

# (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

	11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・人参)		
		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	145kcal	407kcal	エネルギー	164kcal	430kcal	エネルギー	167kcal	423kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	197kcal	454kcal
	たんぱく質	10.5g	16.0g	たんぱく質	11.5g	17.4g	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	8.5g	13.7g	たんぱく質	11.0g	16.0g
	脂質	6.3g	7.4g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.6g	7.9g	脂質	10.3g	11.1g
	炭水化物	11.9g	67.0g	炭水化物	17.3g	72.3g	炭水化物	14.1g	68.9g	炭水化物	17.1g	71.3g	炭水化物	14.7g	69.7g
	ナトリウム	597mg	859mg	ナトリウム	614mg	840mg	ナトリウム	718mg	913mg	ナトリウム	524mg	737mg	ナトリウム	523mg	751mg
	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.9g
昼食	★ごはん150g 炊き合せ 炒り豆腐 かりわりのピナッツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 きくらげの甘酢和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★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・おつゆ麴)		
		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	247kcal	507kcal	エネルギー	257kcal	514kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	212kcal	477kcal	エネルギー	233kcal	487kcal
	たんぱく質	15.7g	21.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	16.6g	22.3g	たんぱく質	13.8g	18.9g
	脂質	13.7g	15.0g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	8.5g	9.6g	脂質	10.6g	11.2g
	炭水化物	16.4g	71.0g	炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	15.8g	71.0g	炭水化物	18.6g	73.9g	炭水化物	22.4g	76.9g
	ナトリウム	805mg	970mg	ナトリウム	703mg	978mg	ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	749mg	977mg	ナトリウム	737mg	884mg
	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g カレーのスパイス揚げ スナッペンとう 切干大根煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g フリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・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	265kcal	521kcal	エネルギー	212kcal	471kcal	エネルギー	245kcal	501kcal	エネルギー	257kcal	514kcal	エネルギー	229kcal	491kcal
	たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	16.8g	22.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	16.0g	21.5g
	脂質	12.4g	13.2g	脂質	6.9g	8.2g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	14.5g	15.3g	脂質	9.9g	11.0g
	炭水化物	23.1g	77.8g	炭水化物	21.1g	75.3g	炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	18.9g	74.0g
	ナトリウム	829mg	1104mg	ナトリウム	819mg	984mg	ナトリウム	739mg	966mg	ナトリウム	834mg	1067mg	ナトリウム	941mg	1203mg
	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.1g
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	657kcal	1435kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	640kcal	1409kcal	エネルギー	631kcal	1412kcal	エネルギー	659kcal	1432kcal
	たんぱく質	43.3g	59.2g	たんぱく質	44.5g	60.8g	たんぱく質	41.7g	57.3g	たんぱく質	41.9g	57.9g	たんぱく質	40.8g	56.4g
	脂質	32.4g	35.6g	脂質	26.5g	30.2g	脂質	29.7g	32.0g	脂質	29.6g	32.8g	脂質	30.8g	33.3g
	炭水化物	51.4g	215.8g	炭水化物	56.0g	220.2g	炭水化物	51.7g	216.6g	炭水化物	50.3g	214.8g	炭水化物	56.0g	220.6g
	ナトリウム	2231mg	2933mg	ナトリウム	2136mg	2802mg	ナトリウム	2150mg	2798mg	ナトリウム	2107mg	2781mg	ナトリウム	2201mg	2838mg
	食塩相当量	5.7g	7.5g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	864kcal	1642kcal	エネルギー	834kcal	1616kcal	エネルギー	839kcal	1608kcal	エネルギー	832kcal	1613kcal	エネルギー	856kcal	1629kcal
	たんぱく質	49.4g	65.3g	たんぱく質	51.9g	68.2g	たんぱく質	49.6g	65.2g	たんぱく質	49.3g	65.3g	たんぱく質	48.5g	64.1g
	脂質	39.5g	42.7g	脂質	33.5g	37.2g	脂質	36.7g	39.0g	脂質	36.6g	39.8g	脂質	37.8g	40.3g
	炭水化物	83.3g	247.7g	炭水化物	84.9g	249.1g	炭水化物	79.9g	244.8g	炭水化物	79.2g	243.7g	炭水化物	83.8g	248.4g
	ナトリウム	2305mg	3007mg	ナトリウム	2213mg	2879mg	ナトリウム	2226mg	2874mg	ナトリウム	2184mg	2858mg	ナトリウム	2277mg	2914mg
	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	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

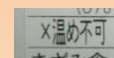


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ			★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 蒸し鶏とぜんまいのマリネ			★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え			★ごはん120g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え		
		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	145kcal	338kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	197kcal	390kcal
	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	11.0g	14.3g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.3g	10.8g
	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	14.7g	56.6g
昼食	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	523mg	524mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★ごはん120g 炊き合せ 炒り豆腐 かき揚げのピリ辛味噌和え			★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 南瓜とツナのサラダ			★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 きくらげの甘酢和え			★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		
		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	247kcal	440kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g
間食	脂質	13.7g	14.2g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	22.4g	64.3g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	737mg	738mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g カレーのスパイス揚げ スナックえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし			★ごはん120g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 菜の花ときのこの酢味噌和え			★ごはん120g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え		
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	265kcal	458kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.4g	12.9g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	23.1g	65.0g	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.9g	60.8g
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	941mg	942mg
合計	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g
		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	657kcal	1236kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal
	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	56.0g	181.7g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	56.0g	181.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2201mg	2204mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	864kcal	1443kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	51.9g	61.8g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	83.3g	209.0g	炭水化物	84.9g	210.6g	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	83.8g	209.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2305mg	2308mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2277mg	2280mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

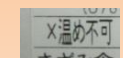


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15日(金)		
朝食	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ビーフンの炒め物 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 法蓮草とさつま芋の和風味			★ごはん150g 厚焼玉子 ナスの炒り煮 もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g 豆腐ステーキ さつま芋の炒り煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 野菜のおろし煮 キャベツの白ドレ和え		
		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	248kcal	491kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	237kcal	480kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g
	脂質	15.4g	16.0g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	17.0g	69.8g
	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	468mg	469mg	ナトリウム	603mg	604mg
	カリウム	365mg	426mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	306mg	289mg	カリウム	367mg	367mg	カリウム	419mg	480mg
	リン	124mg	189mg	リン	121mg	186mg	リン	91mg	156mg	リン	88mg	153mg	リン	89mg	154mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g カレーのカレー焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン スナッペンとう 野菜のトマト煮 マカロニサラダ			★ごはん150g 豚ばら肉炒め ジャガタきんぴら れんこんサラダ			★ごはん150g 白身魚のムニエル ジャガ芋のカレー煮 若芽と春雨のサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 牛ごぼうの生姜煮 大根なます		
		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	331kcal	574kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.2g	15.3g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	346mg	347mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	668mg	729mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	562mg	623mg	カリウム	547mg	608mg
	リン	155mg	220mg	リン	128mg	193mg	リン	154mg	219mg	リン	200mg	265mg	リン	169mg	234mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎バナナアップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナナアップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ			★ごはん150g ブリの蒲焼 インゲンソテー スイートおさつ 五目野菜の甘酢和え			★ごはん150g 赤魚の天ぷら 人参グラッセ 天つゆ マーボ春雨 カラフルサラダ			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のバジルチーズ焼き 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	393kcal	636kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	419kcal	662kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	26.1g	26.7g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	24.8g	25.4g
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	36.1g	88.9g
	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	616mg	617mg
	カリウム	437mg	498mg	カリウム	622mg	683mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	639mg	700mg	カリウム	574mg	635mg
	リン	148mg	213mg	リン	122mg	187mg	リン	159mg	224mg	リン	172mg	237mg	リン	168mg	233mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	972kcal	1701kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1005kcal	1734kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	81.3g	239.7g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	97.6g	256.0g	炭水化物	88.2g	246.6g
	ナトリウム	1551mg	1554mg	ナトリウム	1393mg	1396mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1713mg	1716mg	ナトリウム	1970mg	1973mg
	カリウム	1470mg	1653mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1540mg	1723mg
	リン	427mg	622mg	リン	371mg	566mg	リン	404mg	599mg	リン	460mg	655mg	リン	426mg	621mg
	食塩相当量	3.9g	4.0g	食塩相当量	3.5g	3.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1099kcal	1828kcal	エネルギー	1069kcal	1798kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	60.2g	62.0g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	106.6g	265.0g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	112.8g	271.2g	炭水化物	103.7g	262.1g
	ナトリウム	1552mg	1555mg	ナトリウム	1396mg	1399mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1714mg	1717mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1548mg	1731mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1600mg	1783mg
	リン	432mg	627mg	リン	378mg	573mg	リン	410mg	605mg	リン	465mg	660mg	リン	433mg	628mg
	食塩相当量	3.9g	4.0g	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1099kcal	1828kcal	エネルギー	1069kcal	1798kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	60.2g	62.0g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g

※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

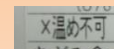


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	11月11日(月)			11月12日(火)			11月13日(水)			11月14日(木)			11月15日(金)		
朝食	★ごはん180g 麩の玉子とじ 肉野菜煮込み キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 いかと野菜の煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスの挽肉炒め 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★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 若芽としらすのおひたし		
		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	186kcal	476kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	136kcal	426kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	7.8g	12.7g
	脂質	7.9g	8.6g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	4.6g	5.3g
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	431mg	432mg	ナトリウム	600mg	601mg
	カリウム	354mg	426mg	カリウム	500mg	572mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	231mg	303mg	カリウム	386mg	458mg
	リン	111mg	188mg	リン	207mg	284mg	リン	135mg	212mg	リン	83mg	160mg	リン	107mg	184mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g ハッシュドポーク カリフラワーの煮物 南瓜とツナのサラダ			★ごはん180g エビのみりん焼 ブロッコリー ハムの和風サラダ 牛肉とひじきの炒め煮			★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ブロッコリーの玉子とじ マセドニアンサラダ			★ごはん180g 白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め かぼきんサラダ			★ごはん180g ハニーマスタードチキン 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		
		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	344kcal	634kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	353kcal	643kcal	エネルギー	330kcal	620kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	14.0g	18.9g
	脂質	18.6g	19.3g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	30.7g	93.6g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.4g	87.3g
	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	831mg	832mg
	カリウム	598mg	670mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	717mg	789mg	カリウム	465mg	537mg
	リン	162mg	239mg	リン	204mg	281mg	リン	138mg	215mg	リン	240mg	317mg	リン	161mg	238mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎バナナアップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナアップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g カレーのスパイス揚げ オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮びたし 大根の甘酢漬け			★ごはん180g ハムカツ スパンテー 春菊と豚肉の炒め物 野菜のピーナッツ和え			◎ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 たたきごぼう			★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え			★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		
		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	295kcal	585kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	347kcal	637kcal
	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	22.3g	23.0g
	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	28.8g	91.7g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	944mg	945mg	ナトリウム	839mg	840mg
	カリウム	534mg	606mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	596mg	668mg	カリウム	463mg	535mg
	リン	194mg	271mg	リン	190mg	267mg	リン	198mg	275mg	リン	197mg	274mg	リン	226mg	303mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	44.0g	46.7g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	74.0g	262.7g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	52.3g	241.0g	炭水化物	55.4g	244.1g	炭水化物	60.5g	249.2g
	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	2270mg	2273mg
	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1558mg	1774mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1314mg	1530mg
	リン	467mg	698mg	リン	601mg	832mg	リン	471mg	702mg	リン	520mg	751mg	リン	494mg	725mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	104.5g	293.2g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	91.4g	280.1g
	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2276mg	2279mg
	カリウム	1666mg	1882mg	カリウム	1721mg	1937mg	カリウム	1671mg	1887mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1434mg	1650mg
	リン	478mg	709mg	リン	615mg	846mg	リン	483mg	714mg	リン	531mg	762mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	エネルギー	951kcal	1821kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.5g	47.6g

※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

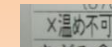


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



# 【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

		11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)			
朝		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー スープキャベツ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう かぼちやのゴマ煮 若芽の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 温野菜のシーサ <sup>ド</sup> レッシング インゲンと人参のグラッセ ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツ ブラウンソース カリフラワーとウインナーのカレー炒め 法蓮草ソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜と若布の煮物 切干と人参のハリハリ ★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 180kcal 5.1g 15.5g 5.0g 419mg 1.1g	ご飯汁物セット 452kcal 11.2g 16.5g 62.1g 888mg 2.3g	おかずのみ 163kcal 4.3g 7.8g 20.2g 639mg 1.6g	ご飯汁物セット 431kcal 9.9g 8.7g 77.3g 1004mg 2.6g	おかずのみ 141kcal 4.2g 8.0g 14.3g 458mg 1.2g	ご飯汁物セット 422kcal 10.7g 9.8g 71.3g 828mg 2.1g	おかずのみ 128kcal 8.2g 6.0g 10.8g 665mg 1.7g	ご飯汁物セット 404kcal 13.9g 6.9g 69.5g 1036mg 2.6g	おかずのみ 127kcal 6.3g 5.1g 14.8g 790mg 2.0g	ご飯汁物セット 398kcal 12.0g 6.0g 72.1g 1232mg 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
昼		★かやくごはん 揚げ豆腐の南蛮づけ 春雨の五目炒め インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 煮込みつくね キヌサヤ 油揚げの玉子とじ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース スパソテー 五目煮豆 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 高野豆腐の味噌煮 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 中華丼の具 ツナと大豆の炒め煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★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 256kcal 8.5g 14.0g 23.6g 837mg 2.1g	ご飯汁物セット 533kcal 15.6g 15.4g 80.4g 1903mg 4.8g	おかずのみ 207kcal 15.2g 4.4g 26.5g 1086mg 2.8g	ご飯汁物セット 473kcal 20.8g 5.3g 82.8g 1555mg 4.0g	おかずのみ 337kcal 17.5g 19.6g 19.2g 1007mg 2.6g	ご飯汁物セット 603kcal 23.1g 20.5g 75.4g 1450mg 3.7g	おかずのみ 232kcal 16.2g 10.5g 18.3g 788mg 2.0g	ご飯汁物セット 499kcal 21.9g 11.4g 74.8g 1256mg 3.2g	おかずのみ 260kcal 15.9g 13.5g 19.6g 1000mg 2.5g	ご飯汁物セット 541kcal 22.4g 15.3g 76.6g 1370mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夕		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー ごぼう大豆 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g さばみりん干焼 人参のレモン煮 野菜炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g すき焼 竹輪と菜の花の煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 厚揚げとふきの煮物 大根の梅和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の酒粕焼 チンゲン菜ソテー 豆腐の柚子あんかけ マカロニとパプリカのサラダ ★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 211kcal 13.3g 10.8g 14.9g 688mg 1.7g	ご飯汁物セット 488kcal 20.0g 12.4g 71.3g 1130mg 2.9g	おかずのみ 283kcal 10.6g 19.4g 13.1g 717mg 1.8g	ご飯汁物セット 550kcal 16.2g 20.3g 69.6g 1160mg 3.0g	おかずのみ 307kcal 13.0g 15.7g 25.8g 1144mg 2.9g	ご飯汁物セット 572kcal 18.8g 16.6g 82.0g 1633mg 4.2g	おかずのみ 229kcal 9.4g 7.8g 30.1g 1270mg 3.2g	ご飯汁物セット 499kcal 15.1g 8.8g 86.9g 1647mg 4.2g	おかずのみ 258kcal 14.5g 11.1g 22.5g 803mg 2.0g	ご飯汁物セット 523kcal 20.3g 12.0g 78.7g 1292mg 3.3g	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		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 26.9g 40.3g 43.5g 1944mg 4.9g	ご飯汁物セット 1473kcal 46.8g 44.3g 213.8g 3921mg 10.0g	おかずのみ 653kcal 30.1g 31.6g 59.8g 2442mg 6.2g	ご飯汁物セット 1454kcal 46.9g 34.3g 229.7g 3719mg 9.5g	おかずのみ 785kcal 34.7g 43.3g 59.3g 2609mg 6.6g	ご飯汁物セット 1597kcal 52.6g 46.9g 228.7g 3911mg 9.9g	おかずのみ 589kcal 33.8g 24.3g 59.2g 2723mg 6.9g	ご飯汁物セット 1402kcal 50.9g 27.1g 231.2g 3939mg 10.0g	おかずのみ 645kcal 36.7g 29.7g 56.9g 2593mg 6.6g	ご飯汁物セット 1462kcal 54.7g 33.3g 227.4g 3894mg 9.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 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



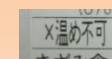
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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。

# 【きざみ食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

		11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)			
朝		★全粥240g スクランブルエッグ 荒挽きウインナー スープキャベツ ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう かぼちゃのゴマ煮 若芽の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーサードレッシング インゲンと人参のグラッセ ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁		★全粥240g オムレツ ブラウンソース カリフラワーとウインナーのカレー炒め 法蓮草ソテー ★味噌汁		★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 白菜と若布の煮物 切干と人参のハリハリ ★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	180kcal	338kcal	163kcal	321kcal	141kcal	299kcal	128kcal	286kcal	127kcal	285kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.1g	8.8g	4.3g	8.0g	4.2g	7.9g	8.2g	11.9g	6.3g	10.0g	蛋白質	
	脂質	15.5g	16.2g	7.8g	8.5g	8.0g	8.7g	6.0g	6.7g	5.1g	5.8g	脂質	
	炭水化物	5.0g	37.7g	20.2g	52.9g	14.3g	47.0g	10.8g	43.5g	14.8g	47.5g	炭水化物	
	ナトリウム	419mg	870mg	639mg	1090mg	458mg	909mg	665mg	1116mg	790mg	1241mg	ナトリウム	
	塩分	1.1g	2.2g	1.6g	2.8g	1.2g	2.3g	1.7g	2.8g	2.0g	3.2g	塩分	
昼		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 春雨の五目炒め インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★全粥240g 煮込みつくね キヌサヤ 油揚げの玉子とじ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース スパソテー 五目煮豆 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚の生姜煮 キャベツの土佐煮 高野豆腐の味噌煮 和風マヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g 中華丼の具 ツナと大豆の炒め煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁			
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	256kcal	414kcal	207kcal	365kcal	337kcal	495kcal	232kcal	390kcal	260kcal	418kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.5g	12.2g	15.2g	18.9g	17.5g	21.2g	16.2g	19.9g	15.9g	19.6g	蛋白質	
	脂質	14.0g	14.7g	4.4g	5.1g	19.6g	20.3g	10.5g	11.2g	13.5g	14.2g	脂質	
	炭水化物	23.6g	56.3g	26.5g	59.2g	19.2g	51.9g	18.3g	51.0g	19.6g	52.3g	炭水化物	
	ナトリウム	837mg	1288mg	1086mg	1537mg	1007mg	1458mg	788mg	1239mg	1000mg	1451mg	ナトリウム	
	塩分	2.1g	3.3g	2.8g	3.9g	2.6g	3.7g	2.0g	3.2g	2.5g	3.7g	塩分	
夕		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー ごぼう大豆 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★全粥240g さばみりん干焼 人参のレモン煮 野菜炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g すき焼 竹輪と菜の花の煮物 春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 厚揚げとふきの煮物 大根の梅和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の酒粕焼 チンゲン菜ソテー 豆腐の柚子あんかけ マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁			
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	211kcal	369kcal	283kcal	441kcal	307kcal	465kcal	229kcal	387kcal	258kcal	416kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.3g	17.0g	10.6g	14.3g	13.0g	16.7g	9.4g	13.1g	14.5g	18.2g	蛋白質	
	脂質	10.8g	11.5g	19.4g	20.1g	15.7g	16.4g	7.8g	8.5g	11.1g	11.8g	脂質	
	炭水化物	14.9g	47.6g	13.1g	45.8g	25.8g	58.5g	30.1g	62.8g	22.5g	55.2g	炭水化物	
	ナトリウム	688mg	1139mg	717mg	1168mg	1144mg	1595mg	1270mg	1721mg	803mg	1254mg	ナトリウム	
	塩分	1.7g	2.9g	1.8g	3.0g	2.9g	4.1g	3.2g	4.4g	2.0g	3.2g	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	647kcal	1121kcal	653kcal	1127kcal	785kcal	1259kcal	589kcal	1063kcal	645kcal	1119kcal	エネルギー	
	蛋白質	26.9g	38.0g	30.1g	41.2g	34.7g	45.8g	33.8g	44.9g	36.7g	47.8g	蛋白質	
	脂質	40.3g	42.4g	31.6g	33.7g	43.3g	45.4g	24.3g	26.4g	29.7g	31.8g	脂質	
	炭水化物	43.5g	141.6g	59.8g	157.9g	59.3g	157.4g	59.2g	157.3g	56.9g	155.0g	炭水化物	
	ナトリウム	1944mg	3297mg	2442mg	3795mg	2609mg	3962mg	2723mg	4076mg	2593mg	3946mg	ナトリウム	
	塩分	4.9g	8.4g	6.2g	9.7g	6.6g	10.1g	6.9g	10.4g	6.6g	10.0g	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



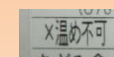
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- 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の事が出来ます。



# 【ムース食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

		11月11日(月)		11月12日(火)		11月13日(水)		11月14日(木)		11月15日(金)			
朝	食	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★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)			
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	97kcal	271kcal	92kcal	266kcal	80kcal	254kcal	127kcal	301kcal	82kcal	256kcal	エネルギー
		蛋白質	4.6g	8.4g	3.2g	7.0g	3.2g	7.0g	5.6g	9.4g	2.1g	5.9g	蛋白質
		脂 質	4.1g	4.8g	3.4g	4.1g	2.7g	3.4g	5.6g	6.3g	3.3g	4.0g	脂 質
		炭水化物	11.1g	49.4g	12.0g	50.3g	12.3g	50.6g	11.7g	50.0g	11.5g	49.8g	炭水化物
		ナトリウム	624mg	1151mg	534mg	1061mg	515mg	1042mg	692mg	1219mg	526mg	1053mg	ナトリウム
		塩 分	1.6g	2.9g	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.8g	3.1g	1.3g	2.7g	塩 分
夕	食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★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)			
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	162kcal	336kcal	213kcal	387kcal	187kcal	361kcal	186kcal	360kcal	150kcal	324kcal	エネルギー
		蛋白質	5.8g	9.6g	10.3g	14.1g	5.5g	9.3g	8.2g	12.0g	6.9g	10.7g	蛋白質
		脂 質	6.8g	7.5g	10.3g	11.0g	10.0g	10.7g	9.8g	10.5g	7.1g	7.8g	脂 質
		炭水化物	19.9g	58.2g	19.8g	58.1g	18.5g	56.8g	17.2g	55.5g	15.8g	54.1g	炭水化物
		ナトリウム	706mg	1233mg	907mg	1434mg	901mg	1428mg	891mg	1418mg	718mg	1245mg	ナトリウム
		塩 分	1.8g	3.1g	2.3g	3.6g	2.3g	3.6g	2.3g	3.6g	1.8g	3.2g	塩 分
合	計	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★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)			
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	454kcal	976kcal	462kcal	984kcal	444kcal	966kcal	457kcal	979kcal	404kcal	926kcal	エネルギー
		蛋白質	20.5g	31.9g	19.9g	31.3g	16.0g	27.4g	20.6g	32.0g	17.0g	28.4g	蛋白質
		脂 質	17.9g	20.0g	21.2g	23.3g	21.4g	23.5g	21.5g	23.6g	16.0g	18.1g	脂 質
		炭水化物	54.0g	168.9g	48.4g	163.3g	47.2g	162.1g	46.2g	161.1g	49.8g	164.7g	炭水化物
		ナトリウム	2100mg	3681mg	2320mg	3901mg	2216mg	3797mg	2448mg	4029mg	1927mg	3508mg	ナトリウム
		塩 分	5.3g	9.4g	5.9g	9.9g	5.6g	9.7g	6.2g	10.2g	4.9g	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。

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