮生酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g カルビ丼の具 厚揚げとふきの煮物 菜の花のおひたし ★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	268kcal	585kcal	239kcal	504kcal	250kcal	516kcal	288kcal	554kcal	283kcal	549kcal	エネルギー	
蛋白質	13.8g	21.0g	7.2g	13.2g	15.9g	21.5g	10.4g	16.1g	14.0g	19.7g	蛋白質	
脂質	15.3g	18.1g	16.4g	17.7g	11.0g	11.9g	18.2g	19.1g	14.7g	15.6g	脂質	
炭水化物	18.1g	80.4g	16.0g	71.0g	19.7g	75.8g	20.6g	76.8g	24.0g	80.4g	炭水化物	
ナトリウム	708mg	1807mg	649mg	1039mg	868mg	1320mg	895mg	1368mg	1255mg	1701mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	4.6g	1.7g	2.6g	2.2g	3.4g	2.3g	3.5g	3.2g	4.3g	塩分	
夕 食	★やわらかごはん180g タンドリーチキン アスパラ 野菜と昆布の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの西京焼 ピーマンソテー 五色きんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め カリフラワーの煮物 人参グラッセ 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ ブロッコリー 洋風肉じゃが煮 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	208kcal	473kcal	281kcal	548kcal	205kcal	481kcal	202kcal	467kcal	283kcal	553kcal	エネルギー	
蛋白質	11.1g	16.7g	17.3g	23.1g	12.6g	19.0g	13.4g	18.9g	9.6g	15.4g	蛋白質	
脂質	12.1g	13.0g	8.0g	8.9g	10.5g	12.2g	9.5g	10.4g	15.0g	15.9g	脂質	
炭水化物	14.5g	70.6g	34.5g	91.0g	15.3g	71.4g	11.7g	68.0g	28.6g	85.5g	炭水化物	
ナトリウム	535mg	912mg	996mg	1469mg	790mg	1235mg	754mg	1129mg	703mg	1148mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.3g	2.5g	3.7g	2.0g	3.1g	1.9g	2.9g	1.8g	2.9g	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	544kcal	1409kcal	622kcal	1437kcal	627kcal	1443kcal	612kcal	1410kcal	739kcal	1545kcal	エネルギー
蛋白質	27.8g	46.8g	31.0g	48.9g	35.8g	53.9g	29.5g	46.5g	33.2g	50.5g	蛋白質	
脂質	29.5g	34.9g	29.0g	32.1g	29.9g	33.5g	35.3g	38.0g	36.6g	39.4g	脂質	
炭水化物	43.1g	219.5g	59.7g	231.1g	51.7g	221.2g	41.2g	209.9g	71.8g	241.8g	炭水化物	
ナトリウム	1958mg	3808mg	2240mg	3549mg	2198mg	3540mg	2328mg	3630mg	2503mg	3817mg	ナトリウム	
塩分	5.0g	9.7g	5.7g	9.0g	5.6g	9.0g	5.9g	9.2g	6.4g	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。

お食事の作り方

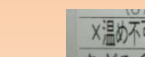


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)			
朝 食	★全粥240g 白菜と厚揚げのとりみ煮 ふきと人参の甘露煮 チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g オムレツイタリアンソース 菜の花のクリーム煮 マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g ツナの玉子とじ ベーコンのごま酢和え 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 赤玉南瓜のカレー煮 昆布の佃煮 ★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	68kcal	226kcal	102kcal	260kcal	172kcal	330kcal	122kcal	280kcal	173kcal	331kcal	エネルギー	
蛋白質	2.9g	6.6g	6.5g	10.2g	7.3g	11.0g	5.7g	9.4g	9.6g	13.3g	蛋白質	
脂質	2.1g	2.8g	4.6g	5.3g	8.4g	9.1g	7.6g	8.3g	6.9g	7.6g	脂質	
炭水化物	10.5g	43.2g	9.2g	41.9g	16.7g	49.4g	8.9g	41.6g	19.2g	51.9g	炭水化物	
ナトリウム	715mg	1166mg	595mg	1046mg	540mg	991mg	679mg	1130mg	545mg	996mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	3.0g	1.5g	2.7g	1.4g	2.5g	1.7g	2.9g	1.4g	2.5g	塩分	
昼 食	★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参のレモン煮 ジャガ玉煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん 油揚げと菜の花の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g プリの照焼 塩枝豆 れんこんと人参の甘露煮 煮生酢 ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉のカキソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g カルビ丼の具 厚揚げとふきの煮物 菜の花のおひたし ★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	268kcal	426kcal	239kcal	397kcal	250kcal	408kcal	288kcal	446kcal	283kcal	441kcal	エネルギー	
蛋白質	13.8g	17.5g	7.2g	10.9g	15.9g	19.6g	10.4g	14.1g	14.0g	17.7g	蛋白質	
脂質	15.3g	16.0g	16.4g	17.1g	11.0g	11.7g	18.2g	18.9g	14.7g	15.4g	脂質	
炭水化物	18.1g	50.8g	16.0g	48.7g	19.7g	52.4g	20.6g	53.3g	24.0g	56.7g	炭水化物	
ナトリウム	708mg	1159mg	649mg	1100mg	868mg	1319mg	895mg	1346mg	1255mg	1706mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	2.2g	3.4g	2.3g	3.4g	3.2g	4.3g	塩分	
夕 食	★全粥240g タンドリーチキン アスパラ 野菜と昆布の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの西京焼 ピーマンソテー 五色きんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め カリフラワーの煮物 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の生姜煮 人参グラッセ ひき肉と豆腐のうま煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ ブロッコリー 洋風肉じゃが煮 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	208kcal	366kcal	281kcal	439kcal	205kcal	363kcal	202kcal	360kcal	283kcal	441kcal	エネルギー	
蛋白質	11.1g	14.8g	17.3g	21.0g	12.6g	16.3g	13.4g	17.1g	9.6g	13.3g	蛋白質	
脂質	12.1g	12.8g	8.0g	8.7g	10.5g	11.2g	9.5g	10.2g	15.0g	15.7g	脂質	
炭水化物	14.5g	47.2g	34.5g	67.2g	15.3g	48.0g	11.7g	44.4g	28.6g	61.3g	炭水化物	
ナトリウム	535mg	986mg	996mg	1447mg	790mg	1241mg	754mg	1205mg	703mg	1154mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.5g	2.5g	3.7g	2.0g	3.2g	1.9g	3.1g	1.8g	2.9g	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	544kcal	1018kcal	622kcal	1096kcal	627kcal	1101kcal	612kcal	1086kcal	739kcal	1213kcal	エネルギー
蛋白質	27.8g	38.9g	31.0g	42.1g	35.8g	46.9g	29.5g	40.6g	33.2g	44.3g	蛋白質	
脂質	29.5g	31.6g	29.0g	31.1g	29.9g	32.0g	35.3g	37.4g	36.6g	38.7g	脂質	
炭水化物	43.1g	141.2g	59.7g	157.8g	51.7g	149.8g	41.2g	139.3g	71.8g	169.9g	炭水化物	
ナトリウム	1958mg	3311mg	2240mg	3593mg	2198mg	3551mg	2328mg	3681mg	2503mg	3856mg	ナトリウム	
塩分	5.0g	8.4g	5.7g	9.1g	5.6g	9.0g	5.9g	9.4g	6.4g	9.8g	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

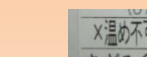


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	5月27日(月)		5月28日(火)		5月29日(水)		5月30日(木)		5月31日(金)			
朝	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★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 豚すき 切干大根煮 ★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	97kcal	271kcal	104kcal	278kcal	129kcal	303kcal	97kcal	271kcal	92kcal	266kcal	エネルギー
	蛋白質	2.9g	6.7g	2.9g	6.7g	3.4g	7.2g	4.6g	8.4g	3.2g	7.0g	蛋白質
	脂質	4.1g	4.8g	4.5g	5.2g	5.8g	6.5g	4.1g	4.8g	3.4g	4.1g	脂質
	炭水化物	12.3g	50.6g	13.0g	51.3g	16.1g	54.4g	11.1g	49.4g	12.0g	50.3g	炭水化物
	ナトリウム	545mg	1072mg	434mg	961mg	546mg	1073mg	624mg	1151mg	534mg	1061mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	1.4g	2.7g	1.6g	2.9g	1.4g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 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 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★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	164kcal	338kcal	194kcal	368kcal	192kcal	366kcal	162kcal	336kcal	213kcal	387kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	12.6g	8.5g	12.3g	7.8g	11.6g	5.8g	9.6g	10.3g	14.1g	蛋白質
	脂質	6.6g	7.3g	9.6g	10.3g	9.3g	10.0g	6.8g	7.5g	10.3g	11.0g	脂質
	炭水化物	17.2g	55.5g	17.5g	55.8g	19.9g	58.2g	19.9g	58.2g	19.8g	58.1g	炭水化物
	ナトリウム	933mg	1460mg	737mg	1264mg	917mg	1444mg	706mg	1233mg	907mg	1434mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.7g	1.9g	3.2g	2.3g	3.7g	1.8g	3.1g	2.3g	3.6g	塩分
夕	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★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	283kcal	457kcal	184kcal	358kcal	178kcal	352kcal	195kcal	369kcal	157kcal	331kcal	エネルギー
	蛋白質	4.7g	8.5g	6.5g	10.3g	6.8g	10.6g	10.1g	13.9g	6.4g	10.2g	蛋白質
	脂質	20.3g	21.0g	9.8g	10.5g	10.1g	10.8g	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	脂質
	炭水化物	19.8g	58.1g	17.9g	56.2g	15.0g	53.3g	23.0g	61.3g	16.6g	54.9g	炭水化物
	ナトリウム	823mg	1350mg	868mg	1395mg	748mg	1275mg	770mg	1297mg	879mg	1406mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	1.9g	3.2g	2.0g	3.3g	2.2g	3.6g	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	544kcal	1066kcal	482kcal	1004kcal	499kcal	1021kcal	454kcal	976kcal	462kcal	984kcal	エネルギー
	蛋白質	16.4g	27.8g	17.9g	29.3g	18.0g	29.4g	20.5g	31.9g	19.9g	31.3g	蛋白質
	脂質	31.0g	33.1g	23.9g	26.0g	25.2g	27.3g	17.9g	20.0g	21.2g	23.3g	脂質
	炭水化物	49.3g	164.2g	48.4g	163.3g	51.0g	165.9g	54.0g	168.9g	48.4g	163.3g	炭水化物
	ナトリウム	2301mg	3882mg	2039mg	3620mg	2211mg	3792mg	2100mg	3681mg	2320mg	3901mg	ナトリウム
塩分	5.9g	9.9g	5.2g	9.2g	5.6g	9.6g	5.3g	9.4g	5.9g	9.9g	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。

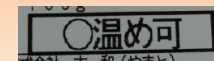
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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
- (ア) 湯せん
 - (イ) 電子レンジ
- (ア) 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。



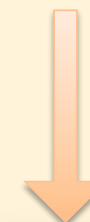
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (イ) 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