

(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

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め 鶏じゃが煮 ★味噌汁(巻麩・白菜)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 野菜のごま和え なめこと若芽のサツと煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏大豆 ツナあっさり煮 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		
	エネルギー	199kcal	462kcal	129kcal	383kcal	163kcal	419kcal	215kcal	483kcal	181kcal	435kcal
	たんぱく質	10.8g	16.3g	7.4g	12.5g	12.3g	17.5g	17.1g	23.1g	11.3g	16.4g
	脂質	10.9g	11.8g	6.5g	7.3g	7.1g	7.8g	9.0g	10.6g	6.8g	7.6g
	炭水化物	14.8g	70.6g	12.8g	67.1g	13.4g	68.2g	17.5g	72.6g	19.1g	73.3g
	ナトリウム	758mg	986mg	781mg	929mg	717mg	864mg	786mg	1015mg	662mg	810mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	2.0g	2.4g	1.8g	2.2g	2.0g	2.6g	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(巻麩・白菜)		
	エネルギー	215kcal	474kcal	263kcal	529kcal	225kcal	481kcal	218kcal	472kcal	242kcal	505kcal
	たんぱく質	17.6g	22.8g	16.3g	22.1g	18.0g	23.0g	13.7g	18.8g	13.7g	19.2g
	脂質	8.2g	9.5g	14.3g	15.9g	10.0g	10.8g	10.0g	10.8g	14.4g	15.3g
	炭水化物	15.9g	70.1g	16.9g	71.8g	15.3g	70.0g	18.7g	72.9g	14.7g	70.5g
	ナトリウム	602mg	815mg	738mg	964mg	720mg	953mg	678mg	874mg	762mg	990mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	1.7g	2.2g	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	エネルギー	227kcal	487kcal	229kcal	493kcal	257kcal	514kcal	209kcal	471kcal	220kcal	477kcal
夕食	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 レンコンとフキの煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g カレーの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)		
	エネルギー	227kcal	487kcal	229kcal	493kcal	257kcal	514kcal	209kcal	471kcal	220kcal	477kcal
	たんぱく質	12.8g	18.2g	18.1g	23.7g	13.6g	18.8g	13.7g	19.2g	16.2g	21.4g
	脂質	8.3g	9.3g	10.0g	10.9g	13.6g	14.4g	10.3g	11.2g	11.9g	12.7g
	炭水化物	25.7g	80.7g	16.8g	72.9g	19.6g	74.6g	14.4g	69.9g	11.2g	66.4g
	ナトリウム	902mg	1156mg	627mg	855mg	837mg	1112mg	746mg	973mg	727mg	953mg
食塩相当量	2.3g	2.9g	1.6g	2.2g	2.1g	2.8g	1.9g	2.5g	1.8g	2.4g	
合計	エネルギー	641kcal	1423kcal	621kcal	1405kcal	645kcal	1414kcal	642kcal	1426kcal	643kcal	1417kcal
	たんぱく質	41.2g	57.3g	41.8g	58.3g	43.9g	59.3g	44.5g	61.1g	41.2g	57.0g
	脂質	27.4g	30.6g	30.8g	34.1g	30.7g	33.0g	29.3g	32.6g	33.1g	35.6g
	炭水化物	56.4g	221.4g	46.5g	211.8g	48.3g	212.8g	50.6g	215.4g	45.0g	210.2g
	ナトリウム	2262mg	2957mg	2146mg	2748mg	2274mg	2929mg	2210mg	2862mg	2151mg	2753mg
	食塩相当量	5.8g	7.7g	5.5g	7.0g	5.8g	7.4g	5.6g	7.3g	5.5g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1620kcal	822kcal	1606kcal	843kcal	1612kcal	849kcal	1633kcal	844kcal	1618kcal
	たんぱく質	48.9g	65.0g	49.2g	65.7g	50.8g	66.2g	50.6g	67.2g	48.6g	64.4g
	脂質	34.4g	37.6g	37.8g	41.1g	37.7g	40.0g	36.4g	39.7g	40.1g	42.6g
	炭水化物	84.2g	249.2g	75.4g	240.7g	77.2g	241.7g	82.5g	247.3g	73.9g	239.1g
	ナトリウム	2338mg	3033mg	2223mg	2825mg	2348mg	3003mg	2284mg	2936mg	2228mg	2830mg
	食塩相当量	5.9g	7.7g	5.7g	7.2g	6.0g	7.6g	5.8g	7.5g	5.7g	7.2g

※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

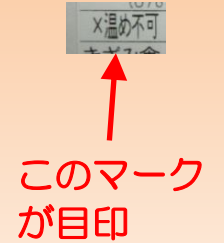


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)						
朝食	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉とキャベツのごま風味炒め 鶏じゃが煮		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 野菜のごま和え なめこと若芽のサツと煮		★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g 鶏大豆 ツナあっさり煮 法蓮草としめじのおひたし		★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 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	199kcal	392kcal	エネルギー	129kcal	322kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	181kcal	374kcal
	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	11.3g	14.6g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	6.8g	7.3g
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	19.1g	61.0g	
ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	662mg	663mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢		★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え						
	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	215kcal	408kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	242kcal	435kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	14.4g	14.9g
炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	14.7g	56.6g	
ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	762mg	763mg	
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	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 レンコンとフキの煮物 インゲンのごま和え		★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮		★ごはん120g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし		★ごはん120g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ		★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー						
	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	227kcal	420kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	220kcal	413kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	8.3g	8.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	11.9g	12.4g
炭水化物	25.7g	67.6g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	11.2g	53.1g	
ナトリウム	902mg	903mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	727mg	728mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	
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	641kcal	1220kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal
	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	27.4g	28.9g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	33.1g	34.6g
	炭水化物	56.4g	182.1g	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	45.0g	170.7g
ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal
	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	48.6g	58.5g
	脂質	34.4g	35.9g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	40.1g	41.6g
	炭水化物	84.2g	209.9g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	73.9g	199.6g
	ナトリウム	2338mg	2341mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2348mg	2351mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
食塩相当量	5.9g	6.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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

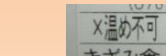


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん150g 厚焼玉子 春雨の五目炒め カラフルサラダ		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 切干とインゲンの煮物 レモンかぼちゃ		★ごはん150g 白身魚のしんじょう ナスのごまタレ煮 ビーフンの中華和え		★ごはん150g オムレット ホワイトソース さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え		
	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	279kcal	522kcal	242kcal	485kcal	270kcal	513kcal	286kcal	529kcal	297kcal	540kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	7.5g	11.6g	7.1g	11.2g	4.9g	9.0g	7.6g	11.7g
	脂質	14.5g	15.1g	11.2g	11.8g	14.6g	15.2g	19.1g	19.7g	14.9g	15.5g
	炭水化物	29.3g	82.1g	27.2g	80.0g	26.2g	79.0g	22.5g	75.3g	32.6g	85.4g
	ナトリウム	604mg	605mg	467mg	468mg	701mg	702mg	493mg	494mg	537mg	538mg
	カリウム	441mg	502mg	356mg	417mg	454mg	515mg	212mg	273mg	497mg	558mg
	リン	118mg	183mg	124mg	189mg	98mg	163mg	78mg	143mg	147mg	212mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 里芋の揚げ煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん150g 餃子・焼売セット スイートパンプ マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め きんぴられんこん 若芽と春雨のサラダ		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ おろしポン酢ソース チンゲン菜ソテー ズッキーニのトマト炒め スパゲッティサラダ		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ビーマンソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 マリネサラダ		
	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	411kcal	654kcal	370kcal	613kcal	339kcal	582kcal	349kcal	592kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	8.9g	13.0g	9.5g	13.6g	11.9g	16.0g	11.2g	15.3g
	脂質	21.4g	22.0g	19.9g	20.5g	21.7g	22.3g	20.1g	20.7g	25.6g	26.2g
	炭水化物	24.1g	76.9g	48.1g	100.9g	34.7g	87.5g	25.7g	78.5g	18.1g	70.9g
	ナトリウム	693mg	694mg	594mg	595mg	803mg	804mg	750mg	751mg	572mg	573mg
	カリウム	607mg	668mg	461mg	522mg	460mg	521mg	643mg	704mg	419mg	480mg
	リン	180mg	245mg	110mg	175mg	154mg	219mg	158mg	223mg	126mg	191mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g マーボナス ゴロゴロ野菜の塩炒め ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ナスと麩の炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天つゆ ポイル野菜 小倉金時 青菜のわさび和え		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨と鶏肉の炒め煮 マッシュサラダ		★ごはん150g カレーの照焼き 人参のレモン煮 れんこんと油揚げの煮物 春雨とツナのサラダ		
	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	369kcal	612kcal	330kcal	573kcal	353kcal	596kcal	375kcal	618kcal	318kcal	561kcal
	たんぱく質	8.4g	12.5g	12.5g	16.6g	12.4g	16.5g	12.8g	16.9g	10.4g	14.5g
	脂質	21.8g	22.4g	21.5g	22.1g	19.6g	20.2g	22.0g	22.6g	17.1g	17.7g
	炭水化物	35.1g	87.9g	22.0g	74.8g	33.4g	86.2g	30.5g	83.3g	31.0g	83.8g
	ナトリウム	647mg	648mg	650mg	651mg	477mg	478mg	535mg	536mg	603mg	604mg
	カリウム	581mg	642mg	482mg	543mg	601mg	662mg	440mg	501mg	518mg	579mg
	リン	139mg	204mg	152mg	217mg	170mg	235mg	136mg	201mg	194mg	259mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.2g	1.2g	1.4g	1.4g	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	986kcal	1715kcal	983kcal	1712kcal	993kcal	1722kcal	1000kcal	1729kcal	964kcal	1693kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	28.9g	41.2g	29.0g	41.3g	29.6g	41.9g	29.2g	41.5g
	脂質	57.7g	59.5g	52.0g	54.4g	55.9g	57.7g	61.2g	63.0g	57.6g	59.4g
	炭水化物	88.5g	246.9g	97.3g	255.7g	94.3g	252.7g	78.7g	237.1g	81.7g	240.1g
	ナトリウム	1944mg	1947mg	1711mg	1714mg	1981mg	1984mg	1778mg	1781mg	1712mg	1715mg
	カリウム	1629mg	1812mg	1299mg	1482mg	1515mg	1698mg	1295mg	1478mg	1434mg	1617mg
	リン	437mg	632mg	386mg	581mg	422mg	617mg	372mg	567mg	467mg	662mg
	食塩相当量	4.9g	5.0g	4.4g	4.4g	5.0g	5.0g	4.5g	4.5g	4.4g	4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	1046kcal	1775kcal	1057kcal	1786kcal	1048kcal	1777kcal	1027kcal
たんぱく質	28.2g	40.5g	29.2g	41.5g	29.4g	41.7g	30.0g	42.3g	29.5g	41.8g	
脂質	57.8g	59.6g	52.7g	54.5g	56.0g	57.8g	61.3g	63.1g	57.7g	59.5g	
炭水化物	100.0g	258.4g	112.5g	270.9g	109.8g	268.2g	90.2g	248.6g	96.9g	255.3g	
ナトリウム	1947mg	1950mg	1712mg	1715mg	1984mg	1987mg	1781mg	1784mg	1713mg	1716mg	
カリウム	1685mg	1868mg	1299mg	1572mg	1575mg	1758mg	1351mg	1534mg	1524mg	1707mg	
リン	443mg	638mg	391mg	586mg	429mg	624mg	378mg	573mg	472mg	667mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	4.4g	4.4g	5.0g	5.1g	4.5g	4.5g	4.4g	4.4g	

お食事の作り方

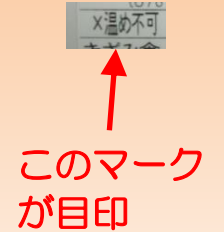


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ えのききんぴら			★ごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 高野豆腐の味噌煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん180g 厚焼き玉子 ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g がんもどきの含め煮 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) ツナと大豆の炒め煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			
	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	233kcal	523kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	
	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	12.0g	16.9g	
	脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	11.4g	12.1g	
	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	12.5g	75.4g	
	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	573mg	574mg	
	カリウム	434mg	506mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	440mg	512mg	
	リン	160mg	237mg	リン	160mg	237mg	リン	158mg	235mg	リン	163mg	240mg	リン	183mg	260mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンの味噌炒め 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん180g スペイン風オムレツ キャベツソテー 鶏肉のカレー煮 カラフルサラダ			★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ トマト味のチャンプル キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) ブロッコリー さつま揚げと小松菜の煮びたし マカロニサラダ			★ごはん180g ホッケの酒粕焼 塩枝豆 豚肉となめこのカレー炒め 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		
エネルギー		283kcal	573kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	
たんぱく質		14.8g	19.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	19.1g	24.0g	
脂質		17.5g	18.2g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	14.1g	14.8g	
炭水化物		13.8g	76.7g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.2g	76.1g	
ナトリウム		804mg	805mg	ナトリウム	778mg	778mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	694mg	695mg	
カリウム		515mg	587mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	533mg	605mg	
リン		198mg	275mg	リン	165mg	242mg	リン	218mg	295mg	リン	151mg	228mg	リン	219mg	296mg	
食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食		◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナックえんどう 洋風肉じゃが煮 かっぱのピリ辛味噌和え			★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー ウイナーときのこの炒め物 マリネサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ			★ごはん180g 和風唐揚げ スパソテー ズッキーニのトマト炒め コールスローサラダ			
	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	10.9g	15.8g	
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	16.4g	17.1g	
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	32.1g	95.0g	
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	779mg	780mg	
	カリウム	559mg	631mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	488mg	560mg	カリウム	460mg	532mg	
	リン	166mg	243mg	リン	148mg	225mg	リン	184mg	261mg	リン	227mg	304mg	リン	152mg	229mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
	合計	エネルギー	778kcal	1648kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.0g	56.7g	
脂質		44.3g	46.4g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	41.9g	44.0g	
炭水化物		52.1g	240.8g	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	47.0g	235.7g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	57.8g	246.5g	
ナトリウム		1988mg	1991mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	
カリウム		1508mg	1724mg	カリウム	1471mg	1687mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1433mg	1649mg	
リン		524mg	755mg	リン	473mg	704mg	リン	560mg	791mg	リン	541mg	772mg	リン	554mg	785mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)		エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
		たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.6g	57.3g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	42.1g	44.2g	
	炭水化物	82.6g	271.3g	炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	77.9g	266.6g	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	88.3g	277.0g	
	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	
	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1584mg	1800mg	カリウム	1526mg	1842mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1613mg	1829mg	
	リン	535mg	766mg	リン	485mg	716mg	リン	574mg	805mg	リン	553mg	784mg	リン	565mg	796mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

お食事の作り方

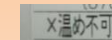


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。



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。

【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

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 鶏大豆 ふきのきんぴら なめこ昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ぜんまい煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 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 がんとどきの含め煮 大根と小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきと人参の甘露煮 大根の梅和え ★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	163kcal	431kcal	114kcal	380kcal	166kcal	432kcal	106kcal	381kcal	100kcal	365kcal	エネルギー
	蛋白質	11.1g	17.0g	5.3g	10.9g	7.2g	13.0g	5.7g	11.7g	5.2g	10.7g	蛋白質
	脂質	6.5g	7.4g	5.8g	6.7g	9.2g	10.1g	4.7g	5.7g	3.1g	4.0g	脂質
	炭水化物	14.7g	71.2g	11.4g	67.6g	13.9g	70.3g	11.0g	68.9g	12.7g	69.1g	炭水化物
	ナトリウム	741mg	1187mg	752mg	1200mg	559mg	1002mg	766mg	1136mg	673mg	1044mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.0g	1.9g	3.1g	1.4g	2.5g	1.9g	2.9g	1.7g	2.7g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 塩野菜炒め れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ 豚肉ジャガ煮 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん ブロッコリーとハムのクリーム煮 じゃこサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 白菜と油揚げの味噌煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ れんこんの五目炒め煮 ベーコンポテト ★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	202kcal	474kcal	275kcal	544kcal	188kcal	466kcal	300kcal	566kcal	193kcal	462kcal	エネルギー
	蛋白質	7.3g	13.4g	13.0g	19.1g	7.6g	14.1g	14.7g	20.4g	9.9g	16.0g	蛋白質
	脂質	11.1g	12.1g	15.2g	16.2g	10.8g	12.5g	14.2g	15.1g	7.4g	8.4g	脂質
	炭水化物	20.0g	77.0g	20.0g	76.7g	16.3g	73.1g	27.4g	83.5g	22.1g	78.8g	炭水化物
	ナトリウム	824mg	1313mg	794mg	1264mg	793mg	1235mg	1159mg	1597mg	601mg	1071mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.3g	2.0g	3.2g	2.0g	3.1g	2.9g	4.1g	1.5g	2.7g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 赤魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 一口ナスのオランダ煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て オクラのパペロンチーノ 豆腐としめじのとろみ煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー ホイコーロー カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ ブロッコリー 切干大根のおから煮 カラフルサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 菜の花のソテー 五色きんぴら バンバンジーサラダ ★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	199kcal	469kcal	249kcal	534kcal	197kcal	471kcal	296kcal	562kcal	303kcal	578kcal	エネルギー
	蛋白質	10.7g	16.5g	12.9g	19.4g	17.1g	22.9g	14.1g	19.9g	16.8g	22.7g	蛋白質
	脂質	12.2g	13.1g	13.8g	14.8g	6.8g	7.7g	15.7g	16.6g	19.1g	20.1g	脂質
	炭水化物	8.9g	66.0g	18.1g	78.1g	15.9g	73.9g	25.8g	82.0g	15.4g	73.3g	炭水化物
	ナトリウム	848mg	1289mg	892mg	1334mg	749mg	1238mg	752mg	1198mg	755mg	1125mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	1.9g	3.1g	1.9g	3.0g	1.9g	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	564kcal	1374kcal	638kcal	1458kcal	551kcal	1369kcal	702kcal	1509kcal	596kcal	1405kcal	エネルギー
	蛋白質	29.1g	46.9g	31.2g	49.4g	31.9g	50.0g	34.5g	52.0g	31.9g	49.4g	蛋白質
	脂質	29.8g	32.6g	34.8g	37.7g	26.8g	30.3g	34.6g	37.4g	29.6g	32.5g	脂質
	炭水化物	43.6g	214.2g	49.5g	222.4g	46.1g	217.3g	64.2g	234.4g	50.2g	221.2g	炭水化物
	ナトリウム	2413mg	3789mg	2438mg	3798mg	2101mg	3475mg	2677mg	3931mg	2029mg	3240mg	ナトリウム
計	塩分	6.1g	9.6g	6.2g	9.7g	5.3g	8.8g	6.8g	10.0g	5.2g	8.2g	塩分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

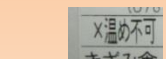


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)		
朝 食	★全粥240g 鶏大豆 ふきのきんぴら なめこ昆布 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう ぜんまい煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★全粥240g がんとどきの含め煮 大根と小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 ふきと人参の甘露煮 大根の梅和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ 163kcal	ご飯汁物セット 321kcal	おかずのみ 114kcal	ご飯汁物セット 272kcal	おかずのみ 166kcal	ご飯汁物セット 324kcal	おかずのみ 106kcal	ご飯汁物セット 264kcal	おかずのみ 100kcal	ご飯汁物セット 258kcal
昼 食	★全粥240g 大根とつくねの煮物 塩野菜炒め れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラのエスカベッシュ 豚肉ジャガ煮 春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん ブロッコリーとハムのクリーム煮 じゃこサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 白菜と油揚げの味噌煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ れんこんの五目炒め煮 ベーコンポテト ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ 202kcal	ご飯汁物セット 360kcal	おかずのみ 275kcal	ご飯汁物セット 433kcal	おかずのみ 188kcal	ご飯汁物セット 346kcal	おかずのみ 300kcal	ご飯汁物セット 458kcal	おかずのみ 193kcal	ご飯汁物セット 351kcal
夕 食	★全粥240g 赤魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 一口ナスのオランダ煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て オクラのペペロンチーノ 豆腐としめじのとろみ煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー ホイコーロー カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ ブロッコリー 切干大根のおから煮 カラフルサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 菜の花のソテー 五色きんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ 199kcal	ご飯汁物セット 357kcal	おかずのみ 249kcal	ご飯汁物セット 407kcal	おかずのみ 197kcal	ご飯汁物セット 355kcal	おかずのみ 296kcal	ご飯汁物セット 454kcal	おかずのみ 303kcal	ご飯汁物セット 461kcal
合 計	★全粥240g 鶏大豆 ふきのきんぴら なめこ昆布 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう ぜんまい煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★全粥240g がんとどきの含め煮 大根と小松菜の煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 ふきと人参の甘露煮 大根の梅和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ 564kcal	ご飯汁物セット 1038kcal	おかずのみ 638kcal	ご飯汁物セット 1112kcal	おかずのみ 551kcal	ご飯汁物セット 1025kcal	おかずのみ 702kcal	ご飯汁物セット 1176kcal	おかずのみ 596kcal	ご飯汁物セット 1070kcal

★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

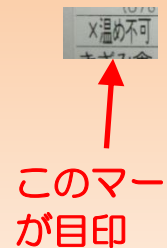


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)			
朝	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★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)			
	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	104kcal	278kcal	99kcal	273kcal	98kcal	272kcal	107kcal	281kcal	70kcal	244kcal	エネルギー
	蛋白質	4.5g	8.3g	4.2g	8.0g	2.5g	6.3g	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	蛋白質
	脂質	5.6g	6.3g	2.3g	3.0g	4.1g	4.8g	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	脂質
	炭水化物	8.6g	46.9g	16.5g	54.8g	13.3g	51.6g	11.7g	50.0g	9.4g	47.7g	炭水化物
	ナトリウム	603mg	1130mg	427mg	954mg	529mg	1056mg	553mg	1080mg	521mg	1048mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★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)			
	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	208kcal	382kcal	185kcal	359kcal	180kcal	354kcal	175kcal	349kcal	159kcal	333kcal	エネルギー
	蛋白質	7.5g	11.3g	9.3g	13.1g	6.5g	10.3g	8.1g	11.9g	5.0g	8.8g	蛋白質
	脂質	10.7g	11.4g	8.9g	9.6g	9.3g	10.0g	7.5g	8.2g	6.9g	7.6g	脂質
	炭水化物	20.2g	58.5g	16.7g	55.0g	17.6g	55.9g	18.8g	57.1g	18.3g	56.6g	炭水化物
	ナトリウム	979mg	1506mg	809mg	1336mg	765mg	1292mg	851mg	1378mg	753mg	1280mg	ナトリウム
	塩分	2.5g	3.8g	2.1g	3.4g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	1.9g	3.3g	塩分
夕	★全粥240g 白身フライタルタル ハムとブロッコリーのマリネ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★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)			
	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	201kcal	375kcal	188kcal	362kcal	194kcal	368kcal	144kcal	318kcal	232kcal	406kcal	エネルギー
	蛋白質	4.4g	8.2g	6.3g	10.1g	11.3g	15.1g	5.3g	9.1g	5.6g	9.4g	蛋白質
	脂質	12.4g	13.1g	10.1g	10.8g	8.0g	8.7g	6.9g	7.6g	15.1g	15.8g	脂質
	炭水化物	18.4g	56.7g	16.4g	54.7g	20.2g	58.5g	14.9g	53.2g	17.8g	56.1g	炭水化物
	ナトリウム	846mg	1373mg	811mg	1338mg	887mg	1414mg	671mg	1198mg	832mg	1359mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.7g	3.0g	2.1g	3.5g	塩分
合計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	513kcal	1035kcal	472kcal	994kcal	472kcal	994kcal	426kcal	948kcal	461kcal	983kcal	エネルギー
	蛋白質	16.4g	27.8g	19.8g	31.2g	20.3g	31.7g	18.6g	30.0g	13.7g	25.1g	蛋白質
	脂質	28.7g	30.8g	21.3g	23.4g	21.4g	23.5g	18.6g	20.7g	24.8g	26.9g	脂質
	炭水化物	47.2g	162.1g	49.6g	164.5g	51.1g	166.0g	45.4g	160.3g	45.5g	160.4g	炭水化物
	ナトリウム	2428mg	4009mg	2047mg	3628mg	2181mg	3762mg	2075mg	3656mg	2106mg	3687mg	ナトリウム
塩分	6.2g	10.2g	5.2g	9.2g	5.5g	9.6g	5.3g	9.3g	5.4g	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。

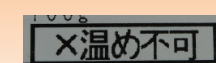
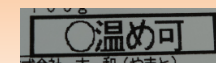
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



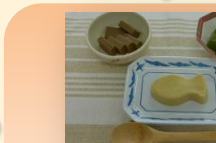
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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