

(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25日(月)			11月26日(火)			11月27日(水)			11月28日(木)			11月29日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮 ★味噌汁(巻麩・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)			★ごはん150g 干草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・白菜)		
		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	184kcal	441kcal	エネルギー	161kcal	428kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	172kcal	429kcal	エネルギー	139kcal	395kcal
	たんぱく質	12.5g	17.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	8.9g	14.4g	たんぱく質	10.0g	15.1g	たんぱく質	12.7g	17.8g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	7.1g	8.7g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	4.1g	4.9g
炭水化物	13.0g	68.2g	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	24.5g	80.0g	炭水化物	12.2g	67.3g	炭水化物	14.4g	69.1g	
ナトリウム	701mg	927mg	ナトリウム	649mg	877mg	ナトリウム	565mg	792mg	ナトリウム	648mg	909mg	ナトリウム	685mg	960mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 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 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 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 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)			★ごはん150g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン ★味噌汁(豆腐・小松菜)		
		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	244kcal	503kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	246kcal	502kcal	エネルギー	251kcal	513kcal	エネルギー	255kcal	518kcal
	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.8g	22.4g	たんぱく質	13.4g	19.0g
	脂質	12.2g	13.5g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.0g	13.1g	脂質	12.7g	13.8g
炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	15.2g	70.0g	炭水化物	12.2g	67.0g	炭水化物	21.6g	76.8g	炭水化物	19.8g	75.0g	
ナトリウム	641mg	806mg	ナトリウム	567mg	829mg	ナトリウム	678mg	873mg	ナトリウム	805mg	1032mg	ナトリウム	837mg	1066mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
		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
夕食	★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 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)			★ごはん150g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
		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	209kcal	478kcal	エネルギー	235kcal	499kcal	エネルギー	233kcal	495kcal	エネルギー	225kcal	485kcal	エネルギー	242kcal	496kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	13.8g	19.4g	たんぱく質	18.8g	24.3g	たんぱく質	14.5g	19.8g	たんぱく質	16.8g	21.9g
	脂質	11.5g	12.7g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	12.0g	13.1g	脂質	8.5g	9.8g	脂質	12.4g	13.0g
炭水化物	12.2g	68.2g	炭水化物	21.5g	77.6g	炭水化物	12.1g	67.3g	炭水化物	21.8g	76.4g	炭水化物	14.6g	69.1g	
ナトリウム	871mg	1099mg	ナトリウム	973mg	1201mg	ナトリウム	803mg	1065mg	ナトリウム	755mg	920mg	ナトリウム	715mg	862mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
合計	エネルギー	637kcal	1422kcal	エネルギー	644kcal	1431kcal	エネルギー	660kcal	1440kcal	エネルギー	648kcal	1427kcal	エネルギー	636kcal	1409kcal
	たんぱく質	40.1g	56.4g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	44.0g	60.2g	たんぱく質	41.3g	57.3g	たんぱく質	42.9g	58.7g
	脂質	33.4g	36.7g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	30.4g	33.1g	脂質	30.2g	33.4g	脂質	29.2g	31.7g
	炭水化物	45.9g	211.3g	炭水化物	50.5g	216.4g	炭水化物	48.8g	214.3g	炭水化物	55.6g	220.5g	炭水化物	48.8g	213.2g
	ナトリウム	2213mg	2832mg	ナトリウム	2189mg	2907mg	ナトリウム	2046mg	2730mg	ナトリウム	2208mg	2861mg	ナトリウム	2237mg	2888mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1621kcal	エネルギー	851kcal	1638kcal	エネルギー	859kcal	1639kcal	エネルギー	849kcal	1628kcal	エネルギー	843kcal	1616kcal
	たんぱく質	48.0g	64.3g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	51.9g	68.1g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	49.0g	64.8g
	脂質	40.4g	43.7g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	37.4g	40.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	36.3g	38.8g
	炭水化物	74.1g	239.5g	炭水化物	82.4g	248.3g	炭水化物	77.0g	242.5g	炭水化物	84.5g	249.4g	炭水化物	80.7g	245.1g
	ナトリウム	2289mg	2908mg	ナトリウム	2263mg	2981mg	ナトリウム	2122mg	2806mg	ナトリウム	2285mg	2938mg	ナトリウム	2311mg	2962mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.6g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.9g	7.5g	

※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。
 ※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25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ ひじきの五目煮 春菊のおかか和え		★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g 筑前煮 スープキャベツ 白花豆煮		★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん120g 干草焼き ソースきんぴら 菜の花ときのこの和え物		
	エネルギー	184kcal	377kcal	161kcal	354kcal	181kcal	374kcal	172kcal	365kcal	139kcal	332kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	10.3g	13.6g	8.9g	12.2g	10.0g	13.3g	12.7g	16.0g
	脂質	9.7g	10.2g	7.1g	7.6g	5.0g	5.5g	9.7g	10.2g	4.1g	4.6g
	炭水化物	13.0g	54.9g	13.8g	55.7g	24.5g	66.4g	12.2g	54.1g	14.4g	56.3g
ナトリウム	701mg	702mg	649mg	650mg	565mg	566mg	648mg	649mg	685mg	686mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ		★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		★ごはん120g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし		★ごはん120g 野菜たっぷり中華丼の具 ふきと人参の甘露煮 ポテトチキン		
	エネルギー	244kcal	437kcal	248kcal	441kcal	246kcal	439kcal	251kcal	444kcal	255kcal	448kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	16.6g	19.9g	16.3g	19.6g	16.8g	20.1g	13.4g	16.7g
	脂質	12.2g	12.7g	12.1g	12.6g	13.4g	13.9g	12.0g	12.5g	12.7g	13.2g
	炭水化物	20.7g	62.6g	15.2g	57.1g	12.2g	54.1g	21.6g	63.5g	19.8g	61.7g
ナトリウム	641mg	642mg	567mg	568mg	678mg	679mg	805mg	806mg	837mg	838mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	2.0g	2.1g	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	エネルギー	209kcal	402kcal	235kcal	428kcal	233kcal	426kcal	225kcal	418kcal	242kcal	435kcal
夕食	★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 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め オクラとコーンのおろし和え		★ごはん120g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え		★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め 春雨とツナのサラダ		
	エネルギー	209kcal	402kcal	235kcal	428kcal	233kcal	426kcal	225kcal	418kcal	242kcal	435kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	13.8g	17.1g	18.8g	22.1g	14.5g	17.8g	16.8g	20.1g
	脂質	11.5g	12.0g	10.9g	11.4g	12.0g	12.5g	8.5g	9.0g	12.4g	12.9g
	炭水化物	12.2g	54.1g	21.5g	63.4g	12.1g	54.0g	21.8g	63.7g	14.6g	56.5g
ナトリウム	871mg	872mg	973mg	974mg	803mg	804mg	755mg	756mg	715mg	716mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	2.5g	2.5g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	637kcal	1216kcal	644kcal	1223kcal	660kcal	1239kcal	648kcal	1227kcal	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	40.1g	50.0g	40.7g	50.6g	44.0g	53.9g	41.3g	51.2g	42.9g	52.8g
	脂質	33.4g	34.9g	30.1g	31.6g	30.4g	31.9g	30.2g	31.7g	29.2g	30.7g
	炭水化物	45.9g	171.6g	50.5g	176.2g	48.8g	174.5g	55.6g	181.3g	48.8g	174.5g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	2189mg	2192mg	2046mg	2049mg	2208mg	2211mg	2237mg	2240mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	851kcal	1430kcal	859kcal	1438kcal	849kcal	1428kcal	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	46.8g	56.7g	51.9g	61.8g	48.7g	58.6g	49.0g	58.9g
	脂質	40.4g	41.9g	37.2g	38.7g	37.4g	38.9g	37.2g	38.7g	36.3g	37.8g
	炭水化物	74.1g	199.8g	82.4g	208.1g	77.0g	202.7g	84.5g	210.2g	80.7g	206.4g
	ナトリウム	2289mg	2292mg	2263mg	2266mg	2122mg	2125mg	2285mg	2288mg	2311mg	2314mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.9g	5.9g	

※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

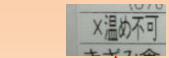


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

		11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)	
朝食	★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				★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし ジャガ芋の土佐煮 春雨のサラダ			
		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	305kcal	548kcal	270kcal	513kcal	301kcal	544kcal	327kcal	570kcal	268kcal	511kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	6.0g	10.1g	6.9g	11.0g	5.1g	9.2g	6.2g	10.3g
	脂質	21.8g	22.4g	15.4g	16.0g	16.9g	17.5g	20.6g	21.2g	19.4g	20.0g
	炭水化物	21.1g	73.9g	27.9g	80.7g	30.4g	83.2g	29.0g	81.8g	17.6g	70.4g
	ナトリウム	376mg	377mg	605mg	606mg	623mg	624mg	559mg	560mg	561mg	562mg
	カリウム	285mg	346mg	533mg	594mg	496mg	557mg	359mg	420mg	451mg	512mg
	リン	79mg	144mg	123mg	188mg	103mg	168mg	113mg	178mg	100mg	165mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g
昼食	★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				★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 五目中華炒め 明太ポテトサラダ			
		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	362kcal	605kcal	293kcal	536kcal	303kcal	546kcal	339kcal	582kcal	385kcal	628kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	10.9g	15.0g	8.7g	12.8g	11.5g	15.6g	13.2g	17.3g
	脂質	18.2g	18.8g	11.7g	12.3g	16.1g	16.7g	18.9g	19.5g	19.3g	19.9g
	炭水化物	37.6g	90.4g	35.2g	88.0g	30.8g	83.6g	29.8g	82.6g	37.4g	90.2g
	ナトリウム	478mg	479mg	484mg	485mg	690mg	691mg	613mg	614mg	637mg	638mg
	カリウム	603mg	664mg	727mg	788mg	525mg	586mg	541mg	602mg	578mg	639mg
	リン	135mg	200mg	162mg	227mg	121mg	186mg	151mg	216mg	164mg	229mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
間食	◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g				◎パイナップル(缶) 75g			
	★ごはん150g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 大根とひじきの煮物 南瓜とツナのサラダ			★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				★ごはん150g カジキのアラ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 レインボーサラダ			
		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	309kcal	552kcal	400kcal	643kcal	370kcal	613kcal	333kcal	576kcal	327kcal	570kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	10.4g	14.5g	13.2g	17.3g	11.5g	15.6g	9.9g	14.0g
	脂質	18.6g	19.2g	25.6g	26.2g	21.1g	21.7g	19.4g	20.0g	19.6g	20.2g
	炭水化物	21.6g	74.4g	31.1g	83.9g	30.3g	83.1g	28.0g	80.8g	29.2g	82.0g
	ナトリウム	616mg	617mg	649mg	650mg	686mg	687mg	845mg	846mg	752mg	753mg
	カリウム	562mg	623mg	416mg	477mg	477mg	538mg	564mg	625mg	373mg	434mg
	リン	165mg	230mg	139mg	204mg	181mg	246mg	167mg	232mg	151mg	216mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.1g	2.2g	1.9g	1.9g	
夕食	★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				★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 五目中華炒め 明太ポテトサラダ			
		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	976kcal	1705kcal	963kcal	1692kcal	974kcal	1703kcal	999kcal	1728kcal	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	29.1g	41.4g	27.3g	39.6g	28.8g	41.1g	28.1g	40.4g	29.3g	41.6g
	脂質	58.6g	60.4g	52.7g	54.5g	54.1g	55.9g	58.9g	60.7g	58.3g	60.1g
	炭水化物	80.3g	238.7g	94.2g	252.6g	91.5g	249.9g	86.8g	245.2g	84.2g	242.6g
	ナトリウム	1470mg	1473mg	1738mg	1741mg	1999mg	2002mg	2017mg	2020mg	1950mg	1953mg
	カリウム	1450mg	1633mg	1676mg	1859mg	1498mg	1681mg	1464mg	1647mg	1402mg	1585mg
	リン	379mg	574mg	424mg	619mg	405mg	600mg	431mg	626mg	415mg	610mg
	食塩相当量	3.7g	3.7g	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g
合計	★ごはん150g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 大根とひじきの煮物 南瓜とツナのサラダ			★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				★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ			
		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	1024kcal	1753kcal	1027kcal	1756kcal	1022kcal	1751kcal	1062kcal	1791kcal	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	27.7g	40.0g	29.2g	41.5g	28.4g	40.7g	29.7g	42.0g
	脂質	58.7g	60.5g	52.8g	54.6g	54.2g	56.0g	59.0g	60.8g	58.4g	60.2g
	炭水化物	91.8g	250.2g	109.7g	268.1g	103.0g	261.4g	102.0g	260.4g	99.7g	258.1g
	ナトリウム	1473mg	1476mg	1741mg	1744mg	2002mg	2005mg	2018mg	2021mg	1953mg	1956mg
	カリウム	1506mg	1689mg	1736mg	1919mg	1554mg	1737mg	1554mg	1737mg	1462mg	1645mg
	リン	385mg	580mg	431mg	626mg	411mg	606mg	436mg	631mg	422mg	617mg
	食塩相当量	3.7g	3.8g	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g

お食事の作り方

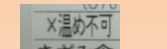


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)				
朝食	★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 キヌサヤとツナの卵炒め ポテトチキン 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 炒り豆腐 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 鶏肉のチリソース煮 麩とえのきのさつと煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 干草焼き 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮				
	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	262kcal	552kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	6.1g	6.8g	
	炭水化物	9.9g	72.8g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	19.8g	82.7g	
	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	529mg	530mg	
	カリウム	357mg	429mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	459mg	531mg	
	リン	113mg	190mg	リン	175mg	252mg	リン	161mg	238mg	リン	142mg	219mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 薩摩芋のケチャップ煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ インゲンとツナのマスタード和え		★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 ドレッシング(小袋)		★ごはん180g カレイの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 蒸し鶏の炒め物 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	273kcal	563kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	17.6g	18.3g	
	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	35.1g	98.0g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	16.8g	79.7g	
	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	854mg	855mg	
	カリウム	602mg	674mg	カリウム	660mg	732mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	483mg	555mg	
	リン	156mg	233mg	リン	195mg	272mg	リン	101mg	178mg	リン	205mg	282mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎みかん(缶)150g ★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		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 ふきと人参の甘露煮 スパゲッティサラダ		◎みかん(缶)150g ★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		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g つくねの照り焼き ブロッコリー 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 白身フライ 人参グラッセ 豚肉豆腐 菜の花とツナの辛子和え				
	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	266kcal	55kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.8g	18.7g	
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	12.2g	12.9g	
	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	25.6g	88.5g	
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	763mg	764mg	
	カリウム	616mg	688mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	467mg	539mg	
	リン	224mg	301mg	リン	155mg	232mg	リン	177mg	254mg	リン	221mg	298mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず				
	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	875kcal	1745kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	41.5g	43.6g	
	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	44.0g	233.1g	炭水化物	62.2g	250.9g	
	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	
	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1409mg	1625mg	
	リン	493mg	724mg	リン	525mg	756mg	リン	439mg	670mg	リン	568mg	799mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	合計	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	1003kcal	1873kcal	エネルギー	878kcal	1748kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal
たんぱく質		41.2g	55.9g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	
脂質		44.9g	47.0g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.7g	43.8g	
炭水化物		82.2g	270.9g	炭水化物	107.4g	296.1g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	92.7g	281.4g	
ナトリウム		1739mg	1742mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	
カリウム		1688mg	1904mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1589mg	1805mg	
リン		505mg	736mg	リン	539mg	770mg	リン	451mg	682mg	リン	579mg	810mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)		エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	1003kcal	1873kcal	エネルギー	878kcal	1748kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal
		たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	47.2g	49.3g	
	炭水化物	82.2g	270.9g	炭水化物	107.4g	296.1g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	90.3g	279.0g	
	ナトリウム	1739mg	1742mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	
	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1595mg	1811mg	
	リン	505mg	736mg	リン	539mg	770mg	リン	451mg	682mg	リン	585mg	816mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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。

※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。

【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25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)						
朝	★やわらかごはん180g チーズオムレツ 青菜とカリフラワーの塩炒め れんこんサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ウインナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー コーンソテー ★味噌汁	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま揚げの味噌炒め 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ コーンと挽肉の炒め物 ジャガ芋ソテー ★味噌汁						
食	栄養価 エネルギー 174kcal たんぱく質 7.4g 脂質 10.3g 炭水化物 13.6g ナトリウム 668mg 塩分 1.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 449kcal 14.0g 11.9g 69.4g 1157mg 2.9g	おかずのみ ご飯汁物セット 207kcal 5.2g 14.1g 15.5g 519mg 1.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 473kcal 10.9g 15.0g 71.8g 961mg 2.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 132kcal 8.3g 6.9g 9.9g 661mg 1.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 402kcal 14.1g 7.8g 67.0g 1102mg 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 134kcal 4.5g 5.0g 18.0g 643mg 1.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 411kcal 11.3g 6.6g 74.1g 1091mg 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 103kcal 5.5g 1.9g 17.3g 539mg 1.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 376kcal 11.6g 2.9g 74.5g 983mg 2.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
昼	★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ ブロッコリーとハムのクリーム煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 インゲンソテー ふきと人参の甘露煮 野菜のごま和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ジャガ芋ときのこの煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 五色煮豆 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鯖の照焼 チンゲン菜ソテー 野菜の酒粕煮 金時豆煮 ★味噌汁						
食	栄養価 エネルギー 230kcal たんぱく質 10.6g 脂質 11.6g 炭水化物 22.2g ナトリウム 917mg 塩分 2.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 502kcal 16.1g 12.5g 80.1g 1287mg 3.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 183kcal 11.4g 8.8g 14.7g 860mg 2.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 455kcal 17.5g 9.8g 71.8g 1328mg 3.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 316kcal 14.1g 15.2g 30.2g 958mg 2.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 582kcal 19.9g 16.1g 86.7g 1400mg 3.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 216kcal 12.5g 7.8g 25.4g 996mg 2.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 505kcal 19.2g 9.5g 84.6g 1438mg 3.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 314kcal 14.9g 14.3g 28.8g 747mg 1.9g	おかずのみ ご飯汁物セット 589kcal 21.5g 15.9g 84.6g 1236mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夕	★やわらかごはん180g 肉カボチャ 豆腐のかに風あんかけ マカロニマリネサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g カレイの白ワイン蒸し アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き キャベツサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 肉入りうの花 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g チキン南蛮 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 煮生酢 ★味噌汁						
食	栄養価 エネルギー 279kcal たんぱく質 9.2g 脂質 11.3g 炭水化物 34.4g ナトリウム 955mg 塩分 2.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 557kcal 15.6g 13.0g 91.1g 1396mg 3.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 224kcal 13.7g 9.8g 18.3g 662mg 1.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 494kcal 19.4g 10.7g 75.3g 1109mg 2.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 180kcal 15.6g 7.9g 13.2g 892mg 2.3g	おかずのみ ご飯汁物セット 459kcal 21.5g 8.8g 72.3g 1333mg 3.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 227kcal 9.0g 13.4g 19.0g 942mg 2.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 493kcal 14.7g 14.3g 75.2g 1384mg 3.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 331kcal 15.2g 18.1g 28.2g 1342mg 3.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 603kcal 20.7g 19.0g 86.1g 1712mg 4.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
合	栄養価 エネルギー 683kcal たんぱく質 27.2g 脂質 33.2g 炭水化物 70.2g ナトリウム 2540mg 塩分 6.5g	おかずのみ ご飯汁物セット 1508kcal 45.7g 37.4g 240.6g 3840mg 9.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 614kcal 30.3g 32.7g 48.5g 2041mg 5.2g	おかずのみ ご飯汁物セット 1422kcal 47.8g 35.5g 218.9g 3398mg 8.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 628kcal 38.0g 30.0g 53.3g 2511mg 6.4g	おかずのみ ご飯汁物セット 1443kcal 55.5g 32.7g 226.0g 3835mg 9.8g	おかずのみ ご飯汁物セット 577kcal 26.0g 26.2g 62.4g 2581mg 6.6g	おかずのみ ご飯汁物セット 1409kcal 45.2g 30.4g 233.9g 3913mg 10.0g	おかずのみ ご飯汁物セット 748kcal 35.6g 34.3g 74.3g 2628mg 6.7g	おかずのみ ご飯汁物セット 1568kcal 53.8g 37.8g 245.2g 3931mg 10.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
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

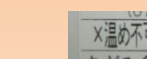


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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25日(月)	11月26日(火)	11月27日(水)	11月28日(木)	11月29日(金)						
朝 食	★全粥240g チーズオムレツ 青菜とカリフラワーの塩炒め れんこんサラダ ★味噌汁	★全粥240g ウインナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー コーンソテー ★味噌汁	★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 さつま揚げの味噌炒め 一夜漬(白菜・昆布) ★味噌汁	★全粥240g 麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	★全粥240g 食べるトマトスープ コーンと挽肉の炒め物 ジャガ芋ソテー ★味噌汁						
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 174kcal 7.4g 10.3g 13.6g 668mg 1.7g	ご飯汁物セット 332kcal 11.1g 11.0g 46.3g 1119mg 2.8g	おかずのみ 207kcal 5.2g 14.1g 15.5g 519mg 1.3g	ご飯汁物セット 365kcal 8.9g 14.8g 48.2g 970mg 2.5g	おかずのみ 132kcal 8.3g 6.9g 9.9g 661mg 1.7g	ご飯汁物セット 290kcal 12.0g 7.6g 42.6g 1112mg 2.8g	おかずのみ 134kcal 4.5g 5.0g 18.0g 643mg 1.6g	ご飯汁物セット 292kcal 8.2g 5.7g 50.7g 1094mg 2.8g	おかずのみ 103kcal 5.5g 1.9g 17.3g 539mg 1.4g	ご飯汁物セット 261kcal 9.2g 2.6g 50.0g 990mg 2.5g
昼 食	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ ブロッコリーとハムのクリーム煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 インゲンソテー ふきと人参の甘露煮 野菜のごま和え ★味噌汁	★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 ジャガ芋ときのこの煮物 カリフラワーのピナッツ味噌和え ★味噌汁	★全粥240g 肉団子の中華炒め 五色煮豆 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁	★全粥240g 鯖の照焼 チンゲン菜ソテー 野菜の酒粕煮 金時豆煮 ★味噌汁						
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 230kcal 10.6g 11.6g 22.2g 917mg 2.3g	ご飯汁物セット 388kcal 14.3g 12.3g 54.9g 1368mg 3.5g	おかずのみ 183kcal 11.4g 8.8g 14.7g 860mg 2.2g	ご飯汁物セット 341kcal 15.1g 9.5g 47.4g 1311mg 3.3g	おかずのみ 316kcal 14.1g 15.2g 30.2g 958mg 2.4g	ご飯汁物セット 474kcal 17.8g 15.9g 62.9g 1409mg 3.6g	おかずのみ 216kcal 12.5g 7.8g 25.4g 996mg 2.5g	ご飯汁物セット 374kcal 16.2g 8.5g 58.1g 1447mg 3.7g	おかずのみ 314kcal 14.9g 14.3g 28.8g 747mg 1.9g	ご飯汁物セット 472kcal 18.6g 15.0g 61.5g 1198mg 3.0g
夕 食	★全粥240g 肉カボチャ 豆腐のかに風あんかけ マカロニマリネサラダ ★味噌汁	★全粥240g カレイの白ワイン蒸し アスパラ 野菜のバジルチーズ焼き キャベツサラダ ★味噌汁	★全粥240g 赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 肉入りうの花 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁	★全粥240g 田楽煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	★全粥240g チキン南蛮 ブロッコリー ひじきとさつま揚げの煮物 煮生酢 ★味噌汁						
	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 279kcal 9.2g 11.3g 34.4g 955mg 2.4g	ご飯汁物セット 437kcal 12.9g 12.0g 67.1g 1406mg 3.6g	おかずのみ 224kcal 13.7g 9.8g 18.3g 662mg 1.7g	ご飯汁物セット 382kcal 17.4g 10.5g 51.0g 1113mg 2.8g	おかずのみ 180kcal 15.6g 7.9g 13.2g 892mg 2.3g	ご飯汁物セット 338kcal 19.3g 8.6g 45.9g 1343mg 3.4g	おかずのみ 227kcal 9.0g 13.4g 19.0g 942mg 2.4g	ご飯汁物セット 385kcal 12.7g 14.1g 51.7g 1393mg 3.5g	おかずのみ 331kcal 15.2g 18.1g 28.2g 1342mg 3.4g	ご飯汁物セット 489kcal 18.9g 18.8g 60.9g 1793mg 4.6g
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

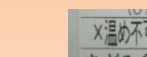


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

【ムース食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

	11月25日(月)		11月26日(火)		11月27日(水)		11月28日(木)		11月29日(金)			
朝	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
食	エネルギー	107kcal	281kcal	70kcal	244kcal	100kcal	274kcal	92kcal	266kcal	124kcal	298kcal	エネルギー
	蛋白質	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	4.2g	8.0g	2.3g	6.1g	3.9g	7.7g	蛋白質
	脂質	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.1g	4.8g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	脂質
	炭水化物	11.7g	50.0g	9.4g	47.7g	11.9g	50.2g	14.0g	52.3g	16.8g	55.1g	炭水化物
	ナトリウム	553mg	1080mg	521mg	1048mg	526mg	1053mg	521mg	1048mg	463mg	990mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.2g	2.5g	塩分
昼	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★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	175kcal	349kcal	159kcal	333kcal	222kcal	396kcal	211kcal	385kcal	185kcal	359kcal	エネルギー
	蛋白質	8.1g	11.9g	5.0g	8.8g	8.6g	12.4g	8.3g	12.1g	8.9g	12.7g	蛋白質
	脂質	7.5g	8.2g	6.9g	7.6g	12.8g	13.5g	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	脂質
	炭水化物	18.8g	57.1g	18.3g	56.6g	17.1g	55.4g	18.2g	56.5g	17.9g	56.2g	炭水化物
	ナトリウム	851mg	1378mg	754mg	1281mg	743mg	1270mg	778mg	1305mg	820mg	1347mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.5g	1.9g	3.3g	1.9g	3.2g	2.0g	3.3g	2.1g	3.4g	塩分
夕	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★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	232kcal	406kcal	182kcal	356kcal	141kcal	315kcal	181kcal	355kcal	エネルギー
	蛋白質	5.3g	9.1g	5.6g	9.4g	5.0g	8.8g	6.5g	10.3g	7.5g	11.3g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	15.1g	15.8g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	脂質
	炭水化物	14.9g	53.2g	17.8g	56.1g	18.9g	57.2g	16.7g	55.0g	18.7g	57.0g	炭水化物
	ナトリウム	671mg	1198mg	831mg	1358mg	891mg	1418mg	803mg	1330mg	814mg	1341mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	3.0g	2.1g	3.5g	2.3g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.4g	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	426kcal	948kcal	461kcal	983kcal	504kcal	1026kcal	444kcal	966kcal	490kcal	1012kcal	エネルギー
	蛋白質	18.6g	30.0g	13.7g	25.1g	17.8g	29.2g	17.1g	28.5g	20.3g	31.7g	蛋白質
	脂質	18.7g	20.8g	24.8g	26.9g	26.8g	28.9g	20.2g	22.3g	20.7g	22.8g	脂質
	炭水化物	45.4g	160.3g	45.5g	160.4g	47.9g	162.8g	48.9g	163.8g	53.4g	168.3g	炭水化物
	ナトリウム	2075mg	3656mg	2106mg	3687mg	2160mg	3741mg	2102mg	3683mg	2097mg	3678mg	ナトリウム
塩分	5.3g	9.3g	5.4g	9.4g	5.5g	9.5g	5.3g	9.4g	5.3g	9.4g	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。

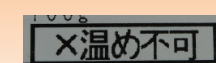
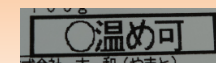
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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