

# (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29日(月)			7月30日(火)			7月31日(水)			8月1日(木)			8月2日(金)				
朝食	★ごはん150g がんもどきの含め煮 切干とインゲンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 プロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)	★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・巻麩)	★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)	エネルギー 178kcal たんぱく質 9.5g 脂質 7.3g 炭水化物 19.9g ナトリウム 735mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 181kcal たんぱく質 10.0g 脂質 8.1g 炭水化物 74.9g ナトリウム 963mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 174kcal たんぱく質 12.6g 脂質 10.4g 炭水化物 65.6g ナトリウム 684mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 185kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.1g 炭水化物 71.5g ナトリウム 467mg 食塩相当量 1.2g	エネルギー 180kcal たんぱく質 8.9g 脂質 5.0g 炭水化物 68.3g ナトリウム 964mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 180kcal たんぱく質 14.1g 脂質 5.8g 炭水化物 79.6g ナトリウム 570mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー 180kcal たんぱく質 11.7g 脂質 11.7g 炭水化物 71.5g ナトリウム 742mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 185kcal たんぱく質 11.9g 脂質 10.1g 炭水化物 71.5g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー 180kcal たんぱく質 11.7g 脂質 11.7g 炭水化物 71.5g ナトリウム 742mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 180kcal たんぱく質 14.1g 脂質 5.8g 炭水化物 79.6g ナトリウム 798mg 食塩相当量 2.0g	
	★ごはん150g 白身魚の味噌煮 キヌサヤ 五色煮豆 パンバンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	★ごはん150g マー婆豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	★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 スナップえんどう 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 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	エネルギー 207kcal たんぱく質 19.6g 脂質 6.7g 炭水化物 16.8g ナトリウム 755mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 286kcal たんぱく質 24.8g 脂質 7.4g 炭水化物 71.6g ナトリウム 950mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 252kcal たんぱく質 14.8g 脂質 14.2g 炭水化物 23.6g ナトリウム 813mg 食塩相当量 2.4g	エネルギー 213kcal たんぱく質 12.8g 脂質 10.6g 炭水化物 20.7g ナトリウム 729mg 食塩相当量 1.9g	エネルギー 216kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.9g 炭水化物 19.0g ナトリウム 851mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 216kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.6g 炭水化物 10.3g ナトリウム 676mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 213kcal たんぱく質 22.5g 脂質 10.9g 炭水化物 75.0g ナトリウム 877mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 213kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.9g 炭水化物 75.0g ナトリウム 877mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 213kcal たんぱく質 18.0g 脂質 11.9g 炭水化物 73.2g ナトリウム 851mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 213kcal たんぱく質 17.3g 脂質 10.9g 炭水化物 73.2g ナトリウム 851mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 213kcal たんぱく質 23.1g 脂質 11.6g 炭水化物 65.1g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎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 ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	エネルギー 273kcal たんぱく質 12.3g 脂質 17.4g 炭水化物 15.0g ナトリウム 795mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 150kcal たんぱく質 17.5g 脂質 18.2g 炭水化物 70.2g ナトリウム 1021mg 食塩相当量 2.6g	エネルギー 186kcal たんぱく質 15.4g 脂質 5.1g 炭水化物 20.1g ナトリウム 769mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー 224kcal たんぱく質 18.8g 脂質 8.0g 炭水化物 75.1g ナトリウム 1002mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 241kcal たんぱく質 23.8g 脂質 8.8g 炭水化物 75.1g ナトリウム 1235mg 食塩相当量 3.1g	エネルギー 209kcal たんぱく質 14.3g 脂質 11.5g 炭水化物 12.1g ナトリウム 879mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 246kcal たんぱく質 16.3g 脂質 12.7g 炭水化物 12.2g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー 246kcal たんぱく質 20.2g 脂質 12.7g 炭水化物 68.1g ナトリウム 679mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 246kcal たんぱく質 14.3g 脂質 12.7g 炭水化物 68.1g ナトリウム 907mg 食塩相当量 2.3g	エネルギー 246kcal たんぱく質 21.9g 脂質 13.4g 炭水化物 68.3g ナトリウム 907mg 食塩相当量 2.3g	
	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 菜の花のおひたし ★味噌汁(しめじ・切干)	★ごはん150g アジの磯辺焼 南瓜オーブン焼き 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 プ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 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・巻麩)	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麸と若芽の酢の物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	エネルギー 658kcal たんぱく質 41.4g 脂質 31.4g 炭水化物 51.7g ナトリウム 2285mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 653kcal たんぱく質 40.2g 脂質 33.7g 炭水化物 216.7g ナトリウム 2266mg 食塩相当量 7.5g	エネルギー 443kcal たんぱく質 56.0g 脂質 31.1g 炭水化物 54.1g ナトリウム 3001mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 481kcal たんぱく質 43.2g 脂質 33.8g 炭水化物 219.0g ナトリウム 2203mg 食塩相当量 7.6g	エネルギー 481kcal たんぱく質 58.9g 脂質 30.1g 炭水化物 56.8g ナトリウム 2854mg 食塩相当量 7.3g	エネルギー 478kcal たんぱく質 39.0g 脂質 32.2g 炭水化物 44.5g ナトリウム 2268mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 478kcal たんぱく質 55.9g 脂質 36.3g 炭水化物 209.6g ナトリウム 2922mg 食塩相当量 7.4g	エネルギー 478kcal たんぱく質 43.2g 脂質 29.2g 炭水化物 46.9g ナトリウム 1925mg 食塩相当量 4.9g	エネルギー 478kcal たんぱく質 59.1g 脂質 31.7g 炭水化物 213.0g ナトリウム 2643mg 食塩相当量 6.7g		
	合計	エネルギー 856kcal たんぱく質 48.3g 脂質 38.4g 炭水化物 80.6g ナトリウム 2359mg 食塩相当量 6.0g	エネルギー 854kcal たんぱく質 46.7g 脂質 38.1g 炭水化物 245.6g ナトリウム 3008mg 食塩相当量 6.0g	エネルギー 1629kcal たんぱく質 50.9g 脂質 40.8g 炭水化物 83.0g ナトリウム 3078mg 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1622kcal たんぱく質 66.6g 脂質 34.5g 炭水化物 247.9g ナトリウム 2279mg 食塩相当量 7.5g	エネルギー 806kcal たんぱく質 46.9g 脂質 37.1g 炭水化物 84.6g ナトリウム 2930mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1600kcal たんぱく質 63.8g 脂質 43.3g 炭水化物 72.7g ナトリウム 2344mg 食塩相当量 7.6g	エネルギー 849kcal たんぱく質 49.3g 脂質 36.3g 炭水化物 78.8g ナトリウム 2998mg 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1627kcal たんぱく質 65.2g 脂質 38.8g 炭水化物 237.8g ナトリウム 1999mg 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1627kcal たんぱく質 49.3g 脂質 31.7g 炭水化物 213.0g ナトリウム 2717mg 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1627kcal たんぱく質 49.3g 脂質 31.7g 炭水化物 213.0g ナトリウム 2717mg 食塩相当量 6.9g					
	合計(間食込)	エネルギー 1626kcal たんぱく質 63.7g 脂質 40.7g 炭水化物 245.6g ナトリウム 3008mg 食塩相当量 7.7g	エネルギー 1624kcal たんぱく質 47.6g 脂質 38.1g 炭水化物 83.0g ナトリウム 2343mg 食塩相当量 6.0g	エネルギー 1622kcal たんぱく質 50.9g 脂質 40.8g 炭水化物 247.9g ナトリウム 3078mg 食塩相当量 7.8g	エネルギー 1622kcal たんぱく質 66.6g 脂質 37.1g 炭水化物 84.6g ナトリウム 2279mg 食塩相当量 5.8g	エネルギー 1600kcal たんぱく質 63.8g 脂質 43.3g 炭水化物 72.7g ナトリウム 2930mg 食塩相当量 7.5g	エネルギー 1600kcal たんぱく質 49.3g 脂質 36.3g 炭水化物 78.8g ナトリウム 2344mg 食塩相当量 6.0g	エネルギー 1627kcal たんぱく質 65.2g 脂質 38.8g 炭水化物 244.9g ナトリウム 1999mg 食塩相当量 5.1g	エネルギー 1627kcal たんぱく質 49.3g 脂質 31.7g 炭水化物 213.0g ナトリウム 2717mg 食塩相当量 6.9g	エネルギー 1627kcal たんぱく質 49.3g 脂質 31.7g 炭水化物 213.0g ナトリウム 2717mg 食塩相当量 6.9g						

※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。

## 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。

# (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29日(月)			7月30日(火)			7月31日(水)			8月1日(木)			8月2日(金)			
朝食	★ごはん120g がんもどきの含め煮 切干とインゲンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜と若布の煮物 プロッコリーのカニカマヨネーズ		★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						
	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	おかず	ご飯セット	
エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	180kcal	373kcal	
たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	10.0g	13.3g	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	
脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	5.0g	5.5g	
炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	24.4g	66.3g	
ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	570mg	571mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	
★ごはん120g 白身魚の味噌煮 キヌサヤ 五色煮豆 パンバンジーサラダ	★ごはん120g マー婆豆腐 ツナと大豆の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし		★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 さわら白醤油焼 キヌサヤ 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え								
昼食	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
たんぱく質	19.6g	22.9g	たんぱく質	14.8g	18.1g	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	
脂質	6.7g	7.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	10.8g	11.3g	
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	23.6g	65.5g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	10.3g	52.2g	
ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	676mg	677mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	
◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g								
★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のかに風あんかけ 菜の花のおひたし	★ごはん120g アジの磯辺焼 南瓜オーブン焼き 竹輪と菜の花の煮物 ビーフンの中華和え		★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 プ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 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 麸と若芽の酢の物								
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	
脂質	17.4g	17.9g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.4g	13.9g	
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	12.2g	54.1g	
ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	1007mg	1008mg	ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	679mg	680mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	38.2g	48.1g	たんぱく質	43.2g	53.1g	
脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	29.2g	30.7g	
炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	54.1g	179.8g	炭水化物	56.8g	182.5g	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	46.9g	172.6g	
ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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	
合計（間食込）	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	49.3g	59.2g
脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	36.3g	37.8g	
炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	84.6g	210.3g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	78.8g	204.5g	
ナトリウム	2359mg	2362mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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	

※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29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)						
朝食	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ れんこんと人参の甘露煮 マリーネサラダ		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごまマヨネーズ せんまいとコンニャクの炒め煮		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ きのこのきんぴら		★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のソース煮込み マカロニサラダ		★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん インゲンとえのきの炒め物 コーンサラダ					
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	233kcal 5.4g 11.9g 27.4g 465mg 428mg 104mg 1.2g	476kcal 9.5g 12.5g 80.2g 466mg 486mg 169mg 1.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	287kcal 7.2g 20.2g 11.3g 70.5g 766mg 602mg 114mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	298kcal 9.6g 19.5g 21.0g 580mg 409mg 145mg 1.5g	541kcal 13.7g 20.1g 73.8g 581mg 470mg 210mg 1.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	305kcal 5.9g 21.8g 22.4g 73.9g 376mg 285mg 79mg 1.0g	514kcal 10.0g 15.4g 27.9g 377mg 346mg 144mg 1.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム カリウム 食塩相当量	271kcal 6.0g 16.0g 80.7g 605mg 533mg 123mg 1.5g	514kcal 10.1g 16.0g 80.7g 606mg 594mg 188mg 1.5g
昼食	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース 人参グラッセ 野菜炒め ポテトサラダ		★ごはん150g チキンクリームシチュー チンゲン菜とピーマンのソテー 和風サラダ		★ごはん150g ブリの蒲焼 スナップえんどう 白菜と人参の炒め煮 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース 人参シャトーブリ さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん150g サワラのおろし煮 赤玉南瓜煮 四色なます					
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	359kcal 12.1g 22.5g 25.5g 641mg 563mg 201mg 1.6g	602kcal 16.2g 23.1g 78.3g 642mg 626mg 266mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	372kcal 10.4g 23.5g 29.8g 746mg 638mg 160mg 1.9g	615kcal 14.5g 24.1g 82.6g 747mg 699mg 225mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	352kcal 10.6g 22.2g 79.0g 531mg 450mg 112mg 1.4g	595kcal 14.7g 22.8g 90.1g 532mg 511mg 177mg 1.4g	361kcal 10.9g 18.2g 37.3g 463mg 603mg 134mg 1.2g	604kcal 15.0g 18.8g 90.1g 464mg 664mg 199mg 1.2g	294kcal 10.8g 12.3g 34.8g 494mg 730mg 163mg 1.3g	537kcal 14.9g 12.3g 87.6g 495mg 791mg 228mg 1.3g	
間食	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め 薩摩芋のケチャップ煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ブロッコリー ジャガ芋きんぴら レインボー春雨		★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん 里芋のかに風あんかけ 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 白身の磯辺揚げ ボイル野菜 天つゆ さっぱりポテトサラダ 大根とひじきの煮物		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み 玉子スパサラダ					
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	386kcal 9.6g 22.0g 36.9g 827mg 554mg 132mg 2.1g	629kcal 13.7g 22.6g 89.7g 828mg 615mg 197mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	306kcal 10.7g 16.0g 28.8g 586mg 459mg 138mg 1.5g	549kcal 14.8g 16.6g 81.6g 587mg 520mg 203mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	321kcal 7.5g 19.9g 29.8g 627mg 581mg 128mg 1.6g	564kcal 11.6g 20.5g 82.6g 628mg 642mg 193mg 1.6g	336kcal 10.0g 19.0g 30.6g 661mg 642mg 140mg 1.6g	579kcal 14.1g 19.6g 83.4g 662mg 714mg 205mg 1.6g	400kcal 10.4g 25.6g 31.2g 649mg 653mg 140mg 1.7g	643kcal 14.5g 26.2g 84.0g 650mg 416mg 205mg 1.7g	
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	978kcal 27.1g 56.4g 89.8g 1933mg 1544mg 437mg 4.9g	1707kcal 39.4g 58.2g 248.2g 1936mg 1727mg 632mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	965kcal 28.3g 59.7g 76.3g 2097mg 1699mg 412mg 5.3g	1694kcal 40.6g 61.5g 234.7g 2100mg 1882mg 607mg 5.3g	1700kcal 27.7g 61.6g 77.0g 1738mg 1440mg 385mg 5.3g	1700kcal 40.0g 63.4g 235.4g 1741mg 1623mg 580mg 4.4g	1700kcal 26.8g 59.0g 89.0g 1741mg 1541mg 353mg 3.8g	1731kcal 39.1g 60.8g 247.4g 1503mg 1724mg 548mg 3.8g	1731kcal 27.2g 52.7g 93.9g 1503mg 1679mg 425mg 4.4g	1002kcal 39.5g 60.9g 258.9g 1506mg 1780mg 554mg 3.8g	1694kcal 39.5g 54.5g 252.3g 1748mg 1862mg 620mg 4.5g	
合計 (一 間 食 込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1026kcal 27.5g 56.5g 89.8g 1936mg 1600mg 443mg 4.9g	1755kcal 39.8g 58.3g 259.7g 1939mg 1783mg 638mg 4.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1028kcal 28.6g 59.8g 249.9g 2101mg 1789mg 417mg 5.3g	1757kcal 40.9g 61.6g 91.5g 2101mg 1972mg 612mg 5.3g	1764kcal 28.1g 61.7g 73.8g 1741mg 1500mg 392mg 4.4g	1764kcal 40.4g 63.5g 250.9g 1744mg 1683mg 587mg 4.4g	1764kcal 27.2g 59.1g 100.5g 1744mg 1597mg 359mg 3.8g	1779kcal 39.5g 60.9g 258.9g 1506mg 1780mg 554mg 3.8g	1779kcal 27.6g 52.8g 109.4g 1751mg 1739mg 432mg 4.5g	1050kcal 39.9g 60.9g 258.9g 1506mg 1780mg 554mg 4.5g	1029kcal 39.9g 54.6g 267.8g 1754mg 1922mg 627mg 4.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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。

# (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29日(月)		7月30日(火)		7月31日(水)		8月1日(木)		8月2日(金)							
★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 野菜のごま和え 金時豆煮		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 豚すき ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★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							
朝食	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 502kcal 16.7g 7.8g 88.7g 507mg 626mg 187mg 1.3g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 519kcal 13.9g 15.1g 79.2g 752mg 302mg 112mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 483kcal 14.6g 11.6g 78.8g 804mg 550mg 147mg 2.0g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 550kcal 13.2g 21.7g 72.5g 478mg 622mg 190mg 1.2g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 527kcal 14.9g 14.3g 81.7g 700mg 534mg 215mg 1.8g					
昼食	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース ブロッコリー カリフラワーの塩炒め レモンかぼちゃ	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナップえんどう 野菜たっぷりマー婆炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	★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 スペサテ 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 さわら白醤油焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	599kcal 18.2g 18.3g 87.0g 732mg 566mg 283mg 1.9g	571kcal 21.0g 16.0g 82.0g 583mg 614mg 84mg 1.5g	299kcal 15.2g 16.0g 82.1g 583mg 410mg 121mg 1.5g	575kcal 20.1g 16.7g 88.2g 584mg 482mg 198mg 1.5g	285kcal 13.7g 15.0g 25.3g 761mg 493mg 229mg 1.9g	546kcal 14.3g 15.7g 79.7g 762mg 565mg 306mg 1.9g	256kcal 18.6g 15.7g 88.2g 708mg 495mg 177mg 1.8g	540kcal 19.2g 15.0g 79.7g 709mg 567mg 254mg 1.8g	
間食	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	594kcal 19.3g 20.3g 78.5g 886mg 522mg 255mg 2.3g	578kcal 19.3g 16.0g 84.6g 803mg 461mg 195mg 2.0g	293kcal 13.7g 16.7g 26.7g 804mg 533mg 272mg 2.0g	583kcal 18.6g 15.3g 89.6g 746mg 537mg 203mg 1.9g	265kcal 17.2g 15.3g 23.8g 747mg 609mg 280mg 1.9g	555kcal 22.1g 11.8g 86.7g 639mg 609mg 302mg 1.6g	306kcal 17.6g 20.1g 10.7g 640mg 618mg 225mg 1.6g	596kcal 22.5g 20.8g 73.6g 601mg 579mg 302mg 1.5g	306kcal 17.6g 22.5g 10.7g 601mg 579mg 177mg 1.5g
夕食	★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 厚揚げのそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし	★ごはん180g アジの磯辺焼 南瓜オーブン焼き 竹輪と菜の花の煮物 レインボー春雨	★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 ひき肉と里芋の味噌煮 ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	594kcal 14.4g 19.6g 15.6g 885mg 450mg 178mg 2.3g	578kcal 19.3g 20.3g 78.5g 886mg 522mg 255mg 2.3g	293kcal 14.4g 16.0g 84.6g 803mg 461mg 195mg 2.0g	583kcal 13.7g 16.7g 26.7g 804mg 533mg 272mg 2.0g	265kcal 18.6g 15.3g 89.6g 746mg 537mg 203mg 1.9g	555kcal 22.1g 11.8g 86.7g 747mg 609mg 280mg 1.9g	306kcal 17.6g 11.8g 86.7g 639mg 609mg 302mg 1.6g	596kcal 22.5g 20.1g 10.7g 640mg 618mg 225mg 1.5g	306kcal 17.6g 22.5g 10.7g 601mg 579mg 177mg 1.5g
合計	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1695kcal 54.2g 46.4g 254.2g 2125mg 522mg 802mg 5.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1668kcal 54.2g 47.8g 245.8g 2138mg 1377mg 391mg 5.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	ご飯セット 1655kcal 53.3g 43.6g 250.5g 2133mg 1497mg 471mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	785kcal 38.6g 41.5g 61.8g 2136mg 1713mg 471mg 5.4g	1608kcal 53.3g 43.6g 247.4g 2136mg 1713mg 702mg 5.4g	810kcal 39.2g 47.1g 58.7g 1877mg 1470mg 567mg 4.8g	1680kcal 53.9g 49.2g 247.4g 1880mg 1686mg 798mg 4.8g	799kcal 41.9g 49.2g 42.7g 2007mg 1464mg 579mg 4.8g	1669kcal 56.6g 50.1g 235.0g 2010mg 1680mg 646mg 5.1g	1669kcal 56.6g 50.1g 235.0g 2010mg 1680mg 646mg 5.1g	
合計(一 間 食 込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	921kcal 40.3g 44.5g 88.5g 2128mg 1570mg 571mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	924kcal 55.0g 46.6g 277.2g 2131mg 1899mg 814mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	1794kcal 40.1g 45.9g 276.3g 2140mg 1557mg 402mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	913kcal 54.8g 48.0g 92.7g 2139mg 1773mg 633mg 5.4g	1783kcal 39.4g 43.7g 92.7g 2142mg 1617mg 485mg 5.4g	1776kcal 54.1g 49.4g 270.4g 1883mg 1833mg 716mg 4.8g	1776kcal 40.0g 43.8g 77.2g 1886mg 1799mg 810mg 4.8g	906kcal 54.7g 49.4g 77.2g 2013mg 1584mg 429mg 5.1g	1797kcal 42.7g 50.3g 265.9g 2016mg 1800mg 660mg 5.1g	1797kcal 57.4g 50.3g 265.9g 2016mg 1800mg 660mg 5.1g	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## 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29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)
★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 白花豆煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	★やわらかごはん180g ミートインオムレツ ズッキーニのトマト炒め マカロニサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 鶏ミンチと小松菜の煮物 なめこ煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 温野菜のシーサードレッシング スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁

朝食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	133kcal	412kcal	164kcal	431kcal	112kcal	384kcal	104kcal	371kcal	224kcal	513kcal	エネルギー
蛋白質	6.6g	12.8g	5.5g	11.1g	7.7g	13.7g	6.6g	12.2g	5.8g	12.5g	蛋白質
脂 質	1.1g	2.8g	9.2g	10.1g	6.2g	7.2g	4.9g	5.8g	12.2g	13.9g	脂 質
炭水化物	24.6g	81.6g	15.4g	71.8g	7.8g	64.6g	10.2g	66.5g	22.9g	82.0g	炭水化物
ナトリウム	568mg	942mg	447mg	894mg	616mg	1067mg	532mg	980mg	519mg	965mg	ナトリウム
塩 分	1.4g	2.4g	1.1g	2.3g	1.6g	2.7g	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	塩 分

昼食

★やわらかごはん180g サワラの西京焼 人参のきんぴら ひじき煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	★枝豆ごはん 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 麺とえのきのさつと煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 キヌサヤ 油揚げの玉子とじ 法蓮草のごま和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー プロッコリーのカニカママヨネーズ 大根の甘酢漬け ★味噌汁	★やわらかごはん180g 赤魚のバジルオリーブ焼 オクラのペペロンチーノ 鶏肉と野菜の中華炒め パンサンスー <sup>※</sup> ★味噌汁	
---	---	--	--	---	--

夕食

★やわらかごはん180g メンチカツ スパソテー <sup>※</sup> 中華うま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 切干とインゲンの煮物 ボテトサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ キャベツソテー <sup>※</sup> ひじきと大豆の煮物 ベーコンと野菜のソテー <sup>※</sup> かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ スナップえんどう ひじきと大豆の煮物 ベーコンと野菜のソテー <sup>※</sup> 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	
--	---	---	--	--	--

合計

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	269kcal	534kcal	262kcal	530kcal	349kcal	613kcal	309kcal	576kcal	286kcal	568kcal	エネルギー
蛋白質	10.8g	16.3g	20.0g	25.6g	9.5g	14.9g	15.0g	20.9g	13.9g	20.9g	蛋白質
脂 質	11.6g	12.5g	11.4g	12.3g	25.7g	26.6g	18.7g	19.6g	16.2g	17.9g	脂 質
炭水化物	29.0g	85.3g	20.8g	77.8g	17.1g	73.0g	22.2g	78.4g	23.4g	80.2g	炭水化物
ナトリウム	788mg	1163mg	610mg	984mg	838mg	1261mg	824mg	1272mg	760mg	1206mg	ナトリウム
塩 分	2.0g	3.0g	1.6g	2.5g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	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



このマークが目印

- 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。

# 【きざみ食】

# 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)
★全粥240g 焼豆腐の含め煮 白花豆煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	★全粥240g ミートインオムレツ ズッキーニのトマト炒め マカロニサラダ ★味噌汁	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ふきと人参の甘露煮 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁	★全粥240g 厚焼玉子 鶏ミンチと小松菜の煮物 なめこ煮 ★味噌汁	★全粥240g 温野菜のシーサードレッシング スパゲティイタリアン チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁

朝

食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	133kcal	291kcal	164kcal	322kcal	112kcal	270kcal	104kcal	262kcal	224kcal	382kcal	エネルギー
蛋白質	6.6g	10.3g	5.5g	9.2g	7.7g	11.4g	6.6g	10.3g	5.8g	9.5g	蛋白質
脂 質	1.1g	1.8g	9.2g	9.9g	6.2g	6.9g	4.9g	5.6g	12.2g	12.9g	脂 質
炭水化物	24.6g	57.3g	15.4g	48.1g	7.8g	40.5g	10.2g	42.9g	22.9g	55.6g	炭水化物
ナトリウム	568mg	1019mg	447mg	898mg	616mg	1067mg	532mg	983mg	519mg	970mg	ナトリウム
塩 分	1.4g	2.6g	1.1g	2.3g	1.6g	2.7g	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	塩 分

昼

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	245kcal	403kcal	241kcal	399kcal	287kcal	445kcal	248kcal	406kcal	212kcal	370kcal	エネルギー
蛋白質	14.3g	18.0g	13.2g	16.9g	15.6g	19.3g	7.8g	11.5g	14.0g	17.7g	蛋白質
脂 質	15.0g	15.7g	14.1g	14.8g	17.1g	17.8g	14.0g	14.7g	10.1g	10.8g	脂 質
炭水化物	13.2g	45.9g	14.5g	47.2g	16.4g	49.1g	23.9g	56.6g	16.3g	49.0g	炭水化物
ナトリウム	1030mg	1481mg	689mg	1140mg	829mg	1280mg	899mg	1350mg	757mg	1208mg	ナトリウム
塩 分	2.6g	3.8g	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	2.3g	3.4g	1.9g	3.1g	塩 分

夕

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	269kcal	427kcal	262kcal	420kcal	349kcal	507kcal	309kcal	467kcal	286kcal	444kcal	エネルギー
蛋白質	10.8g	14.5g	20.0g	23.7g	9.5g	13.2g	15.0g	18.7g	13.9g	17.6g	蛋白質
脂 質	11.6g	12.3g	11.4g	12.1g	25.7g	26.4g	18.7g	19.4g	16.2g	16.9g	脂 質
炭水化物	29.0g	61.7g	20.8g	53.5g	17.1g	49.8g	22.2g	54.9g	23.4g	56.1g	炭水化物
ナトリウム	788mg	1239mg	610mg	1061mg	838mg	1289mg	824mg	1275mg	760mg	1211mg	ナトリウム
塩 分	2.0g	3.2g	1.6g	2.7g	2.1g	3.3g	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	塩 分

合

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	647kcal	1121kcal	667kcal	1141kcal	748kcal	1222kcal	661kcal	1135kcal	722kcal	1196kcal	エネルギー
蛋白質	31.7g	42.8g	38.7g	49.8g	32.8g	43.9g	29.4g	40.5g	33.7g	44.8g	蛋白質
脂 質	27.7g	29.8g	34.7g	36.8g	49.0g	51.1g	37.6g	39.7g	38.5g	40.6g	脂 質
炭水化物	66.8g	164.9g	50.7g	148.8g	41.3g	139.4g	56.3g	154.4g	62.6g	160.7g	炭水化物
ナトリウム	2386mg	3739mg	1746mg	3099mg	2283mg	3636mg	2255mg	3608mg	2036mg	3389mg	ナトリウム
塩 分	6.1g	9.5g	4.4g	7.9g	5.8g	9.2g	5.7g	9.2g	5.2g	8.6g	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。

大阪いずみ市民生活協同組合

## 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



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29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)
★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★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)

朝

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	74kcal	248kcal	124kcal	298kcal	86kcal	260kcal	97kcal	271kcal	104kcal	278kcal	エネルギー
蛋白質	1.1g	4.9g	3.9g	7.7g	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	2.9g	6.7g	蛋白質
脂 質	2.8g	3.5g	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	4.1g	4.8g	4.5g	5.2g	脂 質
炭水化物	12.1g	50.4g	10.0g	48.3g	12.3g	50.6g	12.3g	50.6g	13.0g	51.3g	炭水化物
ナトリウム	483mg	1010mg	506mg	1033mg	551mg	1078mg	545mg	1072mg	434mg	961mg	ナトリウム
塩 分	1.2g	2.6g	1.3g	2.6g	1.4g	2.7g	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	塩 分

昼 食

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	160kcal	334kcal	145kcal	319kcal	210kcal	384kcal	164kcal	338kcal	194kcal	368kcal	エネルギー
蛋白質	4.4g	8.2g	3.3g	7.1g	5.6g	9.4g	8.8g	12.6g	8.5g	12.3g	蛋白質
脂 質	8.4g	9.1g	6.4g	7.1g	12.6g	13.3g	6.6g	7.3g	9.6g	10.3g	脂 質
炭水化物	15.7g	54.0g	19.2g	57.5g	18.6g	56.9g	17.2g	55.5g	17.5g	55.8g	炭水化物
ナトリウム	812mg	1339mg	821mg	1348mg	828mg	1355mg	933mg	1460mg	737mg	1264mg	ナトリウム
塩 分	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.1g	3.4g	2.4g	3.7g	1.9g	3.2g	塩 分
★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	★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 ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★味噌汁(とろみ)						

夕 食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	150kcal	324kcal	164kcal	338kcal	206kcal	380kcal	283kcal	457kcal	184kcal	358kcal	エネルギー
蛋白質	6.9g	10.7g	6.2g	10.0g	9.0g	12.8g	4.7g	8.5g	6.5g	10.3g	蛋白質
脂 質	5.6g	6.3g	7.2g	7.9g	8.3g	9.0g	20.3g	21.0g	9.8g	10.5g	脂 質
炭水化物	16.9g	55.2g	19.6g	57.9g	23.3g	61.6g	19.8g	58.1g	17.9g	56.2g	炭水化物
ナトリウム	757mg	1284mg	828mg	1355mg	617mg	1144mg	823mg	1350mg	868mg	1395mg	ナトリウム
塩 分	1.9g	3.3g	2.1g	3.4g	1.6g	2.9g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	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	384kcal	906kcal	433kcal	955kcal	502kcal	1024kcal	544kcal	1066kcal	482kcal	1004kcal	エネルギー
蛋白質	12.4g	23.8g	13.4g	24.8g	17.2g	28.6g	16.4g	27.8g	17.9g	29.3g	蛋白質
脂 質	16.8g	18.9g	20.7g	22.8g	24.0g	26.1g	31.0g	33.1g	23.9g	26.0g	脂 質
炭水化物	44.7g	159.6g	48.8g	163.7g	54.2g	169.1g	49.3g	164.2g	48.4g	163.3g	炭水化物
ナトリウム	2052mg	3633mg	2155mg	3736mg	1996mg	3577mg	2301mg	3882mg	2039mg	3620mg	ナトリウム
塩 分	5.2g	9.2g	5.5g	9.5g	5.1g	9.1g	5.9g	9.9g	5.2g	9.2g	塩 分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

# 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

(a) 湯せん

(i) 電子レンジ

(a) 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**。

(i) 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



お皿に盛付けて完成です

## 電子レンジの参考条件

600W 20~25秒

200W 40~50秒←オススメ

【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

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。