

(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 ブ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・巻麴)			★ごはん150g 鶏肉と高野豆腐の玉子とし 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)		
		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	178kcal	435kcal	エネルギー	181kcal	444kcal	エネルギー	174kcal	436kcal	エネルギー	185kcal	451kcal	エネルギー	180kcal	438kcal
	たんぱく質	9.5g	14.5g	たんぱく質	10.0g	15.5g	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
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	11.8g	12.9g	脂質	9.5g	10.4g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	5.0g	5.8g
	炭水化物	19.9g	74.9g	炭水化物	10.4g	65.6g	炭水化物	16.0g	71.5g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	24.4g	79.6g
	ナトリウム	735mg	963mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	467mg	742mg	ナトリウム	703mg	964mg	ナトリウム	570mg	798mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	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
昼食	★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・おつゆ麴)			★ごはん150g マーボ豆腐 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 かぶのおかか和え ★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 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	207kcal	463kcal	エネルギー	286kcal	541kcal	エネルギー	252kcal	508kcal	エネルギー	213kcal	472kcal	エネルギー	216kcal	472kcal
	たんぱく質	19.6g	24.8g	たんぱく質	14.8g	20.0g	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
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	10.6g	11.9g	脂質	10.8g	11.6g
	炭水化物	16.8g	71.6g	炭水化物	23.6g	78.3g	炭水化物	20.7g	75.0g	炭水化物	19.0g	73.2g	炭水化物	10.3g	65.1g
	ナトリウム	755mg	950mg	ナトリウム	813mg	1087mg	ナトリウム	729mg	877mg	ナトリウム	686mg	851mg	ナトリウム	676mg	938mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.8g	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
間食	◎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		
夕食	★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 南瓜オープン焼き 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 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 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)		
		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	273kcal	530kcal	エネルギー	186kcal	443kcal	エネルギー	224kcal	481kcal	エネルギー	209kcal	478kcal	エネルギー	246kcal	510kcal
	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	15.4g	20.5g	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
	脂質	17.4g	18.2g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	11.5g	12.7g	脂質	13.4g	14.3g
	炭水化物	15.0g	70.2g	炭水化物	20.1g	75.1g	炭水化物	20.1g	75.1g	炭水化物	12.1g	68.1g	炭水化物	12.2g	68.3g
	ナトリウム	795mg	1021mg	ナトリウム	769mg	1002mg	ナトリウム	1007mg	1235mg	ナトリウム	879mg	1107mg	ナトリウム	679mg	907mg
	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	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
合計		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	658kcal	1428kcal	エネルギー	653kcal	1428kcal	エネルギー	650kcal	1425kcal	エネルギー	607kcal	1401kcal	エネルギー	642kcal	1420kcal
	たんぱく質	41.4g	56.8g	たんぱく質	40.2g	56.0g	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
	脂質	31.4g	33.7g	脂質	31.1g	33.8g	脂質	27.5g	30.1g	脂質	32.2g	36.3g	脂質	29.2g	31.7g
	炭水化物	51.7g	216.7g	炭水化物	54.1g	219.0g	炭水化物	56.8g	221.6g	炭水化物	44.5g	209.6g	炭水化物	46.9g	213.0g
	ナトリウム	2285mg	2934mg	ナトリウム	2266mg	3001mg	ナトリウム	2203mg	2854mg	ナトリウム	2268mg	2922mg	ナトリウム	1925mg	2643mg
	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	4.9g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1626kcal	エネルギー	854kcal	1629kcal	エネルギー	847kcal	1622kcal	エネルギー	806kcal	1600kcal	エネルギー	849kcal	1627kcal
	たんぱく質	48.3g	63.7g	たんぱく質	47.6g	63.4g	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
	脂質	38.4g	40.7g	脂質	38.1g	40.8g	脂質	34.5g	37.1g	脂質	39.2g	43.3g	脂質	36.3g	38.8g
	炭水化物	80.6g	245.6g	炭水化物	83.0g	247.9g	炭水化物	84.6g	249.4g	炭水化物	72.7g	237.8g	炭水化物	78.8g	244.9g
	ナトリウム	2359mg	3008mg	ナトリウム	2343mg	3078mg	ナトリウム	2279mg	2930mg	ナトリウム	2344mg	2998mg	ナトリウム	1999mg	2717mg
	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	6.0g	7.8g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.1g	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。

※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

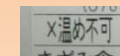


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★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し 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
	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
昼食	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 マーボ豆腐 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 スナッペンどう 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		
		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
間食	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 南瓜オープン焼き 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 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 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		
夕食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	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
合計	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
		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
合計(間食込)	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
	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

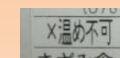


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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 ぜ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	233kcal	476kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	271kcal	514kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	11.9g	12.5g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	15.4g	16.0g
	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	27.9g	80.7g
	ナトリウム	465mg	466mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	376mg	377mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	425mg	486mg	カリウム	602mg	663mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	285mg	346mg	カリウム	533mg	594mg
	リン	104mg	169mg	リン	114mg	179mg	リン	145mg	210mg	リン	79mg	144mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	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 スナッペンとう 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 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	359kcal	602kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	294kcal	537kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	34.8g	87.6g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	494mg	495mg
	カリウム	565mg	626mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	603mg	664mg	カリウム	730mg	791mg
	リン	201mg	266mg	リン	160mg	225mg	リン	112mg	177mg	リン	134mg	199mg	リン	163mg	228mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g
間食	◎みかん(缶) 75g			◎バナナ(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 ジャガタキんぴら 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	386kcal	629kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	400kcal	643kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	25.6g	26.2g
	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	31.2g	84.0g
	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	554mg	615mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	653mg	714mg	カリウム	416mg	477mg
	リン	132mg	197mg	リン	138mg	203mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg	リン	139mg	204mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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
	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.2g	39.5g
	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	52.7g	54.5g
	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	93.9g	252.3g
	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	1500mg	1503mg	ナトリウム	1748mg	1751mg
	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1699mg	1882mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1679mg	1862mg
	リン	437mg	632mg	リン	412mg	607mg	リン	385mg	580mg	リン	353mg	548mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g
	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	52.8g	54.6g
	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	109.4g	267.8g
	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	ナトリウム	1503mg	1506mg	ナトリウム	1751mg	1754mg
	カリウム	1600mg	1783mg	カリウム	1789mg	1972mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1739mg	1922mg
	リン	443mg	638mg	リン	417mg	612mg	リン	392mg	587mg	リン	359mg	554mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	52.8g	54.6g

※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

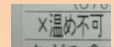


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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)		
朝食	★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		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	9.0g	13.9g	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
	脂質	7.1g	7.8g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	9.6g	72.5g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	477mg	478mg	ナトリウム	699mg	700mg
	カリウム	626mg	698mg	カリウム	302mg	374mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	359mg	431mg	カリウム	462mg	534mg
	リン	187mg	264mg	リン	112mg	189mg	リン	147mg	224mg	リン	113mg	190mg	リン	138mg	215mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
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 スナッペンとう 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g プリの酒粕焼 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 スパンテー 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 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物		
		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	309kcal	599kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	16.1g	21.0g	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
	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	584mg	584mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	708mg	709mg
	カリウム	494mg	566mg	カリウム	614mg	686mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	495mg	567mg
	リン	206mg	283mg	リン	84mg	161mg	リン	121mg	198mg	リン	229mg	306mg	リン	177mg	254mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
間食	◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
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 南瓜オープン焼き 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 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)		
		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	304kcal	594kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g	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
	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	20.1g	20.8g
	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	26.7g	89.6g	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	10.7g	73.6g
	ナトリウム	885mg	886mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	600mg	601mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	537mg	609mg	カリウム	618mg	690mg	カリウム	507mg	579mg
	リン	178mg	255mg	リン	195mg	272mg	リン	203mg	280mg	リン	225mg	302mg	リン	100mg	177mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
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	825kcal	1695kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	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
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	65.5g	254.2g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	46.3g	235.0g
	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1377mg	1593mg	カリウム	1497mg	1713mg	カリウム	1470mg	1686mg	カリウム	1464mg	1680mg
	リン	571mg	802mg	リン	391mg	622mg	リン	471mg	702mg	リン	567mg	798mg	リン	415mg	646mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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
	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	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
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	88.5g	277.2g	炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	77.2g	265.9g
	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
	カリウム	1683mg	1899mg	カリウム	1557mg	1773mg	カリウム	1617mg	1833mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1584mg	1800mg
	リン	583mg	814mg	リン	402mg	633mg	リン	485mg	716mg	リン	579mg	810mg	リン	429mg	660mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.5g	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
	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	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
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	48.2g	50.3g

※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、商品は使用日々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

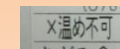


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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	★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・ト・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			
		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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	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
朝	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 麩とえのきのさっと煮 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 ブ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 バンサンスー ★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	エネルギー	245kcal	513kcal	241kcal	585kcal	287kcal	556kcal	248kcal	520kcal	212kcal	482kcal	エネルギー
		蛋白質	14.3g	20.2g	13.2g	22.0g	15.6g	21.6g	7.8g	13.9g	14.0g	19.8g	蛋白質
		脂質	15.0g	15.9g	14.1g	16.5g	17.1g	18.0g	14.0g	15.0g	10.1g	11.0g	脂質
		炭水化物	13.2g	69.6g	14.5g	83.0g	16.4g	73.2g	23.9g	80.8g	16.3g	73.3g	炭水化物
		ナトリウム	1030mg	1480mg	689mg	1416mg	829mg	1278mg	899mg	1371mg	757mg	1202mg	ナトリウム
		塩分	2.6g	3.8g	1.8g	3.6g	2.1g	3.3g	2.3g	3.5g	1.9g	3.1g	塩分
朝	食	★やわらかごはん180g メンチカツ スパソテー 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 カレーの甘酢野菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 菜の花と糸糸玉子のおひたし ★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 ポテトサラダ ★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 ひじきと大豆の煮物 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 ベーコンと野菜のソテー 青菜のおかかマヨネーズ和え ★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	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
朝	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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
		エネルギー	647kcal	1459kcal	667kcal	1546kcal	748kcal	1553kcal	661kcal	1467kcal	722kcal	1563kcal	エネルギー
昼	食	蛋白質	31.7g	49.3g	38.7g	58.7g	32.8g	50.2g	29.4g	47.0g	33.7g	53.2g	蛋白質
		脂質	27.7g	31.2g	34.7g	38.9g	49.0g	51.8g	37.6g	40.4g	38.5g	42.8g	脂質
		炭水化物	66.8g	236.5g	50.7g	232.6g	41.3g	210.8g	56.3g	225.7g	62.6g	235.5g	炭水化物
		ナトリウム	2386mg	3585mg	1746mg	3294mg	2283mg	3606mg	2255mg	3623mg	2036mg	3373mg	ナトリウム
		塩分	6.1g	9.1g	4.4g	8.4g	5.8g	9.2g	5.7g	9.2g	5.2g	8.6g	塩分
		合計	647kcal	1459kcal	667kcal	1546kcal	748kcal	1553kcal	661kcal	1467kcal	722kcal	1563kcal	合計

★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



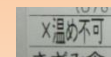
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

【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)			
朝		★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			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 133kcal 6.6g 1.1g 24.6g 568mg 1.4g	ご飯汁物セット 291kcal 10.3g 1.8g 57.3g 1019mg 2.6g	おかずのみ 164kcal 5.5g 9.2g 15.4g 447mg 1.1g	ご飯汁物セット 322kcal 9.2g 9.9g 48.1g 898mg 2.3g	おかずのみ 112kcal 7.7g 6.2g 7.8g 616mg 1.6g	ご飯汁物セット 270kcal 11.4g 6.9g 40.5g 1067mg 2.7g	おかずのみ 104kcal 6.6g 4.9g 10.2g 532mg 1.4g	ご飯汁物セット 262kcal 10.3g 5.6g 42.9g 983mg 2.5g	おかずのみ 224kcal 5.8g 12.2g 22.9g 519mg 1.3g	ご飯汁物セット 382kcal 9.5g 12.9g 55.6g 970mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
昼		★全粥240g 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		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 麩とえのきのさっと煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★全粥240g 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		★全粥240g ハヤシライスのルー ブ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		★全粥240g 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 バンサンスー ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 245kcal 14.3g 15.0g 13.2g 1030mg 2.6g	ご飯汁物セット 403kcal 18.0g 15.7g 45.9g 1481mg 3.8g	おかずのみ 241kcal 13.2g 14.1g 14.5g 689mg 1.8g	ご飯汁物セット 399kcal 16.9g 14.8g 47.2g 1140mg 2.9g	おかずのみ 287kcal 15.6g 17.1g 16.4g 829mg 2.1g	ご飯汁物セット 445kcal 19.3g 17.8g 49.1g 1280mg 3.3g	おかずのみ 248kcal 7.8g 14.0g 23.9g 899mg 2.3g	ご飯汁物セット 406kcal 11.5g 14.7g 56.6g 1350mg 3.4g	おかずのみ 212kcal 14.0g 10.1g 16.3g 757mg 1.9g	ご飯汁物セット 370kcal 17.7g 10.8g 49.0g 1208mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夕		★全粥240g メンチカツ スパソテー 中華うま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 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		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 切干とインゲンの煮物 ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ キャベツソテー ひじきと大豆の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁		★全粥240g 煮込みハンバーグ スナッパえんどう ベーコンと野菜のソテー 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 269kcal 10.8g 11.6g 29.0g 788mg 2.0g	ご飯汁物セット 427kcal 14.5g 12.3g 61.7g 1239mg 3.2g	おかずのみ 262kcal 20.0g 11.4g 20.8g 610mg 1.6g	ご飯汁物セット 420kcal 23.7g 12.1g 53.5g 1061mg 2.7g	おかずのみ 349kcal 9.5g 25.7g 17.1g 838mg 2.1g	ご飯汁物セット 507kcal 13.2g 26.4g 49.8g 1289mg 3.3g	おかずのみ 309kcal 15.0g 18.7g 22.2g 824mg 2.1g	ご飯汁物セット 467kcal 18.7g 19.4g 54.9g 1275mg 3.2g	おかずのみ 286kcal 13.9g 16.2g 23.4g 760mg 1.9g	ご飯汁物セット 444kcal 17.6g 16.9g 56.1g 1211mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
合 計		★全粥240g 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		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 麩とえのきのさっと煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★全粥240g 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		★全粥240g ハヤシライスのルー ブ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		★全粥240g 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 バンサンスー ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 647kcal 31.7g 27.7g 66.8g 2386mg 6.1g	ご飯汁物セット 1121kcal 42.8g 29.8g 164.9g 3739mg 9.5g	おかずのみ 667kcal 38.7g 34.7g 50.7g 1746mg 4.4g	ご飯汁物セット 1141kcal 49.8g 36.8g 148.8g 3099mg 7.9g	おかずのみ 748kcal 32.8g 49.0g 41.3g 2283mg 5.8g	ご飯汁物セット 1222kcal 43.9g 51.1g 139.4g 3636mg 9.2g	おかずのみ 661kcal 29.4g 37.6g 56.3g 2255mg 5.7g	ご飯汁物セット 1135kcal 40.5g 39.7g 154.4g 3608mg 9.2g	おかずのみ 722kcal 33.7g 38.5g 62.6g 2036mg 5.2g	ご飯汁物セット 1196kcal 44.8g 40.6g 160.7g 3389mg 8.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分

【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)			
朝	食	★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)			
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	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
夕	食	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 大根の干切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)			
夜	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
合	計	★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)			
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。

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。



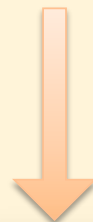
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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