

(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

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★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)		
	エネルギー	133kcal	390kcal	173kcal	427kcal	205kcal	467kcal	179kcal	436kcal	217kcal	476kcal
	たんぱく質	9.6g	14.8g	9.4g	14.5g	12.1g	17.6g	11.1g	16.4g	12.4g	17.6g
	脂質	6.4g	7.2g	8.1g	8.7g	10.9g	11.8g	8.1g	9.0g	10.2g	11.5g
	炭水化物	11.6g	66.8g	15.7g	70.2g	14.3g	69.8g	15.1g	69.8g	18.8g	73.0g
ナトリウム	680mg	906mg	582mg	729mg	677mg	952mg	673mg	821mg	585mg	798mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	1.5g	1.9g	1.7g	2.4g	1.7g	2.1g	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g アジのみりん焼 人参のきんぴら 枝豆とかにかまの煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 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 ★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(巻麩・キャベツ)		
	エネルギー	234kcal	503kcal	197kcal	459kcal	226kcal	486kcal	241kcal	498kcal	224kcal	488kcal
	たんぱく質	15.5g	21.4g	13.4g	18.9g	16.0g	21.3g	14.0g	19.2g	14.1g	19.7g
	脂質	12.3g	13.5g	8.0g	9.1g	11.5g	12.8g	14.4g	15.2g	13.0g	13.9g
	炭水化物	15.3g	71.3g	19.5g	74.4g	14.1g	68.7g	12.9g	68.1g	13.2g	69.3g
ナトリウム	755mg	983mg	765mg	1040mg	668mg	833mg	665mg	891mg	777mg	1005mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.9g	2.6g	1.7g	2.1g	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ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		
	エネルギー	273kcal	535kcal	279kcal	536kcal	227kcal	483kcal	220kcal	487kcal	213kcal	471kcal
夕食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 肉野菜煮込み 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g サワラの酒粕焼 インゲンソテー 蒸し鶏の炒め物 かぼちのオリーブサラダ ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g つくねの照り焼き スナッパえんどう 白菜と麩の玉子とじ 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)		
	エネルギー	273kcal	535kcal	279kcal	536kcal	227kcal	483kcal	220kcal	487kcal	213kcal	471kcal
	たんぱく質	14.4g	20.0g	17.0g	22.1g	14.6g	19.8g	18.7g	24.5g	13.3g	18.5g
	脂質	14.2g	15.1g	14.0g	14.8g	10.8g	11.6g	10.5g	12.1g	10.0g	10.8g
	炭水化物	21.4g	77.2g	19.0g	74.1g	17.2g	71.9g	13.1g	68.1g	17.5g	72.7g
ナトリウム	825mg	1052mg	612mg	873mg	689mg	917mg	860mg	1087mg	701mg	929mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.6g	2.2g	1.8g	2.3g	2.2g	2.8g	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	640kcal	1428kcal	649kcal	1422kcal	658kcal	1436kcal	640kcal	1421kcal	654kcal	1435kcal
	たんぱく質	39.5g	56.2g	39.8g	55.5g	42.7g	58.7g	43.8g	60.1g	39.8g	55.8g
	脂質	32.9g	35.8g	30.1g	32.6g	33.2g	36.2g	33.0g	36.3g	33.2g	36.2g
	炭水化物	48.3g	215.3g	54.2g	218.7g	45.6g	210.4g	41.1g	206.0g	49.5g	215.0g
	ナトリウム	2260mg	2941mg	1959mg	2642mg	2034mg	2702mg	2198mg	2799mg	2063mg	2732mg
食塩相当量	5.7g	7.5g	5.0g	6.7g	5.2g	6.9g	5.6g	7.1g	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1629kcal	848kcal	1621kcal	865kcal	1643kcal	838kcal	1619kcal	851kcal	1632kcal
	たんぱく質	46.9g	63.6g	47.7g	63.4g	48.8g	64.8g	50.7g	67.0g	47.5g	63.5g
	脂質	39.9g	42.8g	37.1g	39.6g	40.3g	43.3g	40.0g	43.3g	40.2g	43.2g
	炭水化物	77.2g	244.2g	82.4g	246.9g	77.5g	242.3g	70.0g	234.9g	77.3g	242.8g
	ナトリウム	2337mg	3018mg	2035mg	2718mg	2108mg	2776mg	2272mg	2873mg	2139mg	2808mg
食塩相当量	5.9g	7.7g	5.2g	6.9g	5.4g	7.1g	5.8g	7.3g	5.4g	7.1g	

※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。
 ※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

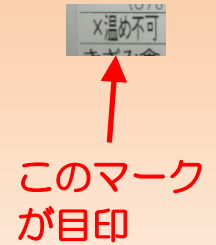


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)						
朝食	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮		★ごはん120g がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ		★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						
	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	133kcal	326kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	217kcal	410kcal
	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	10.2g	10.7g
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	18.8g	60.7g	
ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	585mg	586mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g アジのみりん焼 人参のきんぴら 枝豆とかにかまの煮物 ハムの和風サラダ		★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし		★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						
	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	234kcal	427kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	224kcal	417kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	13.0g	13.5g
炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	13.2g	55.1g	
ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	777mg	778mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ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						
	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 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 肉野菜煮込み 五目春雨の酢の物		★ごはん120g サワラの酒粕焼 インゲンソテー 蒸し鶏の炒め物 かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん120g つくねの照り焼き スナッパえんどう 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						
	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	279kcal	472kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	13.3g	16.6g
	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	10.0g	10.5g
炭水化物	21.4g	63.3g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	17.5g	59.4g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	701mg	702mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	640kcal	1219kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	39.8g	49.7g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	33.2g	34.7g
	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	41.1g	166.8g	炭水化物	49.5g	175.2g
ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	
食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	
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	841kcal	1420kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	77.5g	203.2g	炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	77.3g	203.0g
ナトリウム	2337mg	2340mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	
食塩相当量	5.9g	6.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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

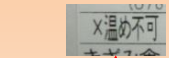


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

(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

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) れんこんの土佐煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 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 スーパークャベツ スパトマト炒め		
	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	270kcal	513kcal	233kcal	476kcal	237kcal	480kcal	278kcal	521kcal	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	8.4g	12.5g	6.3g	10.4g	6.9g	11.0g	6.7g	10.8g
	脂質	16.2g	16.8g	14.4g	15.0g	14.0g	14.6g	19.3g	19.9g	15.4g	16.0g
	炭水化物	23.7g	76.5g	17.4g	70.2g	22.9g	75.7g	18.6g	71.4g	23.7g	76.5g
	ナトリウム	575mg	576mg	401mg	402mg	500mg	501mg	539mg	540mg	694mg	695mg
	カリウム	465mg	526mg	361mg	422mg	380mg	441mg	281mg	342mg	312mg	373mg
	リン	129mg	194mg	157mg	222mg	86mg	151mg	133mg	198mg	88mg	153mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.0g	1.0g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮		★ごはん150g 焼肉炒め スパゲッティサラダ 大根とひじきの煮物		★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		
	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	338kcal	581kcal	395kcal	638kcal	358kcal	601kcal	359kcal	602kcal	355kcal	598kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	9.3g	13.4g	10.3g	14.4g	12.9g	17.0g	11.6g	15.7g
	脂質	15.5g	16.1g	27.4g	28.0g	16.9g	17.5g	22.6g	23.2g	20.0g	20.6g
	炭水化物	38.5g	91.3g	26.5g	79.3g	41.2g	94.0g	24.8g	77.6g	31.2g	84.0g
	ナトリウム	601mg	602mg	794mg	795mg	689mg	686mg	690mg	686mg	741mg	742mg
	カリウム	593mg	654mg	467mg	528mg	537mg	598mg	556mg	617mg	590mg	651mg
	リン	170mg	235mg	126mg	191mg	160mg	225mg	179mg	244mg	159mg	224mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃのクリームサラダ ふきと人参の甘露煮		★ごはん150g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 中華野菜 さっぱりポテトサラダ		★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		
	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	396kcal	639kcal	364kcal	607kcal	396kcal	639kcal	336kcal	579kcal	398kcal	641kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	11.9g	16.0g	12.3g	16.4g	9.4g	13.5g	11.0g	15.1g
	脂質	29.9g	30.5g	20.3g	20.9g	25.9g	26.5g	13.9g	14.5g	25.0g	25.6g
	炭水化物	21.5g	74.3g	32.7g	85.5g	27.1g	79.9g	43.6g	96.4g	31.3g	84.1g
	ナトリウム	735mg	736mg	749mg	750mg	549mg	550mg	739mg	740mg	537mg	538mg
	カリウム	530mg	591mg	631mg	692mg	639mg	700mg	795mg	856mg	539mg	600mg
	リン	129mg	194mg	189mg	254mg	199mg	264mg	182mg	247mg	132mg	197mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	1004kcal	1733kcal	992kcal	1721kcal	991kcal	1720kcal	973kcal	1702kcal	1014kcal	1743kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	29.6g	41.9g	28.9g	41.2g	29.2g	41.5g	29.3g	41.6g
	脂質	61.6g	63.4g	62.1g	63.9g	56.8g	58.6g	55.8g	57.6g	60.4g	62.2g
	炭水化物	83.7g	242.1g	76.6g	235.0g	91.2g	249.6g	87.0g	245.4g	86.2g	244.6g
	ナトリウム	1911mg	1914mg	1944mg	1947mg	1738mg	1741mg	1963mg	1966mg	1972mg	1975mg
	カリウム	1588mg	1771mg	1459mg	1642mg	1556mg	1739mg	1632mg	1815mg	1441mg	1624mg
	リン	428mg	623mg	472mg	667mg	445mg	640mg	494mg	689mg	379mg	574mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	5.0g	5.0g	4.4g	4.4g	5.0g	5.0g	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1068kcal	1797kcal	1040kcal	1769kcal	1054kcal	1783kcal	1037kcal	1766kcal	1062kcal
たんぱく質	28.5g	40.8g	30.0g	42.3g	29.2g	41.5g	29.6g	41.9g	29.7g	42.0g	
脂質	61.7g	63.5g	62.2g	64.0g	56.9g	58.7g	55.9g	57.7g	60.5g	62.3g	
炭水化物	99.2g	257.6g	88.1g	246.5g	106.4g	264.8g	102.5g	260.9g	97.7g	256.1g	
ナトリウム	1914mg	1917mg	1947mg	1950mg	1739mg	1742mg	1966mg	1969mg	1975mg	1978mg	
カリウム	1648mg	1831mg	1515mg	1698mg	1646mg	1829mg	1692mg	1875mg	1497mg	1680mg	
リン	435mg	630mg	478mg	673mg	450mg	645mg	501mg	696mg	385mg	580mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	5.0g	5.0g	4.4g	4.4g	5.0g	5.0g	4.4g	4.4g	

お食事の作り方

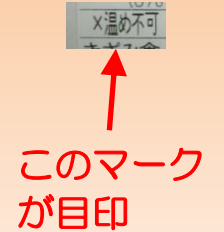


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	9月9日(月)			9月10日(火)			9月11日(水)			9月12日(木)			9月13日(金)		
朝食	★ごはん180g ミートインオムレツ ツナと大豆の炒め煮 一口ナスのオランダ煮			★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 金時豆煮			★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 ケチャップ(小袋) れんこんと鶏肉のカレー煮 かぼちゃのオリーブサラダ			★ごはん180g チキンボール煮 青菜と高野豆腐の煮物 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	208kcal	498kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	12.4g	17.3g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	23.3g	86.2g
	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	826mg	827mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	597mg	669mg	カリウム	384mg	456mg	カリウム	371mg	443mg
	リン	137mg	214mg	リン	168mg	245mg	リン	153mg	230mg	リン	165mg	242mg	リン	163mg	240mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
昼食	★ごはん180g タンドリーチキン アスパラ パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g カレーのスパイス揚 インゲンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け			★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 赤魚の青じそ焼 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)		
	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	288kcal	578kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	273kcal	563kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	18.0g	18.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	16.4g	17.1g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	32.1g	95.0g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	803mg	803mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	455mg	456mg
	カリウム	432mg	504mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	509mg	581mg
	リン	162mg	239mg	リン	186mg	263mg	リン	205mg	282mg	リン	197mg	274mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃがが煮 和風サラダ			★ごはん180g 焼肉炒め 五目豆腐煮 菜の花ときのこの酢味噌和え			★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 菜の花のソテー 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		
	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	316kcal	606kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	277kcal	567kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	23.2g	86.1g
	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	715mg	716mg
	カリウム	640mg	712mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	686mg	758mg
	リン	172mg	249mg	リン	177mg	254mg	リン	202mg	279mg	リン	190mg	267mg	リン	219mg	296mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	812kcal	1682kcal	エネルギー	865kcal	1735kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	44.8g	59.5g
	脂質	48.7g	50.8g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	56.8g	245.5g	炭水化物	60.7g	249.4g	炭水化物	63.8g	252.5g
	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	1996mg	1999mg
	カリウム	1543mg	1759mg	カリウム	1474mg	1690mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1566mg	1782mg
	リン	471mg	702mg	リン	531mg	762mg	リン	560mg	791mg	リン	552mg	783mg	リン	537mg	768mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	922kcal
たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	45.6g	60.3g	
脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	42.6g	44.7g	
炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	106.5g	295.2g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	91.6g	280.3g	炭水化物	86.8g	275.5g	
ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	
カリウム	1663mg	1879mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1679mg	1895mg	
リン	485mg	716mg	リン	543mg	774mg	リン	571mg	802mg	リン	566mg	797mg	リン	549mg	780mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	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

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽の酢の物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 フロッキーのカニカママヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ かぼちやのゴマ煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ チンゲン菜の明太炒め 青じそパスタ ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー	129kcal	408kcal	113kcal	387kcal	142kcal	427kcal	137kcal	409kcal	200kcal	473kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	15.0g	5.2g	11.0g	6.3g	12.7g	4.3g	9.9g	5.8g	11.9g	蛋白質
	脂質	6.2g	7.9g	5.0g	5.9g	8.3g	9.3g	5.6g	6.5g	11.0g	12.0g	脂質
	炭水化物	10.9g	68.0g	12.0g	70.0g	11.4g	71.4g	17.0g	75.1g	18.9g	76.1g	炭水化物
	ナトリウム	519mg	889mg	622mg	1111mg	650mg	1093mg	593mg	963mg	684mg	1126mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.3g	1.6g	2.8g	1.7g	2.8g	1.5g	2.4g	1.7g	2.9g	塩分
昼	★枝豆ごはん 赤魚の甘辛タレ きのこソテー 豚すき風煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース ピーマンソテー 五色煮豆 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 キャベツの土佐煮 なめことジャガ芋の煮物 和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの油炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 煮込みつくね キヌサヤ 白菜と若布の煮物 春雨とツナのサラダ ★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
食	エネルギー	236kcal	572kcal	287kcal	553kcal	299kcal	577kcal	286kcal	558kcal	228kcal	502kcal	エネルギー
	蛋白質	16.7g	25.5g	17.5g	23.3g	12.4g	18.8g	13.0g	19.0g	12.5g	18.7g	蛋白質
	脂質	12.2g	14.6g	15.1g	16.0g	18.3g	20.0g	16.4g	17.4g	10.0g	11.0g	脂質
	炭水化物	15.7g	82.4g	17.4g	73.9g	20.7g	77.4g	17.5g	74.7g	22.5g	80.1g	炭水化物
	ナトリウム	865mg	1660mg	1022mg	1464mg	811mg	1252mg	990mg	1364mg	838mg	1281mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	4.2g	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	2.5g	3.5g	2.1g	3.3g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 煮込みハンバーグ スナッパえんどう 竹の子と人参のおかか煮 南瓜サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 チンゲン菜ソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ ソースきんぴら 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g タンドリーチキン マッシュポテト 豆腐のかに風あんかけ 春菊のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 麩と豚肉のチャンプルー キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー	262kcal	529kcal	221kcal	497kcal	292kcal	567kcal	215kcal	479kcal	192kcal	457kcal	エネルギー
	蛋白質	10.5g	16.3g	14.2g	20.6g	6.9g	13.5g	14.4g	19.8g	14.4g	20.0g	蛋白質
	脂質	13.4g	14.3g	10.4g	12.1g	15.1g	16.7g	9.8g	10.7g	8.3g	9.2g	脂質
	炭水化物	26.1g	82.4g	15.7g	72.0g	31.6g	87.5g	16.8g	72.8g	15.5g	71.5g	炭水化物
	ナトリウム	777mg	1227mg	793mg	1234mg	742mg	1183mg	654mg	1026mg	658mg	1132mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	1.7g	2.6g	1.7g	2.9g	塩分
合	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	627kcal	1509kcal	621kcal	1437kcal	733kcal	1571kcal	638kcal	1446kcal	620kcal	1432kcal	エネルギー
	蛋白質	36.0g	56.8g	36.9g	54.9g	25.6g	45.0g	31.7g	48.7g	32.7g	50.6g	蛋白質
	脂質	31.8g	36.8g	30.5g	34.0g	41.7g	46.0g	31.8g	34.6g	29.3g	32.2g	脂質
	炭水化物	52.7g	232.8g	45.1g	215.9g	63.7g	236.3g	51.3g	222.6g	56.9g	227.7g	炭水化物
	ナトリウム	2161mg	3776mg	2437mg	3809mg	2203mg	3528mg	2237mg	3353mg	2180mg	3539mg	ナトリウム
計	塩分	5.5g	9.6g	6.2g	9.7g	5.6g	9.0g	5.7g	8.5g	5.5g	9.0g	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

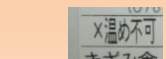


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)			
朝	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 若芽の酢の物 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 ふきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げのとろみ煮 ひじきと挽肉の炒め煮 フロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 麩の玉子とじ かぼちやのゴマ煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★全粥240g ウインナーポトフ チンゲン菜の明太炒め 青じそパスタ ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー	129kcal	287kcal	113kcal	271kcal	142kcal	300kcal	137kcal	295kcal	200kcal	358kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	12.5g	5.2g	8.9g	6.3g	10.0g	4.3g	8.0g	5.8g	9.5g	蛋白質
	脂質	6.2g	6.9g	5.0g	5.7g	8.3g	9.0g	5.6g	6.3g	11.0g	11.7g	脂質
	炭水化物	10.9g	43.6g	12.0g	44.7g	11.4g	44.1g	17.0g	49.7g	18.9g	51.6g	炭水化物
	ナトリウム	519mg	970mg	622mg	1073mg	650mg	1101mg	593mg	1044mg	684mg	1135mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.5g	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	1.5g	2.7g	1.7g	2.9g	塩分
昼	★全粥240g 赤魚の甘辛タレ きのこソテー 豚すき風煮物 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース ピーマンソテー 五色煮豆 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 鯖の生姜煮 キャベツの土佐煮 なめことジャガ芋の煮物 和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの油炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★全粥240g 煮込みつくね キヌサヤ 白菜と若布の煮物 春雨とツナのサラダ ★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
食	エネルギー	236kcal	394kcal	287kcal	445kcal	299kcal	457kcal	286kcal	444kcal	228kcal	386kcal	エネルギー
	蛋白質	16.7g	20.4g	17.5g	21.2g	12.4g	16.1g	13.0g	16.7g	12.5g	16.2g	蛋白質
	脂質	12.2g	12.9g	15.1g	15.8g	18.3g	19.0g	16.4g	17.1g	10.0g	10.7g	脂質
	炭水化物	15.7g	48.4g	17.4g	50.1g	20.7g	53.4g	17.5g	50.2g	22.5g	55.2g	炭水化物
	ナトリウム	865mg	1316mg	1022mg	1473mg	811mg	1262mg	990mg	1441mg	838mg	1289mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.3g	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	2.5g	3.7g	2.1g	3.3g	塩分
夕	★全粥240g 煮込みハンバーグ スナッフえんどう 竹の子と人参のおかか煮 南瓜サラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラの梅タレ焼 チンゲン菜ソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ ソースきんぴら 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g タンドリーチキン マッシュポテト 豆腐のかに風あんかけ 春菊のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 麩と豚肉のチャンプルー キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー	262kcal	420kcal	221kcal	379kcal	292kcal	450kcal	215kcal	373kcal	192kcal	350kcal	エネルギー
	蛋白質	10.5g	14.2g	14.2g	17.9g	6.9g	10.6g	14.4g	18.1g	14.4g	18.1g	蛋白質
	脂質	13.4g	14.1g	10.4g	11.1g	15.1g	15.8g	9.8g	10.5g	8.3g	9.0g	脂質
	炭水化物	26.1g	58.8g	15.7g	48.4g	31.6g	64.3g	16.8g	49.5g	15.5g	48.2g	炭水化物
	ナトリウム	777mg	1228mg	793mg	1244mg	742mg	1193mg	654mg	1105mg	658mg	1109mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.1g	2.0g	3.2g	1.9g	3.0g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	塩分
合	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	627kcal	1101kcal	621kcal	1095kcal	733kcal	1207kcal	638kcal	1112kcal	620kcal	1094kcal	エネルギー
	蛋白質	36.0g	47.1g	36.9g	48.0g	25.6g	36.7g	31.7g	42.8g	32.7g	43.8g	蛋白質
	脂質	31.8g	33.9g	30.5g	32.6g	41.7g	43.8g	31.8g	33.9g	29.3g	31.4g	脂質
	炭水化物	52.7g	150.8g	45.1g	143.2g	63.7g	161.8g	51.3g	149.4g	56.9g	155.0g	炭水化物
	ナトリウム	2161mg	3514mg	2437mg	3790mg	2203mg	3556mg	2237mg	3590mg	2180mg	3533mg	ナトリウム
計	塩分	5.5g	8.9g	6.2g	9.6g	5.6g	9.0g	5.7g	9.1g	5.5g	9.0g	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

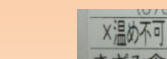


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	9月9日(月)		9月10日(火)		9月11日(水)		9月12日(木)		9月13日(金)			
朝	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			
	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	127kcal	301kcal	82kcal	256kcal	76kcal	250kcal	89kcal	263kcal	100kcal	274kcal	エネルギー
	蛋白質	5.6g	9.4g	2.1g	5.9g	2.9g	6.7g	1.5g	5.3g	3.0g	6.8g	蛋白質
	脂質	5.6g	6.3g	3.3g	4.0g	2.8g	3.5g	3.7g	4.4g	4.6g	5.3g	脂質
	炭水化物	11.7g	50.0g	11.5g	49.8g	10.3g	48.6g	11.4g	49.7g	11.5g	49.8g	炭水化物
	ナトリウム	692mg	1219mg	526mg	1053mg	544mg	1071mg	460mg	987mg	524mg	1051mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.1g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g	1.3g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			
	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	186kcal	360kcal	150kcal	324kcal	184kcal	358kcal	182kcal	356kcal	225kcal	399kcal	エネルギー
	蛋白質	8.2g	12.0g	6.9g	10.7g	7.7g	11.5g	6.3g	10.1g	5.7g	9.5g	蛋白質
	脂質	9.8g	10.5g	7.1g	7.8g	9.3g	10.0g	9.9g	10.6g	14.0g	14.7g	脂質
	炭水化物	17.2g	55.5g	15.8g	54.1g	17.6g	55.9g	15.9g	54.2g	19.5g	57.8g	炭水化物
	ナトリウム	891mg	1418mg	718mg	1245mg	824mg	1351mg	774mg	1301mg	666mg	1193mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.6g	1.8g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	1.7g	3.0g	塩分
夕	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			
	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	144kcal	318kcal	172kcal	346kcal	148kcal	322kcal	234kcal	408kcal	181kcal	355kcal	エネルギー
	蛋白質	6.8g	10.6g	8.0g	11.8g	3.2g	7.0g	7.7g	11.5g	7.4g	11.2g	蛋白質
	脂質	6.1g	6.8g	5.6g	6.3g	6.7g	7.4g	15.2g	15.9g	7.9g	8.6g	脂質
	炭水化物	17.3g	55.6g	22.5g	60.8g	19.1g	57.4g	15.0g	53.3g	20.3g	58.6g	炭水化物
	ナトリウム	865mg	1392mg	683mg	1210mg	784mg	1311mg	784mg	1311mg	763mg	1290mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.5g	1.7g	3.1g	2.0g	3.3g	2.0g	3.3g	1.9g	3.3g	塩分
合計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	457kcal	979kcal	404kcal	926kcal	408kcal	930kcal	505kcal	1027kcal	506kcal	1028kcal	エネルギー
	蛋白質	20.6g	32.0g	17.0g	28.4g	13.8g	25.2g	15.5g	26.9g	16.1g	27.5g	蛋白質
	脂質	21.5g	23.6g	16.0g	18.1g	18.8g	20.9g	28.8g	30.9g	26.5g	28.6g	脂質
	炭水化物	46.2g	161.1g	49.8g	164.7g	47.0g	161.9g	42.3g	157.2g	51.3g	166.2g	炭水化物
	ナトリウム	2448mg	4029mg	1927mg	3508mg	2152mg	3733mg	2018mg	3599mg	1953mg	3534mg	ナトリウム
塩分	6.2g	10.2g	4.9g	8.9g	5.5g	9.5g	5.1g	9.2g	5.0g	9.0g	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。

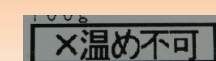
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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