

# (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

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)						
朝食	★ごはん150g がんとどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★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)						
		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	201kcal	463kcal	エネルギー	179kcal	436kcal	エネルギー	217kcal	476kcal	エネルギー	141kcal	403kcal	エネルギー	166kcal	433kcal
	たんぱく質	12.0g	17.5g	たんぱく質	11.1g	16.4g	たんぱく質	12.4g	17.6g	たんぱく質	10.4g	15.9g	たんぱく質	7.3g	13.2g
	脂質	10.9g	11.8g	脂質	8.1g	9.0g	脂質	10.2g	11.5g	脂質	6.3g	7.4g	脂質	10.4g	12.0g
炭水化物	13.7g	69.2g	炭水化物	14.8g	69.5g	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	11.4g	66.5g	炭水化物	11.0g	66.0g	
ナトリウム	697mg	972mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	595mg	808mg	ナトリウム	613mg	875mg	ナトリウム	706mg	934mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)		★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(巻麴・キャベツ)		★ごはん150g 炊き合せ 野菜の卵白煮 カリフラワーのピナツ味噌和え ★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)						
		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	484kcal	エネルギー	239kcal	496kcal	エネルギー	224kcal	488kcal	エネルギー	261kcal	521kcal	エネルギー	260kcal	517kcal
	たんぱく質	15.9g	21.2g	たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	15.4g	20.7g	たんぱく質	15.9g	21.1g
	脂質	11.5g	12.8g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	14.5g	15.8g	脂質	13.9g	14.7g
炭水化物	13.5g	68.1g	炭水化物	12.5g	67.7g	炭水化物	13.2g	69.3g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	17.5g	72.5g	
ナトリウム	685mg	850mg	ナトリウム	609mg	835mg	ナトリウム	777mg	1005mg	ナトリウム	795mg	960mg	ナトリウム	728mg	1003mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.6g	
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g つくねの照り焼き キヌサヤ 白菜と麴の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(えのき・小松菜)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★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 カレイのスパイス揚 スナッフえんどう 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)						
		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	221kcal	477kcal	エネルギー	217kcal	484kcal	エネルギー	212kcal	470kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	210kcal	469kcal
	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	18.6g	24.4g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	16.7g	21.9g
	脂質	10.8g	11.6g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	6.9g	8.2g
炭水化物	16.0g	70.7g	炭水化物	12.2g	67.2g	炭水化物	17.2g	72.4g	炭水化物	22.5g	77.2g	炭水化物	20.5g	74.7g	
ナトリウム	700mg	928mg	ナトリウム	820mg	1047mg	ナトリウム	710mg	938mg	ナトリウム	806mg	1081mg	ナトリウム	835mg	1000mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
合計	エネルギー	646kcal	1424kcal	エネルギー	635kcal	1416kcal	エネルギー	653kcal	1434kcal	エネルギー	665kcal	1443kcal	エネルギー	636kcal	1419kcal
	たんぱく質	42.3g	58.3g	たんぱく質	43.6g	59.9g	たんぱく質	39.7g	55.7g	たんぱく質	42.8g	58.7g	たんぱく質	39.9g	56.2g
	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	33.2g	36.2g	脂質	33.2g	36.4g	脂質	31.2g	34.9g
	炭水化物	43.2g	208.0g	炭水化物	39.5g	204.4g	炭水化物	48.9g	214.4g	炭水化物	53.2g	217.6g	炭水化物	49.0g	213.2g
	ナトリウム	2082mg	2750mg	ナトリウム	2106mg	2707mg	ナトリウム	2082mg	2751mg	ナトリウム	2214mg	2916mg	ナトリウム	2269mg	2937mg
食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.5g	
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1631kcal	エネルギー	833kcal	1614kcal	エネルギー	850kcal	1631kcal	エネルギー	872kcal	1650kcal	エネルギー	837kcal	1620kcal
	たんぱく質	48.4g	64.4g	たんぱく質	50.5g	66.8g	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	48.9g	64.8g	たんぱく質	47.3g	63.6g
	脂質	40.3g	43.3g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	40.2g	43.2g	脂質	40.3g	43.5g	脂質	38.2g	41.9g
	炭水化物	75.1g	239.9g	炭水化物	68.4g	233.3g	炭水化物	76.7g	242.2g	炭水化物	85.1g	249.5g	炭水化物	77.9g	242.1g
	ナトリウム	2156mg	2824mg	ナトリウム	2180mg	2781mg	ナトリウム	2158mg	2827mg	ナトリウム	2288mg	2990mg	ナトリウム	2346mg	3014mg
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.6g	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

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)						
朝食	★ごはん120g がんとどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリーネサラダ		★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★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						
	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	201kcal	394kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.4g	10.9g
炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	11.0g	52.9g	
ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	706mg	707mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	
昼食	★ごはん120g カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★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 カリフラワーのピナツ味噌和え		★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						
	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	239kcal	432kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	13.9g	14.4g
炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	728mg	729mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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 ◎りんご150g		◎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 つくねの照り焼き キヌサヤ 白菜と麩の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g 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		★ごはん120g カレーのスパイス揚 スナックえんどう 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						
	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	221kcal	414kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	210kcal	403kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	6.9g	7.4g
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	20.5g	62.4g	
ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	835mg	836mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	646kcal	1225kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.2g	32.7g
	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	39.5g	165.2g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	53.2g	178.9g	炭水化物	49.0g	174.7g
ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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	853kcal	1432kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	872kcal	1451kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	40.3g	41.8g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.2g	39.7g
	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	68.4g	194.1g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	85.1g	210.8g	炭水化物	77.9g	203.6g
ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2288mg	2291mg	ナトリウム	2346mg	2349mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

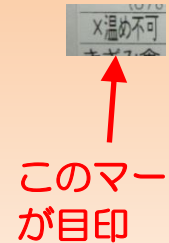


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)						
朝食	★ごはん150g 豆腐のツナあかけ ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリーネサラダ		★ごはん150g チーズオムレツ レインボーサラダ チンゲン菜とピーマンのソテー		★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						
	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	236kcal	479kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	235kcal	478kcal
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	13.8g	14.4g
	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.7g	73.5g
	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	519mg	520mg
	カリウム	380mg	441mg	カリウム	281mg	342mg	カリウム	312mg	373mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	420mg	481mg
	リン	86mg	151mg	リン	133mg	198mg	リン	88mg	153mg	リン	125mg	190mg	リン	122mg	187mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
昼食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん150g 白身魚の唐揚げ アスパラ 牛肉とひじきの炒め煮 ポテトサラダ		★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 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 煮込みタンドリーチキン スナッペンとう 野菜のソース煮込み マカロニサラダ						
	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	357kcal	600kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	390kcal	633kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	24.6g	25.2g
	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	27.8g	80.0g
	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	447mg	448mg	ナトリウム	387mg	388mg
	カリウム	541mg	602mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	669mg	730mg	カリウム	410mg	471mg
	リン	162mg	227mg	リン	180mg	245mg	リン	160mg	225mg	リン	155mg	220mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.0g	1.0g
間食	◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
	★ごはん150g 鯖の照焼 キヌサヤ かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 和風マヨネーズ和え		★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 南瓜オープン焼き 野菜炒め 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	394kcal	637kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	330kcal	573kcal			
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g			
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	25.0g	25.6g	脂質	26.1g	26.7g			
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	29.3g	82.1g			
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	547mg	548mg			
	カリウム	638mg	699mg	カリウム	796mg	857mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	437mg	498mg			
	リン	199mg	264mg	リン	183mg	248mg	リン	131mg	196mg	リン	148mg	213mg			
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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		おかず		おかず		
	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	1010kcal	1739kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	955kcal	1684kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	55.8g	57.6g
	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	81.0g	239.4g
	ナトリウム	1736mg	1739mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	1561mg	1564mg	ナトリウム	1456mg	1459mg
	カリウム	1559mg	1742mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1444mg	1627mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1286mg	1469mg
	リン	447mg	642mg	リン	496mg	691mg	リン	379mg	574mg	リン	428mg	623mg	リン	358mg	553mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	3.7g	3.7g
	合計	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1019kcal
たんぱく質		29.1g	41.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	30.1g	42.4g
脂質		56.9g	58.7g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.9g	57.7g
炭水化物		105.1g	263.5g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	97.2g	255.6g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	96.5g	254.9g
ナトリウム		1737mg	1740mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1562mg	1565mg	ナトリウム	1459mg	1462mg
カリウム		1649mg	1832mg	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1346mg	1529mg
リン		452mg	647mg	リン	503mg	698mg	リン	385mg	580mg	リン	433mg	628mg	リン	365mg	560mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	3.7g	3.7g

## お食事の作り方

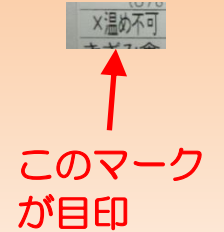


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

7月15日(月)			7月16日(火)			7月17日(水)			7月18日(木)			7月19日(金)			
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ズッキーニのトマト炒め れんこんサラダ			★ごはん180g オムレツ 和風あんからめソース 肉団子のソース炒め 麩とえのきのさっと煮			★ごはん180g チキンポール煮 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		
	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	213kcal	503kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	227kcal	517kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	13.3g	76.2g
	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	801mg	802mg
	カリウム	600mg	672mg	カリウム	305mg	377mg	カリウム	372mg	444mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	505mg	577mg
	リン	154mg	231mg	リン	176mg	253mg	リン	163mg	240mg	リン	107mg	184mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 ハムと春雨のサラダ			★ごはん180g 白身の竜田揚 塩枝豆 白菜と豚肉の煮びたし ゴボウのピリ辛サラダ			★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		
	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	280kcal	570kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.1g	20.0g	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
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.3g	18.0g
	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	828mg	829mg
	カリウム	473mg	545mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	532mg	604mg	カリウム	599mg	671mg
	リン	204mg	281mg	リン	196mg	273mg	リン	155mg	232mg	リン	182mg	259mg	リン	204mg	281mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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
間食	◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g 鯖の照焼 人参のきんぴら 里芋のそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の含め煮 キャベツのピーナッツ和え			★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 かぼちゃのゴマ煮 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		
	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	259kcal	549kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	28.6g	91.5g
	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	700mg	701mg
	カリウム	522mg	594mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	689mg	761mg	カリウム	666mg	738mg	カリウム	541mg	613mg
	リン	202mg	279mg	リン	188mg	265mg	リン	220mg	297mg	リン	204mg	281mg	リン	190mg	267mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		
	エネルギー	752kcal	1622kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	40.9g	43.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	44.5g	46.0g
	炭水化物	55.6g	244.3g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	63.5g	252.2g	炭水化物	67.1g	255.8g	炭水化物	57.3g	246.0g
	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	2329mg	2332mg
	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1440mg	1656mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1645mg	1861mg
	リン	560mg	791mg	リン	560mg	791mg	リン	538mg	769mg	リン	493mg	724mg	リン	603mg	834mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g
合計	エネルギー	878kcal	1748kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	45.3g	60.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	86.5g	275.2g	炭水化物	97.6g	286.3g	炭水化物	88.2g	276.9g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	2335mg	2338mg
	カリウム	1775mg	1991mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1748mg	1964mg	カリウム	1765mg	1981mg
	リン	571mg	802mg	リン	574mg	805mg	リン	550mg	781mg	リン	504mg	735mg	リン	617mg	848mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g

## 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。  
**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2~3割減少します。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

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 切干大根煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ふきと人参の甘露煮 ブロッコリーのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ きんぴら ひじきの炒り煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 赤玉南瓜煮 なめこ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ 大豆とごぼうの煮物 チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 119kcal	ご飯汁物セット 391kcal	おかずのみ 134kcal	ご飯汁物セット 419kcal	おかずのみ 145kcal	ご飯汁物セット 413kcal	おかずのみ 136kcal	ご飯汁物セット 400kcal	おかずのみ 142kcal	ご飯汁物セット 412kcal	栄養価 エネルギー
食	エネルギー	6.6g	12.7g	5.5g	11.9g	5.0g	10.9g	5.8g	11.2g	8.2g	14.0g	蛋白質
	蛋白質	4.9g	5.9g	7.9g	8.9g	6.5g	7.4g	6.7g	7.6g	4.3g	5.3g	脂質
	脂質	12.5g	69.4g	11.4g	71.3g	16.8g	73.3g	14.1g	70.0g	19.8g	76.5g	炭水化物
	炭水化物	583mg	1055mg	602mg	1049mg	559mg	1008mg	516mg	892mg	678mg	1101mg	ナトリウム
	ナトリウム	1.5g	2.7g	1.5g	2.7g	1.4g	2.6g	1.3g	2.3g	1.7g	2.8g	塩分
昼	★やわらかごはん180g さばみりん干焼 チンゲン菜ソテー ソースきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 菜の花 ホイコーロー 和風スパゲッティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンポテト 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキのガーリックオイル焼き ミックスソテー 竹輪と菜の花の煮物 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 263kcal	ご飯汁物セット 540kcal	おかずのみ 331kcal	ご飯汁物セット 596kcal	おかずのみ 195kcal	ご飯汁物セット 471kcal	おかずのみ 280kcal	ご飯汁物セット 545kcal	おかずのみ 242kcal	ご飯汁物セット 508kcal	栄養価 エネルギー
食	エネルギー	11.5g	17.8g	15.3g	20.8g	16.3g	22.7g	10.4g	16.0g	14.8g	20.5g	蛋白質
	蛋白質	13.8g	15.5g	16.5g	17.8g	5.7g	7.4g	14.3g	15.2g	12.3g	13.2g	脂質
	脂質	21.5g	77.9g	31.2g	86.7g	19.5g	75.6g	27.8g	84.3g	19.0g	75.1g	炭水化物
	炭水化物	934mg	1380mg	880mg	1288mg	690mg	1135mg	784mg	1159mg	697mg	1143mg	ナトリウム
	ナトリウム	2.4g	3.5g	2.2g	3.3g	1.8g	2.9g	2.0g	2.9g	1.8g	2.9g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 一口ナスのオランダ煮 赤玉南瓜のクリームサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g タンダリーチキン インゲンソテー 豆腐としめじのとろみ煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 キャベツの漬物柚子風味 鶏肉のすき焼煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜と昆布の煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 351kcal	ご飯汁物セット 616kcal	おかずのみ 194kcal	ご飯汁物セット 471kcal	おかずのみ 196kcal	ご飯汁物セット 466kcal	おかずのみ 233kcal	ご飯汁物セット 505kcal	おかずのみ 248kcal	ご飯汁物セット 519kcal	栄養価 エネルギー
食	エネルギー	12.4g	18.0g	12.8g	19.5g	11.0g	16.7g	16.2g	22.2g	12.6g	18.3g	蛋白質
	蛋白質	22.5g	23.4g	9.4g	11.0g	8.7g	9.6g	12.7g	13.7g	13.7g	14.6g	脂質
	脂質	21.6g	77.7g	14.7g	71.0g	18.1g	75.0g	12.4g	69.5g	19.1g	76.3g	炭水化物
	炭水化物	686mg	1063mg	721mg	1167mg	671mg	1122mg	775mg	1153mg	898mg	1344mg	ナトリウム
	ナトリウム	1.7g	2.7g	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	2.0g	2.9g	2.3g	3.4g	塩分
合	★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 一口ナスのオランダ煮 赤玉南瓜のクリームサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g タンダリーチキン インゲンソテー 豆腐としめじのとろみ煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 キャベツの漬物柚子風味 鶏肉のすき焼煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜と昆布の煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ 733kcal	ご飯汁物セット 1547kcal	おかずのみ 659kcal	ご飯汁物セット 1486kcal	おかずのみ 536kcal	ご飯汁物セット 1350kcal	おかずのみ 649kcal	ご飯汁物セット 1450kcal	おかずのみ 632kcal	ご飯汁物セット 1439kcal	栄養価 エネルギー
計	エネルギー	30.5g	48.5g	33.6g	52.2g	32.3g	50.3g	32.4g	49.4g	35.6g	52.8g	蛋白質
	蛋白質	41.2g	44.8g	33.8g	37.7g	20.9g	24.4g	33.7g	36.5g	30.3g	33.1g	脂質
	脂質	55.6g	225.0g	57.3g	229.0g	54.4g	223.9g	54.3g	223.8g	57.9g	227.9g	炭水化物
	炭水化物	2203mg	3498mg	2203mg	3504mg	1920mg	3265mg	2075mg	3204mg	2273mg	3588mg	ナトリウム
	ナトリウム	5.6g	8.9g	5.6g	8.9g	4.9g	8.3g	5.3g	8.1g	5.8g	9.1g	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

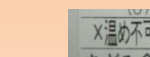


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)			
朝 食	★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 切干大根煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう ふきと人参の甘露煮 ブロッコリーのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ きんぴら ひじきの炒り煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 赤玉南瓜煮 なめこ煮 ★味噌汁		★全粥240g 食べるトマトスープ 大豆とごぼうの煮物 チンゲン菜の明太炒め ★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	119kcal	277kcal	134kcal	292kcal	145kcal	303kcal	136kcal	294kcal	142kcal	300kcal	エネルギー	
蛋白質	6.6g	10.3g	5.5g	9.2g	5.0g	8.7g	5.8g	9.5g	8.2g	11.9g	蛋白質	
脂質	4.9g	5.6g	7.9g	8.6g	6.5g	7.2g	6.7g	7.4g	4.3g	5.0g	脂質	
炭水化物	12.5g	45.2g	11.4g	44.1g	16.8g	49.5g	14.1g	46.8g	19.8g	52.5g	炭水化物	
ナトリウム	583mg	1034mg	602mg	1053mg	559mg	1010mg	516mg	967mg	678mg	1129mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.6g	1.5g	2.7g	1.4g	2.6g	1.3g	2.5g	1.7g	2.9g	塩分	
昼 食	★全粥240g さばみりん干焼 チンゲン菜ソテー ソースきんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g ミックスカレーのルー ツナと大豆の炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の生姜煮 菜の花 ホイコーロー 和風スパゲッティ ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナップえんどう ベーコンポテト 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g ホキのガーリックオイル焼き ミックスソテー 竹輪と菜の花の煮物 マカロニとパプリカのサラダ ★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	263kcal	421kcal	331kcal	489kcal	195kcal	353kcal	280kcal	438kcal	242kcal	400kcal	エネルギー	
蛋白質	11.5g	15.2g	15.3g	19.0g	16.3g	20.0g	10.4g	14.1g	14.8g	18.5g	蛋白質	
脂質	13.8g	14.5g	16.5g	17.2g	5.7g	6.4g	14.3g	15.0g	12.3g	13.0g	脂質	
炭水化物	21.5g	54.2g	31.2g	63.9g	19.5g	52.2g	27.8g	60.5g	19.0g	51.7g	炭水化物	
ナトリウム	934mg	1385mg	880mg	1331mg	690mg	1141mg	784mg	1235mg	697mg	1148mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.5g	2.2g	3.4g	1.8g	2.9g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	塩分	
夕 食	★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん 一口ナスのオランダ煮 赤玉南瓜のクリームサラダ ★味噌汁		★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え ★味噌汁		★全粥240g タンドリーチキン インゲンソテー 豆腐としめじのとろみ煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g ブリの磯辺焼 キャベツの漬物柚子風味 鶏肉のすき焼煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 野菜と昆布の煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★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
エネルギー	351kcal	509kcal	194kcal	352kcal	196kcal	354kcal	233kcal	391kcal	248kcal	406kcal	エネルギー	
蛋白質	12.4g	16.1g	12.8g	16.5g	11.0g	14.7g	16.2g	19.9g	12.6g	16.3g	蛋白質	
脂質	22.5g	23.2g	9.4g	10.1g	8.7g	9.4g	12.7g	13.4g	13.7g	14.4g	脂質	
炭水化物	21.6g	54.3g	14.7g	47.4g	18.1g	50.8g	12.4g	45.1g	19.1g	51.8g	炭水化物	
ナトリウム	686mg	1137mg	721mg	1172mg	671mg	1122mg	775mg	1226mg	898mg	1349mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.9g	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	2.0g	3.1g	2.3g	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	733kcal	1207kcal	659kcal	1133kcal	536kcal	1010kcal	649kcal	1123kcal	632kcal	1106kcal	エネルギー
蛋白質	30.5g	41.6g	33.6g	44.7g	32.3g	43.4g	32.4g	43.5g	35.6g	46.7g	蛋白質	
脂質	41.2g	43.3g	33.8g	35.9g	20.9g	23.0g	33.7g	35.8g	30.3g	32.4g	脂質	
炭水化物	55.6g	153.7g	57.3g	155.4g	54.4g	152.5g	54.3g	152.4g	57.9g	156.0g	炭水化物	
ナトリウム	2203mg	3556mg	2203mg	3556mg	1920mg	3273mg	2075mg	3428mg	2273mg	3626mg	ナトリウム	
塩分	5.6g	9.0g	5.6g	9.0g	4.9g	8.3g	5.3g	8.7g	5.8g	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

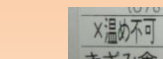


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月15日(月)		7月16日(火)		7月17日(水)		7月18日(木)		7月19日(金)			
朝	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★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	82kcal	256kcal	104kcal	278kcal	70kcal	244kcal	99kcal	273kcal	84kcal	258kcal	エネルギー
	蛋白質	2.4g	6.2g	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	4.2g	8.0g	1.9g	5.7g	蛋白質
	脂質	3.1g	3.8g	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.1g	4.8g	3.1g	3.8g	脂質
	炭水化物	11.8g	50.1g	11.1g	49.4g	9.4g	47.7g	11.8g	50.1g	12.0g	50.3g	炭水化物
	ナトリウム	504mg	1031mg	571mg	1098mg	520mg	1047mg	530mg	1057mg	481mg	1008mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.6g	1.5g	2.8g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.2g	2.6g	塩分
昼	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★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	183kcal	357kcal	160kcal	334kcal	153kcal	327kcal	223kcal	397kcal	210kcal	384kcal	エネルギー
	蛋白質	6.7g	10.5g	7.7g	11.5g	4.9g	8.7g	8.5g	12.3g	8.3g	12.1g	蛋白質
	脂質	9.3g	10.0g	6.6g	7.3g	6.4g	7.1g	12.7g	13.4g	11.4g	12.1g	脂質
	炭水化物	18.4g	56.7g	17.8g	56.1g	17.2g	55.5g	18.8g	57.1g	18.2g	56.5g	炭水化物
	ナトリウム	843mg	1370mg	835mg	1362mg	717mg	1244mg	824mg	1351mg	778mg	1305mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.5g	2.1g	3.5g	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	塩分
夕	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 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 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★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	188kcal	362kcal	144kcal	318kcal	225kcal	399kcal	182kcal	356kcal	141kcal	315kcal	エネルギー
	蛋白質	10.9g	14.7g	5.3g	9.1g	5.3g	9.1g	5.0g	8.8g	6.8g	10.6g	蛋白質
	脂質	7.9g	8.6g	7.0g	7.7g	14.9g	15.6g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	脂質
	炭水化物	19.3g	57.6g	14.8g	53.1g	17.0g	55.3g	18.7g	57.0g	16.0g	54.3g	炭水化物
	ナトリウム	901mg	1428mg	675mg	1202mg	808mg	1335mg	896mg	1423mg	811mg	1338mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.6g	1.7g	3.1g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	2.1g	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	453kcal	975kcal	408kcal	930kcal	448kcal	970kcal	504kcal	1026kcal	435kcal	957kcal	エネルギー
	蛋白質	20.0g	31.4g	18.2g	29.6g	13.3g	24.7g	17.7g	29.1g	17.0g	28.4g	蛋白質
	脂質	20.3g	22.4g	17.8g	19.9g	24.1g	26.2g	26.7g	28.8g	20.2g	22.3g	脂質
	炭水化物	49.5g	164.4g	43.7g	158.6g	43.6g	158.5g	49.3g	164.2g	46.2g	161.1g	炭水化物
	ナトリウム	2248mg	3829mg	2081mg	3662mg	2045mg	3626mg	2250mg	3831mg	2070mg	3651mg	ナトリウム
塩分	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.2g	9.2g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	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。

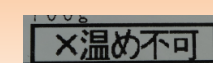
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。



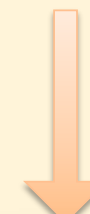
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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