

(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22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 ひとくちがんと煮 なめこ若芽のサッと煮 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 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)		
	エネルギー	170kcal	428kcal	157kcal	414kcal	191kcal	454kcal	194kcal	448kcal	212kcal	469kcal
	たんぱく質	11.0g	16.2g	8.0g	13.2g	9.0g	14.6g	9.8g	14.9g	9.1g	14.4g
	脂質	10.2g	11.0g	7.9g	8.7g	11.8g	12.9g	9.5g	10.1g	10.0g	10.9g
	炭水化物	8.5g	63.7g	13.9g	68.9g	13.0g	68.2g	17.1g	71.6g	21.6g	76.3g
ナトリウム	674mg	902mg	597mg	872mg	937mg	1166mg	601mg	748mg	515mg	663mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.5g	2.2g	2.4g	3.0g	1.5g	1.9g	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 菜の花のツナ炒め 蒸し鶏の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麩・白菜)		★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 マリネサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		
	エネルギー	229kcal	483kcal	225kcal	488kcal	227kcal	487kcal	221kcal	487kcal	254kcal	510kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	18.5g	24.0g	14.7g	20.0g	18.1g	23.9g	16.5g	21.6g
	脂質	10.6g	11.2g	10.2g	11.1g	10.2g	11.5g	6.5g	8.1g	14.9g	15.7g
	炭水化物	21.8g	76.3g	13.7g	69.5g	20.0g	74.6g	21.5g	76.4g	12.8g	67.5g
ナトリウム	758mg	905mg	706mg	934mg	763mg	928mg	786mg	1047mg	899mg	1174mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.8g	2.4g	1.9g	2.4g	2.0g	2.7g	2.3g	3.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	エネルギー	227kcal	489kcal	250kcal	507kcal	241kcal	499kcal	224kcal	481kcal	190kcal	463kcal
夕食	★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★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)		
	エネルギー	227kcal	489kcal	250kcal	507kcal	241kcal	499kcal	224kcal	481kcal	190kcal	463kcal
	たんぱく質	17.8g	23.3g	16.0g	21.3g	17.1g	22.3g	14.5g	19.7g	16.0g	22.2g
	脂質	11.7g	12.8g	13.3g	14.2g	10.3g	11.1g	13.4g	14.2g	6.2g	7.9g
	炭水化物	11.9g	67.0g	16.1g	70.8g	19.5g	74.7g	12.1g	67.1g	16.0g	71.8g
ナトリウム	920mg	1182mg	530mg	678mg	573mg	801mg	707mg	982mg	780mg	1007mg	
食塩相当量	2.3g	3.0g	1.3g	1.7g	1.5g	2.0g	1.8g	2.5g	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	626kcal	1400kcal	632kcal	1409kcal	659kcal	1440kcal	639kcal	1416kcal	656kcal	1442kcal
	たんぱく質	42.4g	58.2g	42.5g	58.5g	40.8g	56.9g	42.4g	58.5g	41.6g	58.2g
	脂質	32.5g	35.0g	31.4g	34.0g	32.3g	35.5g	29.4g	32.4g	31.1g	34.5g
	炭水化物	42.2g	207.0g	43.7g	209.2g	52.5g	217.5g	50.7g	215.1g	50.4g	215.6g
	ナトリウム	2352mg	2989mg	1833mg	2484mg	2273mg	2895mg	2094mg	2777mg	2194mg	2844mg
食塩相当量	6.0g	7.6g	4.7g	6.3g	5.8g	7.4g	5.3g	7.1g	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1597kcal	839kcal	1616kcal	857kcal	1638kcal	836kcal	1613kcal	857kcal	1643kcal
	たんぱく質	50.1g	65.9g	48.6g	64.6g	47.7g	63.8g	50.1g	66.2g	49.0g	65.6g
	脂質	39.5g	42.0g	38.5g	41.1g	39.3g	42.5g	36.4g	39.4g	38.1g	41.5g
	炭水化物	70.0g	234.8g	75.6g	241.1g	81.4g	246.4g	78.5g	242.9g	79.3g	244.5g
	ナトリウム	2428mg	3065mg	1907mg	2558mg	2347mg	2969mg	2170mg	2853mg	2271mg	2921mg
食塩相当量	6.2g	7.8g	4.9g	6.5g	6.0g	7.6g	5.5g	7.3g	5.8g	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

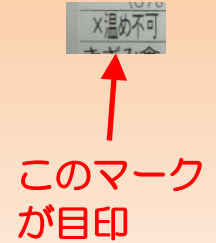


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)	
朝食	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 ひとくちがんと煮 なめこと若芽のサツと煮		★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ		★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	
	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	170kcal 363kcal	エネルギー	157kcal 350kcal	エネルギー	191kcal 384kcal	エネルギー	194kcal 387kcal	エネルギー	212kcal 405kcal
	たんぱく質	11.0g 14.3g	たんぱく質	8.0g 11.3g	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
	脂質	10.2g 10.7g	脂質	7.9g 8.4g	脂質	11.8g 12.3g	脂質	9.5g 10.0g	脂質	10.0g 10.5g
炭水化物	8.5g 50.4g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	13.0g 54.9g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	21.6g 63.5g	
ナトリウム	674mg 675mg	ナトリウム	597mg 598mg	ナトリウム	937mg 938mg	ナトリウム	601mg 602mg	ナトリウム	515mg 516mg	
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.5g 1.5g	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	
昼食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 菜の花のツナ炒め 蒸し鶏の炒め物		★ごはん120g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 切干と人参のハリハリ		★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	
	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	229kcal 422kcal	エネルギー	225kcal 418kcal	エネルギー	227kcal 420kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	254kcal 447kcal
	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	18.5g 21.8g	たんぱく質	14.7g 18.0g	たんぱく質	18.1g 21.4g	たんぱく質	16.5g 19.8g
	脂質	10.6g 11.1g	脂質	10.2g 10.7g	脂質	10.7g 10.7g	脂質	6.5g 7.0g	脂質	14.9g 15.4g
炭水化物	21.8g 63.7g	炭水化物	13.7g 55.6g	炭水化物	20.0g 61.9g	炭水化物	21.5g 63.4g	炭水化物	12.8g 54.7g	
ナトリウム	758mg 759mg	ナトリウム	706mg 707mg	ナトリウム	763mg 764mg	ナトリウム	786mg 787mg	ナトリウム	899mg 900mg	
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.3g 2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
夕食	★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ さつま芋の甘露煮		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物		★ごはん120g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら		★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め	
	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 465kcal	エネルギー	250kcal 443kcal	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	224kcal 417kcal	エネルギー	190kcal 383kcal
	たんぱく質	17.2g 20.5g	たんぱく質	16.0g 19.3g	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	14.5g 17.8g	たんぱく質	16.0g 19.3g
	脂質	11.8g 12.3g	脂質	13.3g 13.8g	脂質	10.3g 10.8g	脂質	13.4g 13.9g	脂質	6.2g 6.7g
炭水化物	23.3g 65.2g	炭水化物	16.1g 58.0g	炭水化物	19.5g 61.4g	炭水化物	12.1g 54.0g	炭水化物	16.0g 57.9g	
ナトリウム	716mg 717mg	ナトリウム	530mg 531mg	ナトリウム	573mg 574mg	ナトリウム	707mg 708mg	ナトリウム	780mg 781mg	
食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.3g 1.4g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.0g 2.0g	
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	671kcal 1250kcal	エネルギー	632kcal 1211kcal	エネルギー	659kcal 1238kcal	エネルギー	639kcal 1218kcal	エネルギー	656kcal 1235kcal
	たんぱく質	41.8g 51.7g	たんぱく質	42.5g 52.4g	たんぱく質	40.8g 50.7g	たんぱく質	42.4g 52.3g	たんぱく質	41.6g 51.5g
	脂質	32.6g 34.1g	脂質	31.4g 32.9g	脂質	32.3g 33.8g	脂質	29.4g 30.9g	脂質	31.1g 32.6g
	炭水化物	53.6g 179.3g	炭水化物	43.7g 169.4g	炭水化物	52.5g 178.2g	炭水化物	50.7g 176.4g	炭水化物	50.4g 176.1g
ナトリウム	2148mg 2151mg	ナトリウム	1833mg 1836mg	ナトリウム	2273mg 2276mg	ナトリウム	2094mg 2097mg	ナトリウム	2194mg 2197mg	
食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.7g 4.7g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.6g 5.6g	
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	868kcal 1447kcal	エネルギー	839kcal 1418kcal	エネルギー	857kcal 1436kcal	エネルギー	836kcal 1415kcal	エネルギー	857kcal 1436kcal
	たんぱく質	49.5g 59.4g	たんぱく質	48.6g 58.5g	たんぱく質	47.7g 57.6g	たんぱく質	50.1g 60.0g	たんぱく質	49.0g 58.9g
	脂質	39.6g 41.1g	脂質	38.5g 40.0g	脂質	39.3g 40.8g	脂質	36.4g 37.9g	脂質	38.1g 39.6g
	炭水化物	81.4g 207.1g	炭水化物	75.6g 201.3g	炭水化物	81.4g 207.1g	炭水化物	78.5g 204.2g	炭水化物	79.3g 205.0g
ナトリウム	2224mg 2227mg	ナトリウム	1907mg 1910mg	ナトリウム	2347mg 2350mg	ナトリウム	2170mg 2173mg	ナトリウム	2271mg 2274mg	
食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	6.0g 6.0g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.8g 5.8g	

※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22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)				
朝食	★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 野菜のおろし煮 ひき肉と豆腐のうま煮		★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 春雨のサラダ 大根とひじきの煮物		★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 厚焼き玉子 春雨と鶏肉の辛味噌炒め スイートパンプ				
	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	262kcal	505kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.5g	11.6g	
	脂質	18.4g	19.0g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	11.2g	11.8g	
	炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	
	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	746mg	747mg	
	カリウム	427mg	488mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	177mg	238mg	カリウム	558mg	619mg	
	リン	106mg	171mg	リン	94mg	159mg	リン	85mg	150mg	リン	124mg	189mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 牛ごぼうの生姜煮 大根と人参のきんぴら		★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め コールスローサラダ		★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 スパソテー ゴロゴロ野菜の塩炒め れんこんと油揚げの煮物				
	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	363kcal	606kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.5g	25.1g	
	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	23.9g	76.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	25.2g	78.0g	
	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	997mg	998mg	
	カリウム	623mg	684mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	616mg	677mg	カリウム	391mg	452mg	
	リン	172mg	237mg	リン	158mg	223mg	リン	146mg	211mg	リン	126mg	191mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g				
	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のバジルチーズ焼き カリフラワーとウィンナーのカレー炒め		★ごはん150g スペイン風オムレツ スパトマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつまいもとツナの青じそサラダ		★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 牛肉のちゃんぷる ジャーマンポテト ふきと油揚げの炒め煮				
	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	336kcal	579kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.0g	19.6g	
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	37.8g	90.6g	
	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	937mg	938mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	541mg	542mg	
	カリウム	614mg	675mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	362mg	423mg	
	リン	164mg	229mg	リン	150mg	215mg	リン	200mg	265mg	リン	127mg	192mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	961kcal	1690kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g	
	脂質	54.5g	56.3g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.7g	59.5g	
	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.2g	245.6g	
	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	1835mg	1838mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	
	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1311mg	1494mg	
	リン	442mg	637mg	リン	402mg	597mg	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
	合計	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal
たんぱく質		30.3g	42.6g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
脂質		54.6g	56.4g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.8g	59.6g	
炭水化物		101.1g	259.5g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	102.7g	261.1g	
ナトリウム		2063mg	2066mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2287mg	2290mg	
カリウム		1724mg	1907mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1371mg	1554mg	
リン		449mg	644mg	リン	408mg	603mg	リン	436mg	631mg	リン	384mg	579mg	
食塩相当量		5.2g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal
		たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g
	脂質	54.6g	56.4g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.8g	59.6g	
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	102.7g	261.1g	
	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2287mg	2290mg	
	カリウム	1724mg	1907mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1371mg	1554mg	
	リン	449mg	644mg	リン	408mg	603mg	リン	436mg	631mg	リン	384mg	579mg	
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

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22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)						
朝食	★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー 里芋のかに風あんかけ 春雨としめじの炒め物		★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ソースきんぴら キャベツとベーコンの和え物		★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 竹輪のごま炒め かきフライ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	156kcal	446kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	227kcal	517kcal
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	14.2g	19.1g
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	9.1g	72.0g	炭水化物	22.0g	84.9g
	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	686mg	687mg
	カリウム	331mg	403mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	340mg	412mg	カリウム	409mg	481mg
	リン	104mg	181mg	リン	181mg	258mg	リン	140mg	217mg	リン	89mg	166mg	リン	163mg	240mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 マカロニトマト炒め 牛肉のきんぴら ふきと人参の甘露煮		★ごはん180g 鮭の照焼 アスパラ ナスの油炒め パンサンスー		★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						
	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	319kcal	609kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	22.7g	23.4g
	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	17.0g	79.9g
	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	944mg	945mg
	カリウム	467mg	539mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	621mg	693mg
	リン	161mg	238mg	リン	189mg	266mg	リン	211mg	288mg	リン	225mg	302mg	リン	214mg	291mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参グラッセ 豚肉ときのこのペペロンチーノ スープキャベツ		★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 コーンサラダ		★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 メバルのバジルオリーブ焼 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						
	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	347kcal	637kcal	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	265kcal	555kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	22.3g	23.0g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	20.7g	83.6g
	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	855mg	856mg	ナトリウム	613mg	614mg
	カリウム	463mg	535mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	440mg	512mg
	リン	226mg	303mg	リン	176mg	253mg	リン	234mg	311mg	リン	152mg	229mg	リン	167mg	244mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	822kcal	1692kcal	エネルギー	862kcal	1732kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	42.3g	57.0g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	47.5g	49.6g
	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	61.4g	250.1g	炭水化物	62.1g	250.8g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	59.7g	248.4g
	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2243mg	2246mg
	カリウム	1261mg	1477mg	カリウム	1404mg	1620mg	カリウム	1581mg	1797mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1470mg	1686mg
	リン	491mg	722mg	リン	546mg	777mg	リン	585mg	816mg	リン	466mg	697mg	リン	544mg	775mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計(間食込)	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	953kcal
たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.9g	57.6g	
脂質	46.2g	48.3g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	47.7g	49.8g	
炭水化物	91.7g	280.4g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	92.6g	281.3g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	90.2g	278.9g	
ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	
カリウム	1381mg	1597mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1761mg	1977mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1650mg	1866mg	
リン	505mg	736mg	リン	558mg	789mg	リン	596mg	827mg	リン	480mg	711mg	リン	555mg	786mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	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	5.6g	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。

お食事の作り方



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

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



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

このマークが目印



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

ワンポイントアドバイス

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

【やわらか普通食】

週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

	7月22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)			
朝 食		★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 ふきのきんぴら ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまい煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ コーンと挽肉の炒め物 マッシュポテト ★味噌汁	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 切干と小松菜の煮物 椎茸昆布 ★味噌汁						
	栄養価	おかずのみ 113kcal エネルギー 5.2g 蛋白質 4.0g 脂質 13.6g 炭水化物 775mg ナトリウム 2.0g 塩分	ご飯汁物セット 388kcal 11.7g 11.7g 5.6g 69.3g 1226mg 3.1g	おかずのみ 139kcal エネルギー 9.7g 蛋白質 5.3g 脂質 13.3g 炭水化物 502mg ナトリウム 1.3g 塩分	ご飯汁物セット 407kcal 15.5g 15.5g 6.2g 69.8g 951mg 2.4g	おかずのみ 173kcal エネルギー 7.0g 蛋白質 10.4g 脂質 13.2g 炭水化物 337mg ナトリウム 0.9g 塩分	ご飯汁物セット 445kcal 13.0g 13.0g 11.4g 70.0g 788mg 2.0g	おかずのみ 123kcal エネルギー 4.8g 蛋白質 7.3g 脂質 10.2g 炭水化物 706mg ナトリウム 1.8g 塩分	ご飯汁物セット 400kcal 11.6g 11.6g 8.9g 66.3g 1154mg 2.9g	おかずのみ 136kcal エネルギー 7.7g 蛋白質 6.9g 脂質 12.4g 炭水化物 595mg ナトリウム 1.5g 塩分	ご飯汁物セット 408kcal 13.8g 13.8g 7.9g 69.2g 1088mg 2.8g	栄養価
昼 食		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 豆腐のかに風あんかけ 白菜と若布の煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー ピーマンソテー ナスの煮びたし ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g アジのみりん焼 菜の花のソテー ジャガ芋ときのこの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁						
	栄養価	おかずのみ 276kcal エネルギー 13.1g 蛋白質 14.0g 脂質 22.8g 炭水化物 936mg ナトリウム 2.4g 塩分	ご飯汁物セット 550kcal 19.2g 19.2g 15.0g 21.2g 11.9g 17.4g 14.7g 20.8g 16.0g 21.6g	おかずのみ 295kcal エネルギー 15.0g 蛋白質 21.2g 脂質 10.1g 炭水化物 650mg ナトリウム 1.7g 塩分	ご飯汁物セット 574kcal 21.2g 21.2g 22.9g 67.1g 1024mg 2.6g	おかずのみ 252kcal エネルギー 11.9g 蛋白質 16.7g 脂質 13.8g 炭水化物 617mg ナトリウム 1.6g 塩分	ご飯汁物セット 517kcal 17.4g 17.4g 17.6g 70.1g 992mg 2.5g	おかずのみ 250kcal エネルギー 14.7g 蛋白質 11.7g 脂質 22.3g 炭水化物 822mg ナトリウム 2.1g 塩分	ご飯汁物セット 525kcal 20.8g 20.8g 13.4g 78.5g 1197mg 3.0g	おかずのみ 255kcal エネルギー 16.0g 蛋白質 11.8g 脂質 20.4g 炭水化物 1092mg ナトリウム 2.8g 塩分	ご飯汁物セット 522kcal 21.6g 21.6g 12.7g 76.7g 1543mg 3.9g	栄養価
夕 食		★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 チンゲン菜ソテー 竹の子と春雨の煮物 金時豆煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g ロールキャベツトマト煮込み ブロッコリー 高野豆腐の味噌煮 さっぱりポテトサラダ ★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 さつま芋と豚肉の揚煮 コールスローサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん マーボ春雨 かぼきんサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き れんこんと人参の甘露煮 ★味噌汁						
	栄養価	おかずのみ 227kcal エネルギー 16.2g 蛋白質 5.6g 脂質 27.1g 炭水化物 849mg ナトリウム 2.2g 塩分	ご飯汁物セット 499kcal 22.3g 22.3g 6.6g 84.0g 1294mg 3.3g	おかずのみ 244kcal エネルギー 9.4g 蛋白質 13.3g 脂質 22.4g 炭水化物 967mg ナトリウム 2.5g 塩分	ご飯汁物セット 510kcal 15.2g 15.2g 14.2g 78.8g 1413mg 3.6g	おかずのみ 245kcal エネルギー 8.4g 蛋白質 13.1g 脂質 23.6g 炭水化物 742mg ナトリウム 1.9g 塩分	ご飯汁物セット 520kcal 15.0g 15.0g 14.7g 79.4g 1214mg 3.1g	おかずのみ 311kcal エネルギー 7.2g 蛋白質 19.6g 脂質 26.0g 炭水化物 634mg ナトリウム 1.6g 塩分	ご飯汁物セット 591kcal 13.3g 13.3g 20.5g 85.4g 1081mg 2.7g	おかずのみ 259kcal エネルギー 13.2g 蛋白質 11.1g 脂質 25.1g 炭水化物 449mg ナトリウム 1.1g 塩分	ご飯汁物セット 534kcal 19.8g 19.8g 12.7g 80.9g 894mg 2.3g	栄養価
合 計	栄養価	おかずのみ 616kcal エネルギー 34.5g 蛋白質 23.6g 脂質 63.5g 炭水化物 2560mg ナトリウム 6.5g 塩分	ご飯汁物セット 1437kcal 53.2g 53.2g 27.2g 233.5g 3902mg 9.9g	おかずのみ 678kcal エネルギー 34.1g 蛋白質 39.8g 脂質 45.8g 炭水化物 2119mg ナトリウム 5.4g 塩分	ご飯汁物セット 1491kcal 51.9g 51.9g 43.3g 215.7g 3388mg 8.6g	おかずのみ 670kcal エネルギー 27.3g 蛋白質 45.4g 脂質 40.2g 炭水化物 1696mg ナトリウム 4.3g 塩分	ご飯汁物セット 1482kcal 45.4g 45.4g 43.7g 219.5g 2994mg 7.6g	おかずのみ 684kcal エネルギー 26.7g 蛋白質 45.7g 脂質 38.6g 炭水化物 2162mg ナトリウム 5.5g 塩分	ご飯汁物セット 1516kcal 45.7g 45.7g 42.8g 230.2g 3432mg 8.7g	おかずのみ 650kcal エネルギー 36.9g 蛋白質 29.8g 脂質 57.9g 炭水化物 2136mg ナトリウム 5.4g 塩分	ご飯汁物セット 1464kcal 55.2g 55.2g 33.3g 226.8g 3525mg 9.0g	栄養価

★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

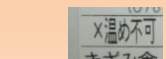


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)			
朝 食	★全粥240g 車麩の玉子とじ 大根と椎茸の煮物 ふきのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g 鶏大豆 ぜんまい煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ コーンと挽肉の炒め物 マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 若芽とチンゲン菜のうま煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 切干と小松菜の煮物 椎茸昆布 ★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	113kcal	271kcal	139kcal	297kcal	173kcal	331kcal	123kcal	281kcal	136kcal	294kcal	エネルギー	
蛋白質	5.2g	8.9g	9.7g	13.4g	7.0g	10.7g	4.8g	8.5g	7.7g	11.4g	蛋白質	
脂質	4.0g	4.7g	5.3g	6.0g	10.4g	11.1g	7.3g	8.0g	6.9g	7.6g	脂質	
炭水化物	13.6g	46.3g	13.3g	46.0g	13.2g	45.9g	10.2g	42.9g	12.4g	45.1g	炭水化物	
ナトリウム	775mg	1226mg	502mg	953mg	337mg	788mg	706mg	1157mg	595mg	1046mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.1g	1.3g	2.4g	0.9g	2.0g	1.8g	2.9g	1.5g	2.7g	塩分	
昼 食	★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 豆腐のかに風あんかけ 白菜と若布の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 きのこソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g ハーブチキンソテー ピーマンソテー ナスの煮びたし ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 菜の花のソテー ジャガ芋ときのこの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーの煮物 ★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	276kcal	434kcal	295kcal	453kcal	252kcal	410kcal	250kcal	408kcal	255kcal	413kcal	エネルギー	
蛋白質	13.1g	16.8g	15.0g	18.7g	11.9g	15.6g	14.7g	18.4g	16.0g	19.7g	蛋白質	
脂質	14.0g	14.7g	21.2g	21.9g	16.7g	17.4g	11.7g	12.4g	11.8g	12.5g	脂質	
炭水化物	22.8g	55.5g	10.1g	42.8g	13.8g	46.5g	22.3g	55.0g	20.4g	53.1g	炭水化物	
ナトリウム	936mg	1387mg	650mg	1101mg	617mg	1068mg	822mg	1273mg	1092mg	1543mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.5g	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	2.1g	3.2g	2.8g	3.9g	塩分	
夕 食	★全粥240g サワラの梅タレ焼 チンゲン菜ソテー 竹の子と春雨の煮物 金時豆煮 ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツマト煮込み ブロッコリー 高野豆腐の味噌煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ さつま芋と豚肉の揚煮 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん マーボ春雨 かぼきんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き れんこんと人参の甘露煮 ★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	227kcal	385kcal	244kcal	402kcal	245kcal	403kcal	311kcal	469kcal	259kcal	417kcal	エネルギー	
蛋白質	16.2g	19.9g	9.4g	13.1g	8.4g	12.1g	7.2g	10.9g	13.2g	16.9g	蛋白質	
脂質	5.6g	6.3g	13.3g	14.0g	13.1g	13.8g	19.6g	20.3g	11.1g	11.8g	脂質	
炭水化物	27.1g	59.8g	22.4g	55.1g	23.6g	56.3g	26.0g	58.7g	25.1g	57.8g	炭水化物	
ナトリウム	849mg	1300mg	967mg	1418mg	742mg	1193mg	634mg	1085mg	449mg	900mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.3g	2.5g	3.6g	1.9g	3.0g	1.6g	2.8g	1.1g	2.3g	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	616kcal	1090kcal	678kcal	1152kcal	670kcal	1144kcal	684kcal	1158kcal	650kcal	1124kcal	エネルギー
蛋白質	34.5g	45.6g	34.1g	45.2g	27.3g	38.4g	26.7g	37.8g	36.9g	48.0g	蛋白質	
脂質	23.6g	25.7g	39.8g	41.9g	40.2g	42.3g	38.6g	40.7g	29.8g	31.9g	脂質	
炭水化物	63.5g	161.6g	45.8g	143.9g	50.6g	148.7g	58.5g	156.6g	57.9g	156.0g	炭水化物	
ナトリウム	2560mg	3913mg	2119mg	3472mg	1696mg	3049mg	2162mg	3515mg	2136mg	3489mg	ナトリウム	
塩分	6.5g	10.0g	5.4g	8.8g	4.3g	7.8g	5.5g	8.9g	5.4g	8.9g	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。

お食事の作り方

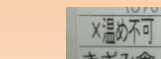


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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22日(月)		7月23日(火)		7月24日(水)		7月25日(木)		7月26日(金)			
朝	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★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)			
	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	89kcal	263kcal	102kcal	276kcal	122kcal	296kcal	105kcal	279kcal	103kcal	277kcal	エネルギー
	蛋白質	2.9g	6.7g	2.0g	5.8g	3.6g	7.4g	3.9g	7.7g	3.1g	6.9g	蛋白質
	脂質	3.1g	3.8g	5.1g	5.8g	5.8g	6.5g	5.1g	5.8g	4.2g	4.9g	脂質
	炭水化物	13.9g	52.2g	13.1g	51.4g	13.6g	51.9g	9.9g	48.2g	14.6g	52.9g	炭水化物
	ナトリウム	459mg	986mg	558mg	1085mg	667mg	1194mg	634mg	1161mg	619mg	1146mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.7g	3.0g	1.6g	3.0g	1.6g	2.9g	塩分
昼	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★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)			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー	212kcal	386kcal	147kcal	321kcal	161kcal	335kcal	145kcal	319kcal	216kcal	390kcal	エネルギー
	蛋白質	8.3g	12.1g	6.8g	10.6g	8.8g	12.6g	5.7g	9.5g	9.4g	13.2g	蛋白質
	脂質	10.8g	11.5g	6.8g	7.5g	6.6g	7.3g	6.5g	7.2g	12.0g	12.7g	脂質
	炭水化物	19.9g	58.2g	16.0g	54.3g	16.3g	54.6g	15.6g	53.9g	17.4g	55.7g	炭水化物
	ナトリウム	1012mg	1539mg	790mg	1317mg	859mg	1386mg	809mg	1336mg	828mg	1355mg	ナトリウム
	塩分	2.6g	3.9g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	塩分
夕	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★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)			
	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	202kcal	376kcal	214kcal	388kcal	168kcal	342kcal	204kcal	378kcal	180kcal	354kcal	エネルギー
	蛋白質	7.0g	10.8g	8.3g	12.1g	8.7g	12.5g	11.7g	15.5g	7.3g	11.1g	蛋白質
	脂質	11.0g	11.7g	10.2g	10.9g	6.2g	6.9g	9.4g	10.1g	9.0g	9.7g	脂質
	炭水化物	17.7g	56.0g	21.6g	59.9g	20.7g	59.0g	18.9g	57.2g	18.0g	56.3g	炭水化物
	ナトリウム	834mg	1361mg	857mg	1384mg	719mg	1246mg	993mg	1520mg	778mg	1305mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.5g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	2.5g	3.9g	2.0g	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	503kcal	1025kcal	463kcal	985kcal	451kcal	973kcal	454kcal	976kcal	499kcal	1021kcal	エネルギー
	蛋白質	18.2g	29.6g	17.1g	28.5g	21.1g	32.5g	21.3g	32.7g	19.8g	31.2g	蛋白質
	脂質	24.9g	27.0g	22.1g	24.2g	18.6g	20.7g	21.0g	23.1g	25.2g	27.3g	脂質
	炭水化物	51.5g	166.4g	50.7g	165.6g	50.6g	165.5g	44.4g	159.3g	50.0g	164.9g	炭水化物
	ナトリウム	2305mg	3886mg	2205mg	3786mg	2245mg	3826mg	2436mg	4017mg	2225mg	3806mg	ナトリウム
塩分	5.9g	9.9g	5.6g	9.6g	5.7g	9.7g	6.2g	10.2g	5.7g	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。

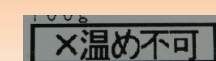
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



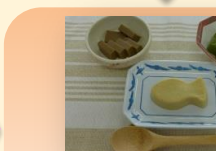
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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