

(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

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)		
朝食	★ごはん150g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさっと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずく酢の物 ★味噌汁(若芽・なめこ)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの塩炒め ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 枝豆とかにかまの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		
	エネルギー	164kcal	432kcal	184kcal	439kcal	202kcal	471kcal	152kcal	414kcal	158kcal	431kcal
	たんぱく質	10.9g	16.9g	10.6g	15.7g	9.0g	15.0g	11.8g	17.3g	11.7g	18.0g
	脂質	7.1g	8.7g	8.5g	9.3g	12.0g	13.2g	5.8g	6.9g	6.5g	8.2g
	炭水化物	14.9g	70.0g	16.4g	71.0g	15.0g	71.0g	13.3g	68.4g	13.0g	68.8g
ナトリウム	711mg	940mg	775mg	1049mg	633mg	860mg	685mg	939mg	683mg	909mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	2.0g	2.7g	1.6g	2.2g	1.7g	2.4g	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 青菜と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g ブリの塩焼 金時豆煮 きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		
	エネルギー	245kcal	501kcal	200kcal	456kcal	254kcal	513kcal	249kcal	505kcal	235kcal	494kcal
	たんぱく質	14.3g	19.5g	14.2g	19.2g	13.3g	18.5g	16.1g	21.3g	12.9g	18.1g
	脂質	12.1g	13.0g	7.9g	8.7g	10.8g	12.1g	13.4g	14.1g	13.1g	14.4g
	炭水化物	20.9g	75.2g	18.6g	73.3g	28.1g	82.3g	16.9g	71.8g	18.2g	72.4g
ナトリウム	912mg	1108mg	685mg	918mg	727mg	940mg	580mg	727mg	771mg	984mg	
食塩相当量	2.3g	2.8g	1.7g	2.3g	1.8g	2.4g	1.5g	1.8g	2.0g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん150g サワラのチリソースかけ カリフラワーの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 豚バラと根菜の白味噌煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナッペンとう 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)		
夕食	エネルギー	231kcal	493kcal	278kcal	534kcal	170kcal	437kcal	243kcal	505kcal	236kcal	493kcal
	たんぱく質	13.9g	19.5g	16.9g	22.1g	16.0g	21.8g	14.0g	19.6g	17.5g	22.5g
	脂質	11.1g	12.0g	14.4g	15.3g	8.1g	9.7g	14.0g	14.9g	9.7g	10.5g
	炭水化物	18.0g	73.5g	16.7g	71.1g	11.2g	66.2g	14.4g	69.9g	16.9g	71.9g
	ナトリウム	495mg	721mg	582mg	730mg	772mg	999mg	638mg	912mg	600mg	828mg
食塩相当量	1.3g	1.8g	1.5g	1.9g	2.0g	2.5g	1.6g	2.3g	1.5g	2.1g	
合計	エネルギー	640kcal	1426kcal	662kcal	1429kcal	626kcal	1421kcal	644kcal	1424kcal	629kcal	1418kcal
	たんぱく質	39.1g	55.9g	41.7g	57.0g	38.3g	55.3g	41.9g	58.2g	42.1g	58.6g
	脂質	30.3g	33.7g	30.8g	33.3g	30.9g	35.0g	33.2g	35.9g	29.3g	33.1g
	炭水化物	53.8g	218.7g	51.7g	215.4g	54.3g	219.5g	44.6g	210.1g	48.1g	213.1g
	ナトリウム	2118mg	2769mg	2042mg	2697mg	2132mg	2799mg	1903mg	2578mg	2054mg	2721mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	5.2g	6.9g	5.4g	7.1g	4.8g	6.6g	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1627kcal	860kcal	1627kcal	823kcal	1618kcal	851kcal	1631kcal	830kcal	1619kcal
	たんぱく質	46.5g	63.3g	48.6g	63.9g	46.0g	63.0g	48.0g	64.3g	49.5g	66.0g
	脂質	37.3g	40.7g	37.8g	40.3g	37.9g	42.0g	40.3g	43.0g	36.3g	40.1g
	炭水化物	82.7g	247.6g	80.6g	244.3g	82.1g	247.3g	76.5g	242.0g	77.0g	242.0g
	ナトリウム	2195mg	2846mg	2116mg	2771mg	2208mg	2875mg	1977mg	2652mg	2131mg	2798mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	5.4g	7.0g	5.6g	7.3g	5.0g	6.7g	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

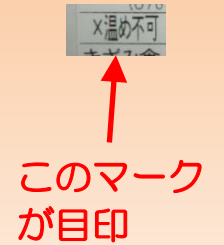


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

Table with columns for dates (2月3日 to 2月7日) and rows for meal types (朝食, 昼食, 間食, 夕食, 合計) and nutritional values (Energy, Protein, Fat, Carbohydrates, Sodium, Salt equivalent).

※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

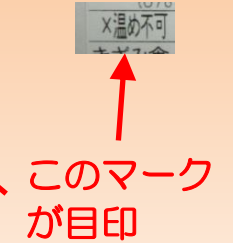


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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り付けます。



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、よりきれいに盛り付けの事が出来ます。

Table with columns for dates (2月3日 to 2月7日) and rows for meal categories (朝食, 昼食, 間食, 夕食, 合計). Each cell contains menu items and nutritional information like Energy, Protein, Fat, etc.

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

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の中華炒め 赤玉南瓜煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g チーズオムレツ スパゲティイタリアン キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 ぜんまいとミンチの煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと人参の甘露煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 白菜の煮びたし ジャガベーコンサラダ ★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	150kcal	414kcal	203kcal	486kcal	86kcal	358kcal	141kcal	411kcal	127kcal	396kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	11.8g	8.2g	14.4g	6.7g	12.8g	5.0g	10.8g	4.4g	10.4g	蛋白質
	脂質	6.0g	6.9g	9.7g	11.4g	3.5g	4.5g	7.4g	8.3g	4.7g	5.7g	脂質
	炭水化物	19.4g	75.4g	19.3g	77.4g	8.3g	65.3g	14.4g	71.6g	15.9g	72.4g	炭水化物
	ナトリウム	626mg	1045mg	712mg	1082mg	469mg	958mg	659mg	1127mg	595mg	1044mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.7g	1.8g	2.8g	1.2g	2.4g	1.7g	2.9g	1.5g	2.7g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 白身魚の生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 法蓮草とハムのマリーネ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 ピーマンソテー 厚揚げとふきの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め ジャーマンポテト 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★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	215kcal	496kcal	228kcal	499kcal	240kcal	519kcal	322kcal	589kcal	210kcal	478kcal	エネルギー
	蛋白質	17.7g	24.2g	9.5g	15.3g	14.8g	20.8g	12.6g	18.5g	16.9g	22.5g	蛋白質
	脂質	9.7g	11.5g	10.0g	10.9g	14.0g	14.9g	16.5g	17.4g	6.2g	7.1g	脂質
	炭水化物	14.6g	71.7g	26.5g	83.7g	14.1g	73.2g	30.3g	86.6g	21.5g	78.6g	炭水化物
	ナトリウム	515mg	885mg	1122mg	1568mg	911mg	1355mg	874mg	1318mg	1212mg	1582mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.3g	2.9g	4.0g	2.3g	3.4g	2.2g	3.4g	3.1g	4.0g	塩分
夕	★やわらかごはん180g すき焼 きんぴられんこん ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 豚バラと根菜の白味噌煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスの油炒め ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白糸たら味噌粕焼 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん ひじきとさつま揚げの煮物 ハムの和風サラダ ★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	338kcal	604kcal	216kcal	483kcal	250kcal	519kcal	213kcal	486kcal	291kcal	564kcal	エネルギー
	蛋白質	11.4g	17.1g	14.3g	20.1g	6.0g	12.1g	14.4g	20.5g	15.1g	20.6g	蛋白質
	脂質	18.3g	19.2g	12.2g	13.1g	15.4g	16.4g	10.0g	11.0g	18.1g	19.0g	脂質
	炭水化物	29.6g	85.7g	13.5g	70.2g	18.5g	75.1g	16.4g	73.7g	18.1g	76.2g	炭水化物
	ナトリウム	1016mg	1454mg	815mg	1284mg	863mg	1306mg	907mg	1349mg	934mg	1305mg	ナトリウム
	塩分	2.6g	3.7g	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	2.4g	3.3g	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	703kcal	1514kcal	647kcal	1468kcal	576kcal	1396kcal	676kcal	1486kcal	628kcal	1438kcal	エネルギー
	蛋白質	35.5g	53.1g	32.0g	49.8g	27.5g	45.7g	32.0g	49.8g	36.4g	53.5g	蛋白質
	脂質	34.0g	37.6g	31.9g	35.4g	32.9g	35.8g	33.9g	36.7g	29.0g	31.8g	脂質
	炭水化物	63.6g	232.8g	59.3g	231.3g	40.9g	213.6g	61.1g	231.9g	55.5g	227.2g	炭水化物
	ナトリウム	2157mg	3384mg	2649mg	3934mg	2243mg	3619mg	2440mg	3794mg	2741mg	3931mg	ナトリウム
計	塩分	5.5g	8.6g	6.7g	10.0g	5.7g	9.2g	6.2g	9.6g	7.0g	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

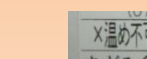


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)			
朝	★全粥240g 鶏肉と野菜の中華炒め 赤玉南瓜煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		★全粥240g チーズオムレツ スパゲティイタリアン キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 ぜんまいとミンチの煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと人参の甘露煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g 麩の玉子とじ 白菜の煮びたし ジャガベーコンサラダ ★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	150kcal	308kcal	203kcal	361kcal	86kcal	244kcal	141kcal	299kcal	127kcal	285kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	10.1g	8.2g	11.9g	6.7g	10.4g	5.0g	8.7g	4.4g	8.1g	蛋白質
	脂質	6.0g	6.7g	9.7g	10.4g	3.5g	4.2g	7.4g	8.1g	4.7g	5.4g	脂質
	炭水化物	19.4g	52.1g	19.3g	52.0g	8.3g	41.0g	14.4g	47.1g	15.9g	48.6g	炭水化物
	ナトリウム	626mg	1077mg	712mg	1163mg	469mg	920mg	659mg	1110mg	595mg	1046mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.7g	1.8g	3.0g	1.2g	2.3g	1.7g	2.8g	1.5g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g 白身魚の生姜煮 菜の花 豚肉と大根のピリ辛煮 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー 法蓮草とハムのマリネ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g サワラの磯辺焼 ピーマンソテー 厚揚げとふきの煮物 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め ジャーマンポテト 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 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	215kcal	373kcal	228kcal	386kcal	240kcal	398kcal	322kcal	480kcal	210kcal	368kcal	エネルギー
	蛋白質	17.7g	21.4g	9.5g	13.2g	14.8g	18.5g	12.6g	16.3g	16.9g	20.6g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.4g	10.0g	10.7g	14.0g	14.7g	16.5g	17.2g	6.2g	6.9g	脂質
	炭水化物	14.6g	47.3g	26.5g	59.2g	14.1g	46.8g	30.3g	63.0g	21.5g	54.2g	炭水化物
	ナトリウム	515mg	966mg	1122mg	1573mg	911mg	1362mg	874mg	1325mg	1212mg	1663mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.5g	2.9g	4.0g	2.3g	3.5g	2.2g	3.4g	3.1g	4.2g	塩分
夕	★全粥240g すき焼 きんぴられんこん ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 豚バラと根菜の白味噌煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスの油炒め ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 白糸たら味噌粕焼 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ひじきとさつま揚げの煮物 ハムの和風サラダ ★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	338kcal	496kcal	216kcal	374kcal	250kcal	408kcal	213kcal	371kcal	291kcal	449kcal	エネルギー
	蛋白質	11.4g	15.1g	14.3g	18.0g	6.0g	9.7g	14.4g	18.1g	15.1g	18.8g	蛋白質
	脂質	18.3g	19.0g	12.2g	12.9g	15.4g	16.1g	10.0g	10.7g	18.1g	18.8g	脂質
	炭水化物	29.6g	62.3g	13.5g	46.2g	18.5g	51.2g	16.4g	49.1g	18.1g	50.8g	炭水化物
	ナトリウム	1016mg	1467mg	815mg	1266mg	863mg	1314mg	907mg	1358mg	934mg	1385mg	ナトリウム
	塩分	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	2.4g	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	703kcal	1177kcal	647kcal	1121kcal	576kcal	1050kcal	676kcal	1150kcal	628kcal	1102kcal	エネルギー
	蛋白質	35.5g	46.6g	32.0g	43.1g	27.5g	38.6g	32.0g	43.1g	36.4g	47.5g	蛋白質
	脂質	34.0g	36.1g	31.9g	34.0g	32.9g	35.0g	33.9g	36.0g	29.0g	31.1g	脂質
	炭水化物	63.6g	161.7g	59.3g	157.4g	40.9g	139.0g	61.1g	159.2g	55.5g	153.6g	炭水化物
	ナトリウム	2157mg	3510mg	2649mg	4002mg	2243mg	3596mg	2440mg	3793mg	2741mg	4094mg	ナトリウム
塩分	5.5g	8.9g	6.7g	10.2g	5.7g	9.1g	6.2g	9.6g	7.0g	10.4g	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。

お食事の作り方

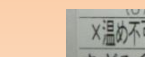


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	2月3日(月)		2月4日(火)		2月5日(水)		2月6日(木)		2月7日(金)			
朝	★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)		★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根の干切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★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	124kcal	298kcal	139kcal	313kcal	90kcal	264kcal	103kcal	277kcal	143kcal	317kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	3.9g	7.7g	2.9g	6.7g	1.9g	5.7g	4.2g	8.0g	蛋白質
	脂質	4.5g	5.2g	7.4g	8.1g	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	7.0g	7.7g	脂質
	炭水化物	16.8g	55.1g	13.7g	52.0g	14.0g	52.3g	12.8g	51.1g	15.8g	54.1g	炭水化物
	ナトリウム	463mg	990mg	609mg	1136mg	453mg	980mg	487mg	1014mg	734mg	1261mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	1.2g	2.6g	1.9g	3.2g	塩分
昼	★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)		★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★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	185kcal	359kcal	199kcal	373kcal	213kcal	387kcal	168kcal	342kcal	162kcal	336kcal	エネルギー
	蛋白質	8.9g	12.7g	5.5g	9.3g	8.3g	12.1g	7.2g	11.0g	9.3g	13.1g	蛋白質
	脂質	8.4g	9.1g	10.2g	10.9g	10.8g	11.5g	8.0g	8.7g	6.8g	7.5g	脂質
	炭水化物	18.0g	56.3g	21.3g	59.6g	20.3g	58.6g	18.0g	56.3g	15.7g	54.0g	炭水化物
	ナトリウム	819mg	1346mg	836mg	1363mg	1005mg	1532mg	846mg	1373mg	873mg	1400mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	2.6g	3.9g	2.2g	3.5g	2.2g	3.6g	塩分
夕	★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)		★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★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	181kcal	355kcal	199kcal	373kcal	203kcal	377kcal	225kcal	399kcal	176kcal	350kcal	エネルギー
	蛋白質	7.5g	11.3g	4.8g	8.6g	7.0g	10.8g	8.4g	12.2g	9.2g	13.0g	蛋白質
	脂質	7.8g	8.5g	10.7g	11.4g	11.0g	11.7g	11.1g	11.8g	6.3g	7.0g	脂質
	炭水化物	18.7g	57.0g	20.6g	58.9g	17.6g	55.9g	22.6g	60.9g	21.3g	59.6g	炭水化物
	ナトリウム	815mg	1342mg	750mg	1277mg	833mg	1360mg	864mg	1391mg	700mg	1227mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.4g	1.9g	3.2g	2.1g	3.5g	2.2g	3.5g	1.8g	3.1g	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	490kcal	1012kcal	537kcal	1059kcal	506kcal	1028kcal	496kcal	1018kcal	481kcal	1003kcal	エネルギー
	蛋白質	20.3g	31.7g	14.2g	25.6g	18.2g	29.6g	17.5g	28.9g	22.7g	34.1g	蛋白質
	脂質	20.7g	22.8g	28.3g	30.4g	24.9g	27.0g	24.5g	26.6g	20.1g	22.2g	脂質
	炭水化物	53.5g	168.4g	55.6g	170.5g	51.9g	166.8g	53.4g	168.3g	52.8g	167.7g	炭水化物
	ナトリウム	2097mg	3678mg	2195mg	3776mg	2291mg	3872mg	2197mg	3778mg	2307mg	3888mg	ナトリウム
塩分	5.3g	9.4g	5.6g	9.6g	5.8g	9.8g	5.6g	9.6g	5.9g	9.9g	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。

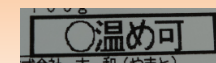
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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