

(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

| | 6月3日(月) | | | 6月4日(火) | | | 6月5日(水) | | | 6月6日(木) | | | 6月7日(金) | | |
|---------|---|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麴) | | | ★ごはん150g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ) | | | ★ごはん150g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮 ★味噌汁(小松菜・切干) | | | ★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(巻麴・えのき) | | | ★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 切昆布としめじの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・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 |
| | エネルギー | 174kcal | 436kcal | エネルギー | 185kcal | 451kcal | エネルギー | 180kcal | 438kcal | エネルギー | 174kcal | 436kcal | エネルギー | 171kcal | 428kcal |
| | たんぱく質 | 7.1g | 12.6g | たんぱく質 | 11.9g | 17.7g | たんぱく質 | 8.9g | 14.1g | たんぱく質 | 11.7g | 17.2g | たんぱく質 | 8.6g | 13.7g |
| | 脂質 | 9.5g | 10.4g | 脂質 | 10.1g | 11.7g | 脂質 | 5.0g | 5.8g | 脂質 | 8.0g | 8.9g | 脂質 | 10.2g | 11.0g |
| 炭水化物 | 16.0g | 71.5g | 炭水化物 | 13.4g | 68.3g | 炭水化物 | 24.4g | 79.6g | 炭水化物 | 16.8g | 72.3g | 炭水化物 | 12.8g | 67.9g | |
| ナトリウム | 467mg | 742mg | ナトリウム | 703mg | 964mg | ナトリウム | 570mg | 798mg | ナトリウム | 672mg | 899mg | ナトリウム | 598mg | 859mg | |
| 食塩相当量 | 1.2g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.5g | 2.2g | |
| 昼食 | ★ごはん150g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき) | | | ★ごはん150g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース スナッペンどう かぶのスープ煮 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | | | ★ごはん150g さわら白醤油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 かぶのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ) | | | ★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴) | | | ★ごはん150g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ) | | |
| | | 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 | 252kcal | 508kcal | エネルギー | 213kcal | 472kcal | エネルギー | 216kcal | 472kcal | エネルギー | 229kcal | 485kcal | エネルギー | 265kcal | 527kcal |
| | たんぱく質 | 17.3g | 22.5g | たんぱく質 | 12.8g | 18.0g | たんぱく質 | 18.0g | 23.1g | たんぱく質 | 13.6g | 18.8g | たんぱく質 | 17.8g | 23.4g |
| | 脂質 | 10.0g | 10.9g | 脂質 | 10.6g | 11.9g | 脂質 | 10.8g | 11.6g | 脂質 | 10.9g | 11.6g | 脂質 | 12.3g | 13.4g |
| 炭水化物 | 20.7g | 75.0g | 炭水化物 | 19.0g | 73.2g | 炭水化物 | 10.3g | 65.1g | 炭水化物 | 20.6g | 75.4g | 炭水化物 | 22.1g | 77.3g | |
| ナトリウム | 729mg | 877mg | ナトリウム | 686mg | 851mg | ナトリウム | 676mg | 938mg | ナトリウム | 916mg | 1111mg | ナトリウム | 803mg | 1030mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.4g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(白菜・人参) | | | ★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん オクラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴) | | | ★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麴と若芽の酢の物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ) | | | ★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ) | | | ★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | | |
| | | 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 | 224kcal | 481kcal | エネルギー | 209kcal | 478kcal | エネルギー | 246kcal | 510kcal | エネルギー | 246kcal | 508kcal | エネルギー | 214kcal | 474kcal |
| | たんぱく質 | 18.8g | 23.8g | たんぱく質 | 14.3g | 20.2g | たんぱく質 | 16.3g | 21.9g | たんぱく質 | 16.6g | 22.1g | たんぱく質 | 14.4g | 19.7g |
| | 脂質 | 8.0g | 8.8g | 脂質 | 11.5g | 12.7g | 脂質 | 13.4g | 14.3g | 脂質 | 12.1g | 13.2g | 脂質 | 8.6g | 9.9g |
| 炭水化物 | 20.1g | 75.1g | 炭水化物 | 12.1g | 68.1g | 炭水化物 | 12.2g | 68.3g | 炭水化物 | 15.2g | 70.3g | 炭水化物 | 19.8g | 74.4g | |
| ナトリウム | 1007mg | 1235mg | ナトリウム | 867mg | 1095mg | ナトリウム | 679mg | 907mg | ナトリウム | 569mg | 831mg | ナトリウム | 764mg | 929mg | |
| 食塩相当量 | 2.6g | 3.1g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.4g | |
| 合計 | エネルギー | 650kcal | 1425kcal | エネルギー | 607kcal | 1401kcal | エネルギー | 642kcal | 1420kcal | エネルギー | 649kcal | 1429kcal | エネルギー | 650kcal | 1429kcal |
| | たんぱく質 | 43.2g | 58.9g | たんぱく質 | 39.0g | 55.9g | たんぱく質 | 43.2g | 59.1g | たんぱく質 | 41.9g | 58.1g | たんぱく質 | 40.8g | 56.8g |
| | 脂質 | 27.5g | 30.1g | 脂質 | 32.2g | 36.3g | 脂質 | 29.2g | 31.7g | 脂質 | 31.0g | 33.7g | 脂質 | 31.1g | 34.3g |
| | 炭水化物 | 56.8g | 221.6g | 炭水化物 | 44.5g | 209.6g | 炭水化物 | 46.9g | 213.0g | 炭水化物 | 52.6g | 218.0g | 炭水化物 | 54.7g | 219.6g |
| | ナトリウム | 2203mg | 2854mg | ナトリウム | 2256mg | 2910mg | ナトリウム | 1925mg | 2643mg | ナトリウム | 2157mg | 2841mg | ナトリウム | 2165mg | 2818mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | 食塩相当量 | 4.9g | 6.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 847kcal | 1622kcal | エネルギー | 806kcal | 1600kcal | エネルギー | 849kcal | 1627kcal | エネルギー | 848kcal | 1628kcal | エネルギー | 851kcal | 1630kcal |
| | たんぱく質 | 50.9g | 66.6g | たんぱく質 | 46.9g | 63.8g | たんぱく質 | 49.3g | 65.2g | たんぱく質 | 49.8g | 66.0g | たんぱく質 | 48.2g | 64.2g |
| | 脂質 | 34.5g | 37.1g | 脂質 | 39.2g | 43.3g | 脂質 | 36.3g | 38.8g | 脂質 | 38.0g | 40.7g | 脂質 | 38.1g | 41.3g |
| | 炭水化物 | 84.6g | 249.4g | 炭水化物 | 72.7g | 237.8g | 炭水化物 | 78.8g | 244.9g | 炭水化物 | 80.8g | 246.2g | 炭水化物 | 83.6g | 248.5g |
| | ナトリウム | 2279mg | 2930mg | ナトリウム | 2332mg | 2986mg | ナトリウム | 1999mg | 2717mg | ナトリウム | 2233mg | 2917mg | ナトリウム | 2242mg | 2895mg |
| 食塩相当量 | 5.9g | 7.5g | 食塩相当量 | 5.9g | 7.6g | 食塩相当量 | 5.1g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | |

※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

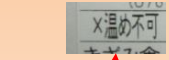


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

| | 6月3日(月) | | | 6月4日(火) | | | 6月5日(水) | | | 6月6日(木) | | | 6月7日(金) | | |
|---------|--|---------|----------|---|---------|----------|--|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え | | | ★ごはん120g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし | | | ★ごはん120g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮 | | | ★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ベーコンと白菜のマリネ | | | ★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 切昆布としめじの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え | | |
| | | 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 | 174kcal | 367kcal | エネルギー | 185kcal | 378kcal | エネルギー | 180kcal | 373kcal | エネルギー | 174kcal | 367kcal | エネルギー | 171kcal | 364kcal |
| | たんぱく質 | 7.1g | 10.4g | たんぱく質 | 11.9g | 15.2g | たんぱく質 | 8.9g | 12.2g | たんぱく質 | 11.7g | 15.0g | たんぱく質 | 8.6g | 11.9g |
| | 脂質 | 9.5g | 10.0g | 脂質 | 10.1g | 10.6g | 脂質 | 5.0g | 5.5g | 脂質 | 8.0g | 8.5g | 脂質 | 10.2g | 10.7g |
| 炭水化物 | 16.0g | 57.9g | 炭水化物 | 13.4g | 55.3g | 炭水化物 | 24.4g | 66.3g | 炭水化物 | 16.8g | 58.7g | 炭水化物 | 12.8g | 54.7g | |
| ナトリウム | 467mg | 468mg | ナトリウム | 703mg | 704mg | ナトリウム | 570mg | 571mg | ナトリウム | 672mg | 673mg | ナトリウム | 598mg | 599mg | |
| 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | |
| 昼食 | ★ごはん120g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 春菊のおかか和え | | | ★ごはん120g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース スナップえんどう かぶのスープ煮 キャベツのピーナッツ和え | | | ★ごはん120g さわら白醬油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え | | | ★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え | | | ★ごはん120g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | | |
| | | 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 | 252kcal | 445kcal | エネルギー | 213kcal | 406kcal | エネルギー | 216kcal | 409kcal | エネルギー | 229kcal | 422kcal | エネルギー | 265kcal | 458kcal |
| | たんぱく質 | 17.3g | 20.6g | たんぱく質 | 12.8g | 16.1g | たんぱく質 | 18.0g | 21.3g | たんぱく質 | 13.6g | 16.9g | たんぱく質 | 17.8g | 21.1g |
| | 脂質 | 10.0g | 10.5g | 脂質 | 10.6g | 11.1g | 脂質 | 10.8g | 11.3g | 脂質 | 10.9g | 11.4g | 脂質 | 12.3g | 12.8g |
| 炭水化物 | 20.7g | 62.6g | 炭水化物 | 19.0g | 60.9g | 炭水化物 | 10.3g | 52.2g | 炭水化物 | 20.6g | 62.5g | 炭水化物 | 22.1g | 64.0g | |
| ナトリウム | 729mg | 730mg | ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 676mg | 677mg | ナトリウム | 916mg | 917mg | ナトリウム | 803mg | 804mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | |
| 間食 | ◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g | | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | | ◎牛乳180g ◎オレンジ200g | | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え | | | ★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん オクラ キャベツと豚肉のカキソース炒め 五目春雨の酢の物 | | | ★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 | | | ★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ | | | ★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 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 | 224kcal | 417kcal | エネルギー | 235kcal | 428kcal | エネルギー | 246kcal | 439kcal | エネルギー | 246kcal | 439kcal | エネルギー | 214kcal | 407kcal |
| | たんぱく質 | 18.8g | 22.1g | たんぱく質 | 13.6g | 16.9g | たんぱく質 | 16.3g | 19.6g | たんぱく質 | 16.6g | 19.9g | たんぱく質 | 14.4g | 17.7g |
| | 脂質 | 8.0g | 8.5g | 脂質 | 11.6g | 12.1g | 脂質 | 13.4g | 13.9g | 脂質 | 12.1g | 12.6g | 脂質 | 8.6g | 9.1g |
| 炭水化物 | 20.1g | 62.0g | 炭水化物 | 19.0g | 60.9g | 炭水化物 | 12.2g | 54.1g | 炭水化物 | 15.2g | 57.1g | 炭水化物 | 19.8g | 61.7g | |
| ナトリウム | 1007mg | 1008mg | ナトリウム | 900mg | 901mg | ナトリウム | 679mg | 680mg | ナトリウム | 569mg | 570mg | ナトリウム | 764mg | 765mg | |
| 食塩相当量 | 2.6g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | |
| 合計 | エネルギー | 650kcal | 1229kcal | エネルギー | 633kcal | 1212kcal | エネルギー | 642kcal | 1221kcal | エネルギー | 649kcal | 1228kcal | エネルギー | 650kcal | 1229kcal |
| | たんぱく質 | 43.2g | 53.1g | たんぱく質 | 38.3g | 48.2g | たんぱく質 | 43.2g | 53.1g | たんぱく質 | 41.9g | 51.8g | たんぱく質 | 40.8g | 50.7g |
| | 脂質 | 27.5g | 29.0g | 脂質 | 32.3g | 33.8g | 脂質 | 29.2g | 30.7g | 脂質 | 31.0g | 32.5g | 脂質 | 31.1g | 32.6g |
| | 炭水化物 | 56.8g | 182.5g | 炭水化物 | 51.4g | 177.1g | 炭水化物 | 46.9g | 172.6g | 炭水化物 | 52.6g | 178.3g | 炭水化物 | 54.7g | 180.4g |
| | ナトリウム | 2203mg | 2206mg | ナトリウム | 2289mg | 2292mg | ナトリウム | 1925mg | 1928mg | ナトリウム | 2157mg | 2160mg | ナトリウム | 2165mg | 2168mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 847kcal | 1426kcal | エネルギー | 832kcal | 1411kcal | エネルギー | 849kcal | 1428kcal | エネルギー | 848kcal | 1427kcal | エネルギー | 851kcal | 1430kcal |
| | たんぱく質 | 50.9g | 60.8g | たんぱく質 | 46.2g | 56.1g | たんぱく質 | 49.3g | 59.2g | たんぱく質 | 49.8g | 59.7g | たんぱく質 | 48.2g | 58.1g |
| | 脂質 | 34.5g | 36.0g | 脂質 | 39.3g | 40.8g | 脂質 | 36.3g | 37.8g | 脂質 | 38.0g | 39.5g | 脂質 | 38.1g | 39.6g |
| | 炭水化物 | 84.6g | 210.3g | 炭水化物 | 79.6g | 205.3g | 炭水化物 | 78.8g | 204.5g | 炭水化物 | 80.8g | 206.5g | 炭水化物 | 83.6g | 209.3g |
| | ナトリウム | 2279mg | 2282mg | ナトリウム | 2365mg | 2368mg | ナトリウム | 1999mg | 2002mg | ナトリウム | 2233mg | 2236mg | ナトリウム | 2242mg | 2245mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 6.0g | 6.0g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | |

※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



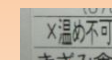
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

Table with columns for dates (6月3日 to 6月7日) and rows for meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食, 合計). Each row contains menu items and a detailed nutritional breakdown (Energy, Protein, Fat, Carbohydrate, Sodium, Potassium, Magnesium, Salt Equivalent).

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

| | | 6月3日(月) | | 6月4日(火) | | 6月5日(水) | | 6月6日(木) | | 6月7日(金) | | |
|-------|---|---------|----------|--|---------|----------|---|---------|----------|---|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん180g 肉豆腐煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 若芽のごま酢和え | | | ★ごはん180g スクランブルエッグ 豚バラのすき焼き煮 青菜のわさび和え | | | ★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 野菜の卵白煮 ミックスマカロニサラダ | | | ★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ポテトチキン 若芽の酢味噌和え | | |
| | 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 | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 193kcal | 483kcal | エネルギー | 260kcal | 550kcal | エネルギー | 237kcal | 527kcal | エネルギー | 215kcal | 505kcal |
| | たんぱく質 | 9.7g | 14.6g | たんぱく質 | 8.3g | 13.2g | たんぱく質 | 10.0g | 14.9g | たんぱく質 | 12.5g | 17.4g |
| | 脂質 | 10.9g | 11.6g | 脂質 | 21.0g | 21.7g | 脂質 | 13.6g | 14.3g | 脂質 | 10.9g | 11.6g |
| | 炭水化物 | 15.9g | 78.8g | 炭水化物 | 9.6g | 72.5g | 炭水化物 | 18.8g | 81.7g | 炭水化物 | 17.3g | 80.2g |
| | ナトリウム | 804mg | 805mg | ナトリウム | 477mg | 478mg | ナトリウム | 699mg | 700mg | ナトリウム | 648mg | 649mg |
| | カリウム | 550mg | 622mg | カリウム | 359mg | 431mg | カリウム | 426mg | 534mg | カリウム | 426mg | 498mg |
| | リン | 147mg | 224mg | リン | 113mg | 190mg | リン | 138mg | 215mg | リン | 175mg | 252mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.7g |
| 昼食 | ★ごはん180g ブリの酒粕焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 春雨の中華和え | | | ★ごはん180g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース スパソテー 菜の花のクリーム煮 キャベツのピーナッツ和え | | | ★ごはん180g さわら白醬油焼 オクラ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物 | | | ★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 ふきと人参の甘露煮 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 | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 299kcal | 589kcal | エネルギー | 285kcal | 575kcal | エネルギー | 257kcal | 547kcal | エネルギー | 337kcal | 627kcal |
| | たんぱく質 | 15.2g | 20.1g | たんぱく質 | 13.7g | 18.6g | たんぱく質 | 14.3g | 19.2g | たんぱく質 | 12.1g | 17.0g |
| | 脂質 | 16.0g | 16.7g | 脂質 | 15.0g | 15.7g | 脂質 | 14.3g | 15.0g | 脂質 | 20.5g | 21.2g |
| | 炭水化物 | 19.2g | 82.1g | 炭水化物 | 25.3g | 88.2g | 炭水化物 | 17.0g | 79.9g | 炭水化物 | 24.1g | 87.0g |
| | ナトリウム | 583mg | 584mg | ナトリウム | 761mg | 762mg | ナトリウム | 716mg | 717mg | ナトリウム | 829mg | 830mg |
| | カリウム | 410mg | 482mg | カリウム | 493mg | 565mg | カリウム | 507mg | 579mg | カリウム | 506mg | 578mg |
| | リン | 121mg | 198mg | リン | 229mg | 306mg | リン | 179mg | 256mg | リン | 156mg | 233mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g |
| 間食 | ◎黄桃(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g メンチカツ ピーマンソテー 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます | | | ★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草のごま和え | | | ★ごはん180g 鶏肉の香草焼 きのこソテー ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) | | | ★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ インゲンとツナのマスタード和え | | |
| | 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 | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 293kcal | 583kcal | エネルギー | 265kcal | 555kcal | エネルギー | 306kcal | 596kcal | エネルギー | 322kcal | 612kcal |
| | たんぱく質 | 13.7g | 18.6g | たんぱく質 | 17.2g | 22.1g | たんぱく質 | 17.6g | 22.5g | たんぱく質 | 14.7g | 19.6g |
| | 脂質 | 14.6g | 15.3g | 脂質 | 11.1g | 11.8g | 脂質 | 20.1g | 20.8g | 脂質 | 13.5g | 14.2g |
| | 炭水化物 | 26.7g | 89.6g | 炭水化物 | 23.3g | 86.7g | 炭水化物 | 10.7g | 73.6g | 炭水化物 | 35.1g | 98.0g |
| | ナトリウム | 746mg | 747mg | ナトリウム | 639mg | 640mg | ナトリウム | 600mg | 601mg | ナトリウム | 543mg | 544mg |
| | カリウム | 537mg | 609mg | カリウム | 618mg | 690mg | カリウム | 507mg | 579mg | カリウム | 661mg | 733mg |
| | リン | 203mg | 280mg | リン | 225mg | 302mg | リン | 100mg | 177mg | リン | 195mg | 272mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 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 | おかず | ご飯セット |
| | エネルギー | 785kcal | 1655kcal | エネルギー | 810kcal | 1680kcal | エネルギー | 800kcal | 1670kcal | エネルギー | 874kcal | 1744kcal |
| | たんぱく質 | 38.6g | 53.3g | たんぱく質 | 39.2g | 53.9g | たんぱく質 | 41.9g | 56.6g | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g |
| | 脂質 | 41.5g | 43.6g | 脂質 | 47.1g | 49.2g | 脂質 | 48.0g | 50.1g | 脂質 | 44.9g | 47.0g |
| | 炭水化物 | 61.8g | 250.5g | 炭水化物 | 58.7g | 247.4g | 炭水化物 | 46.5g | 235.2g | 炭水化物 | 76.5g | 265.2g |
| | ナトリウム | 2133mg | 2136mg | ナトリウム | 1877mg | 1880mg | ナトリウム | 2015mg | 2018mg | ナトリウム | 2020mg | 2023mg |
| | カリウム | 1497mg | 1713mg | カリウム | 1470mg | 1686mg | カリウム | 1476mg | 1692mg | カリウム | 1593mg | 1809mg |
| | リン | 471mg | 702mg | リン | 567mg | 798mg | リン | 417mg | 648mg | リン | 526mg | 757mg |
| | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.4g |
| | 合計(間食込) | エネルギー | 913kcal | 1783kcal | エネルギー | 906kcal | 1776kcal | エネルギー | 928kcal | 1798kcal | エネルギー | 970kcal |
| たんぱく質 | | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 40.0g | 54.7g | たんぱく質 | 42.7g | 57.4g | たんぱく質 | 40.1g | 54.8g |
| 脂質 | | 41.7g | 43.8g | 脂質 | 47.3g | 49.4g | 脂質 | 48.2g | 50.3g | 脂質 | 45.1g | 47.2g |
| 炭水化物 | | 92.7g | 281.4g | 炭水化物 | 81.7g | 270.4g | 炭水化物 | 77.4g | 266.1g | 炭水化物 | 99.5g | 288.2g |
| ナトリウム | | 2139mg | 2142mg | ナトリウム | 1883mg | 1886mg | ナトリウム | 2021mg | 2024mg | ナトリウム | 2026mg | 2029mg |
| カリウム | | 1617mg | 1833mg | カリウム | 1583mg | 1799mg | カリウム | 1596mg | 1812mg | カリウム | 1706mg | 1922mg |
| リン | | 485mg | 716mg | リン | 579mg | 810mg | リン | 431mg | 662mg | リン | 538mg | 769mg |
| 食塩相当量 | | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 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付けます。



このマークが目印

⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません



ワンポイントアドバイス

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

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

【やわらか普通食】

週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | | 6月3日(月) | | 6月4日(火) | | 6月5日(水) | | 6月6日(木) | | 6月7日(金) | | | |
|----|--|--|----------|--|----------|--|----------|--|----------|---------|----------|-------|--|
| 朝 | ★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ コーンソテー ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 赤玉南瓜煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 切干とインゲンの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ なめこ煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★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 | 179kcal | 445kcal | 168kcal | 447kcal | 222kcal | 502kcal | 138kcal | 410kcal | 97kcal | 372kcal | エネルギー | |
| | 蛋白質 | 4.8g | 10.5g | 5.4g | 11.3g | 6.5g | 12.6g | 6.9g | 12.9g | 4.1g | 10.0g | 蛋白質 | |
| | 脂質 | 14.0g | 14.9g | 8.8g | 9.7g | 16.5g | 17.4g | 7.3g | 8.3g | 4.7g | 5.7g | 脂質 | |
| | 炭水化物 | 10.7g | 66.7g | 16.9g | 75.9g | 11.1g | 70.5g | 12.8g | 69.9g | 11.3g | 69.0g | 炭水化物 | |
| | ナトリウム | 459mg | 906mg | 675mg | 1120mg | 515mg | 962mg | 767mg | 1145mg | 628mg | 1002mg | ナトリウム | |
| | 塩分 | 1.2g | 2.3g | 1.7g | 2.8g | 1.3g | 2.4g | 2.0g | 2.9g | 1.6g | 2.5g | 塩分 | |
| 昼 | ★やわらかごはん180g 和風唐揚げ スパトマト炒め 切昆布煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g マイルドカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 大根の甘酢漬 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスの油炒め マカロニサラダ ★味噌汁 | | ★竹の子ごはん さわら白醤油焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 金時豆煮 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー スパソテー 菜の花のツナ炒め 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★すまし汁 | | | | | |
| | 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 | 307kcal | 580kcal | 317kcal | 584kcal | 243kcal | 521kcal | 244kcal | 532kcal | 271kcal | 536kcal | エネルギー | |
| | 蛋白質 | 13.5g | 19.6g | 12.0g | 18.0g | 6.5g | 12.9g | 18.4g | 25.4g | 15.3g | 20.8g | 蛋白質 | |
| | 脂質 | 13.8g | 14.8g | 16.9g | 17.8g | 14.6g | 16.3g | 7.6g | 8.5g | 15.5g | 16.8g | 脂質 | |
| | 炭水化物 | 34.6g | 91.7g | 28.9g | 85.4g | 18.5g | 75.1g | 24.9g | 85.2g | 17.7g | 73.2g | 炭水化物 | |
| | ナトリウム | 1223mg | 1669mg | 1026mg | 1474mg | 705mg | 1150mg | 626mg | 1630mg | 910mg | 1318mg | ナトリウム | |
| | 塩分 | 3.1g | 4.2g | 2.6g | 3.7g | 1.8g | 2.9g | 1.6g | 4.1g | 2.3g | 3.4g | 塩分 | |
| 夕 | ★やわらかごはん180g カレーの白ワイン蒸し キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁 | ★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉とれんこんの炒め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ジャガ芋としめじの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 五目春雨の酢の物 ★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 | 191kcal | 456kcal | 300kcal | 564kcal | 197kcal | 479kcal | 266kcal | 534kcal | 257kcal | 525kcal | エネルギー | |
| | 蛋白質 | 15.4g | 20.9g | 11.0g | 16.4g | 12.5g | 19.5g | 7.5g | 13.1g | 11.9g | 17.6g | 蛋白質 | |
| | 脂質 | 7.2g | 8.1g | 17.4g | 18.3g | 10.1g | 11.8g | 15.4g | 16.3g | 15.1g | 16.0g | 脂質 | |
| | 炭水化物 | 13.6g | 69.9g | 26.7g | 82.6g | 15.1g | 71.8g | 24.9g | 81.9g | 18.6g | 75.3g | 炭水化物 | |
| | ナトリウム | 754mg | 1129mg | 948mg | 1324mg | 766mg | 1211mg | 750mg | 1124mg | 846mg | 1293mg | ナトリウム | |
| | 塩分 | 1.9g | 2.9g | 2.4g | 3.4g | 1.9g | 3.1g | 1.9g | 2.9g | 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 | 677kcal | 1481kcal | 785kcal | 1595kcal | 662kcal | 1502kcal | 648kcal | 1476kcal | 625kcal | 1433kcal | エネルギー | |
| | 蛋白質 | 33.7g | 51.0g | 28.4g | 45.7g | 25.5g | 45.0g | 32.8g | 51.4g | 31.3g | 48.4g | 蛋白質 | |
| | 脂質 | 35.0g | 37.8g | 43.1g | 45.8g | 41.2g | 45.5g | 30.3g | 33.1g | 35.3g | 38.5g | 脂質 | |
| | 炭水化物 | 58.9g | 228.3g | 72.5g | 243.9g | 44.7g | 217.4g | 62.6g | 237.0g | 47.6g | 217.5g | 炭水化物 | |
| | ナトリウム | 2436mg | 3704mg | 2649mg | 3918mg | 1986mg | 3323mg | 2143mg | 3899mg | 2384mg | 3613mg | ナトリウム | |
| 塩分 | 6.2g | 9.4g | 6.7g | 10.0g | 5.1g | 8.5g | 5.5g | 9.9g | 6.1g | 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。

お食事の作り方

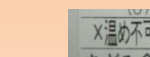


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 6月3日(月) | | 6月4日(火) | | 6月5日(水) | | 6月6日(木) | | 6月7日(金) | | | |
|----|---|---------|---|---------|---|---------|---|---------|--|---------|----------|-------|
| 朝 | ★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スープキャベツ コーンソテー ★味噌汁 | | ★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 赤玉南瓜煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁 | | ★全粥240g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー ゴボウとベーコンのトマト炒め ★味噌汁 | | ★全粥240g がんと白菜の煮物 切干とインゲンの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁 | | ★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ なめこ煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★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 | 179kcal | 337kcal | 168kcal | 326kcal | 222kcal | 380kcal | 138kcal | 296kcal | 97kcal | 255kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 4.8g | 8.5g | 5.4g | 9.1g | 6.5g | 10.2g | 6.9g | 10.6g | 4.1g | 7.8g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 14.0g | 14.7g | 8.8g | 9.5g | 16.5g | 17.2g | 7.3g | 8.0g | 4.7g | 5.4g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 10.7g | 43.4g | 16.9g | 49.6g | 11.1g | 43.8g | 12.8g | 45.5g | 11.3g | 44.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 459mg | 910mg | 675mg | 1126mg | 515mg | 966mg | 767mg | 1218mg | 628mg | 1079mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.2g | 2.3g | 1.7g | 2.9g | 1.3g | 2.5g | 2.0g | 3.1g | 1.6g | 2.7g | 塩分 |
| 昼 | ★全粥240g 和風唐揚げ スパトマト炒め 切昆布煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g マイルドカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 大根の甘酢漬 ★味噌汁 | | ★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスの油炒め マカロニサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g さわら白醤油焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 金時豆煮 ★味噌汁 | | ★全粥240g ハーブチキンソテー スパソテー 菜の花のツナ炒め 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★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 | 307kcal | 465kcal | 317kcal | 475kcal | 243kcal | 401kcal | 244kcal | 402kcal | 271kcal | 429kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 13.5g | 17.2g | 12.0g | 15.7g | 6.5g | 10.2g | 18.4g | 22.1g | 15.3g | 19.0g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 13.8g | 14.5g | 16.9g | 17.6g | 14.6g | 15.3g | 7.6g | 8.3g | 15.5g | 16.2g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 34.6g | 67.3g | 28.9g | 61.6g | 18.5g | 51.2g | 24.9g | 57.6g | 17.7g | 50.4g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 1223mg | 1674mg | 1026mg | 1477mg | 705mg | 1156mg | 626mg | 1077mg | 910mg | 1361mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 3.1g | 4.3g | 2.6g | 3.8g | 1.8g | 2.9g | 1.6g | 2.7g | 2.3g | 3.5g | 塩分 |
| 夕 | ★全粥240g カレイの白ワイン蒸し キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁 | | ★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉とれんこんの炒め煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ ジャガ芋としめじの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 鯖の照焼 きのこソテー ひじきとさつま揚げの煮物 五目春雨の酢の物 ★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 | 191kcal | 349kcal | 300kcal | 458kcal | 197kcal | 355kcal | 266kcal | 424kcal | 257kcal | 415kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 15.4g | 19.1g | 11.0g | 14.7g | 12.5g | 16.2g | 7.5g | 11.2g | 11.9g | 15.6g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 7.2g | 7.9g | 17.4g | 18.1g | 10.1g | 10.8g | 15.4g | 16.1g | 15.1g | 15.8g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 13.6g | 46.3g | 26.7g | 59.4g | 15.1g | 47.8g | 24.9g | 57.6g | 18.6g | 51.3g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 754mg | 1205mg | 948mg | 1399mg | 766mg | 1217mg | 750mg | 1201mg | 846mg | 1297mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.9g | 3.1g | 2.4g | 3.6g | 1.9g | 3.1g | 1.9g | 3.1g | 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 | 677kcal | 1151kcal | 785kcal | 1259kcal | 662kcal | 1136kcal | 648kcal | 1122kcal | 625kcal | 1099kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 33.7g | 44.8g | 28.4g | 39.5g | 25.5g | 36.6g | 32.8g | 43.9g | 31.3g | 42.4g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 35.0g | 37.1g | 43.1g | 45.2g | 41.2g | 43.3g | 30.3g | 32.4g | 35.3g | 37.4g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 58.9g | 157.0g | 72.5g | 170.6g | 44.7g | 142.8g | 62.6g | 160.7g | 47.6g | 145.7g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2436mg | 3789mg | 2649mg | 4002mg | 1986mg | 3339mg | 2143mg | 3496mg | 2384mg | 3737mg | ナトリウム |
| 塩分 | 6.2g | 9.6g | 6.7g | 10.2g | 5.1g | 8.5g | 5.5g | 8.9g | 6.1g | 9.5g | 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

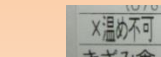


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

| | 6月3日(月) | | 6月4日(火) | | 6月5日(水) | | 6月6日(木) | | 6月7日(金) | | | |
|----|---|---------|---|---------|--|---------|---|---------|---|---------|----------|-------|
| 朝 | ★全粥240g 五日豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★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 | 82kcal | 256kcal | 76kcal | 250kcal | 89kcal | 263kcal | 100kcal | 274kcal | 132kcal | 306kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 2.1g | 5.9g | 2.9g | 6.7g | 1.5g | 5.3g | 3.0g | 6.8g | 2.8g | 6.6g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 3.3g | 4.0g | 2.8g | 3.5g | 3.7g | 4.4g | 4.6g | 5.3g | 5.8g | 6.5g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 11.5g | 49.8g | 10.3g | 48.6g | 11.4g | 49.7g | 11.5g | 49.8g | 17.3g | 55.6g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 526mg | 1053mg | 544mg | 1071mg | 460mg | 987mg | 524mg | 1051mg | 566mg | 1093mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.3g | 2.7g | 1.4g | 2.7g | 1.2g | 2.5g | 1.3g | 2.7g | 1.4g | 2.8g | 塩分 |
| 昼 | ★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★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 | 150kcal | 324kcal | 184kcal | 358kcal | 182kcal | 356kcal | 225kcal | 399kcal | 175kcal | 349kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g | 7.7g | 11.5g | 6.3g | 10.1g | 5.7g | 9.5g | 10.0g | 13.8g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 7.1g | 7.8g | 9.3g | 10.0g | 9.9g | 10.6g | 14.0g | 14.7g | 6.3g | 7.0g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 15.8g | 54.1g | 17.6g | 55.9g | 15.9g | 54.2g | 19.5g | 57.8g | 19.3g | 57.6g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 718mg | 1245mg | 824mg | 1351mg | 774mg | 1301mg | 666mg | 1193mg | 930mg | 1457mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.8g | 3.2g | 2.1g | 3.4g | 2.0g | 3.3g | 1.7g | 3.0g | 2.4g | 3.7g | 塩分 |
| 夕 | ★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★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 | 172kcal | 346kcal | 148kcal | 322kcal | 234kcal | 408kcal | 181kcal | 355kcal | 177kcal | 351kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 8.0g | 11.8g | 3.2g | 7.0g | 7.7g | 11.5g | 7.4g | 11.2g | 7.1g | 10.9g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 5.6g | 6.3g | 6.7g | 7.4g | 15.2g | 15.9g | 7.9g | 8.6g | 9.6g | 10.3g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 22.5g | 60.8g | 19.1g | 57.4g | 15.0g | 53.3g | 20.3g | 58.6g | 16.1g | 54.4g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 683mg | 1210mg | 784mg | 1311mg | 784mg | 1311mg | 763mg | 1290mg | 766mg | 1293mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.7g | 3.1g | 2.0g | 3.3g | 2.0g | 3.3g | 1.9g | 3.3g | 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 | 404kcal | 926kcal | 408kcal | 930kcal | 505kcal | 1027kcal | 506kcal | 1028kcal | 484kcal | 1006kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 17.0g | 28.4g | 13.8g | 25.2g | 15.5g | 26.9g | 16.1g | 27.5g | 19.9g | 31.3g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 16.0g | 18.1g | 18.8g | 20.9g | 28.8g | 30.9g | 26.5g | 28.6g | 21.7g | 23.8g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 49.8g | 164.7g | 47.0g | 161.9g | 42.3g | 157.2g | 51.3g | 166.2g | 52.7g | 167.6g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 1927mg | 3508mg | 2152mg | 3733mg | 2018mg | 3599mg | 1953mg | 3534mg | 2262mg | 3843mg | ナトリウム |
| 塩分 | 4.9g | 8.9g | 5.5g | 9.5g | 5.1g | 9.2g | 5.0g | 9.0g | 5.8g | 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。

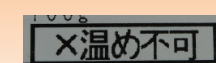
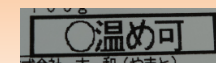
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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