

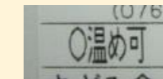
# (カロリー1600調整食) 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 卵麦落	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ミートインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	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	198kcal	459kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	139kcal	393kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	150kcal	406kcal
	たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	7.1g	12.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	5.4g	10.6g
	脂質	6.3g	7.3g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.2g	7.9g
炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	16.5g	71.6g	
ナトリウム	812mg	1040mg	ナトリウム	543mg	769mg	ナトリウム	586mg	754mg	ナトリウム	730mg	957mg	ナトリウム	515mg	682mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	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	204kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	231kcal	495kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.3g	23.0g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g
炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	11.8g	67.9g	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	667mg	896mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	865mg	1094mg	ナトリウム	662mg	889mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 麦					
	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	219kcal	475kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	238kcal	498kcal
	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.7g	22.1g
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.6g
炭水化物	21.0g	75.9g	炭水化物	18.7g	74.2g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	14.1g	69.1g	
ナトリウム	710mg	857mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	576mg	723mg	ナトリウム	739mg	967mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計	エネルギー	621kcal	1400kcal	エネルギー	606kcal	1390kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	39.5g	55.8g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.8g	56.5g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	39.4g	55.7g
	脂質	28.5g	31.1g	脂質	27.5g	30.8g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g	脂質	32.3g	34.9g
	炭水化物	53.9g	219.6g	炭水化物	47.2g	212.5g	炭水化物	42.7g	207.7g	炭水化物	45.2g	210.0g	炭水化物	42.4g	208.6g
	ナトリウム	2232mg	2833mg	ナトリウム	1925mg	2606mg	ナトリウム	2179mg	2802mg	ナトリウム	2171mg	2774mg	ナトリウム	1916mg	2538mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	エネルギー	816kcal	1596kcal
	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.4g
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.6g	37.9g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g	脂質	39.3g	41.9g
	炭水化物	81.7g	247.4g	炭水化物	79.1g	244.4g	炭水化物	70.9g	235.9g	炭水化物	73.4g	238.2g	炭水化物	70.2g	236.4g
	ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	1999mg	2680mg	ナトリウム	2255mg	2878mg	ナトリウム	2247mg	2850mg	ナトリウム	1992mg	2614mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	

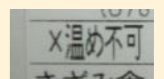
## お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

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。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!)ごはんなど盛付けして完成です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~土/9:00~20:00

※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、商品は消費期限内に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各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

# (カロリー-1440調整食) 週間献立表

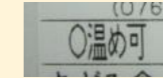
	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め	卵麦 麦 卵麦落	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ミートインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦					
	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	198kcal	391kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	150kcal	343kcal
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	5.4g	8.7g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.5g	58.4g
ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	515mg	516mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス	麦 乳麦 卵乳麦					
	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	204kcal	397kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.8g	53.7g
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	662mg	663mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え	麦 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	乳麦 麦 麦					
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	219kcal	412kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	14.1g	56.0g
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	739mg	740mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	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	621kcal	1200kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	28.5g	30.0g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	42.7g	168.4g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	42.4g	168.1g
	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	35.5g	37.0g	脂質	34.6g	36.1g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	70.2g	195.9g
	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g

## お食事の作り方

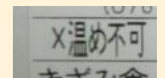


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

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。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!)ごはんなど盛付けして完成です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~土/9:00~20:00

※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、商品は消費期限内に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各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

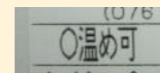
# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豆腐のツナあんかけ	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦		
	麩とえのきのさつと煮	麦	スパトマト炒め	乳麦	牛肉とひじきの炒め煮	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	麩の野菜あんかけ	麦		
	南瓜サラダ	卵乳麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	マリーネサラダ	卵麦	ポテトビーンズサラダ	卵麦	コーンサラダ	卵乳麦		
		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	319kcal	562kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	306kcal	549kcal
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	カレーのカレー焼		メンチカツ	乳麦	塩ダレポーク	卵乳麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	チキンのオイスターマヨ	卵麦		
	平さやいんげん	麦	オクラのベベロンチノ	麦	春雨のマヨネーズ炒め	麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦		
	れんこんの土佐煮	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ごま風味炒め	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦		
	さっぱりポテトサラダ	卵	ナスの挽肉炒め	乳麦			和風マヨネーズ和え	卵麦	春雨のサラダ	卵		
		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	308kcal	551kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	
間食	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎バナナ(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g		
	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	豚肉のお好み焼風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	鯖のトマトバジルソース	乳麦		
	マカロニの和風ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦	きのこあん	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦		
	若芽のごま酢和え	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	大根の甘酢漬			
		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	347kcal	590kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g			
	豚肉のお好み焼風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	鯖のトマトバジルソース	乳麦		
	マカロニの和風ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦	きのこあん	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	さつま芋のコンソメ煮	乳麦		
	若芽のごま酢和え	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	ジャーマンポテト	卵乳麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	大根の甘酢漬			
		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	347kcal	590kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
合計	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質	55.0g	56.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	63.0g	64.8g
	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	70.5g	228.9g	炭水化物	72.3g	230.7g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1963mg	1966mg
	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1332mg	1515mg
リン	467mg	662mg	リン	383mg	578mg	リン	434mg	629mg	リン	400mg	595mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	63.1g	64.9g
	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	87.8g	246.2g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	ナトリウム	1966mg	1969mg
	カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1238mg	1421mg	カリウム	1455mg	1638mg	カリウム	1392mg	1575mg
リン	474mg	669mg	リン	389mg	584mg	リン	437mg	632mg	リン	407mg	602mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

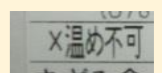
## お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。  
1食分ずつ包装されています。  
喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印→



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

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。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!)  
ごはんなど盛付けして完成です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月~土/9:00~20:00

※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、商品は消費期限内に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。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。  
※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。  
※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

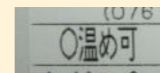
4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)											
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー										
★ごはん180g 肉団子と白菜のとりも煮 コンニャクのおおき炒め イカのトマトマリネ		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 若芽の酢味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 けんちん煮 インゲンのごま和え		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 肉詰いなりの煮 里芋のおろし煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ											
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット										
エネルギー	133kcal	423kcal	エネルギー	148kcal	438kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	211kcal	501kcal					
たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	5.4g	10.3g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g					
脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.7g	12.4g					
炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	17.4g	80.3g					
ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	693mg	694mg					
カリウム	337mg	409mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	318mg	390mg	カリウム	442mg	514mg					
リン	139mg	216mg	リン	72mg	149mg	リン	177mg	254mg	リン	102mg	179mg	リン	113mg	190mg					
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え		★ごはん180g カレイのスパイス揚 オクラのベベロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル		★ごはん180g 塩ダレポーク 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ フロコリーのベベロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え											
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	271kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	642kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	300kcal	590kcal					
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g					
脂質	15.5g	16.2g	脂質	22.1g	22.8g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.6g	19.3g					
炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	18.7g	78.6g					
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	660mg	661mg					
カリウム	320mg	392mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	422mg	494mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	443mg	515mg					
リン	162mg	239mg	リン	235mg	312mg	リン	166mg	243mg	リン	169mg	246mg	リン	186mg	263mg					
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g					
◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g											
★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん180g サワラの西京焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ											
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット										
エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	283kcal	573kcal					
たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g					
脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.7g	16.4g					
炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	17.3g	80.2g					
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	711mg	712mg					
カリウム	572mg	644mg	カリウム	598mg	670mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	440mg	512mg					
リン	231mg	308mg	リン	169mg	246mg	リン	196mg	273mg	リン	191mg	268mg	リン	207mg	284mg					
食塩相当量	1.9g	2.0g	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	1.8g	1.8g					
合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計					
エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal					
たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.3g	55.0g					
脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	46.0g	48.1g					
炭水化物	46.6g	235.3g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	43.1g	231.8g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	50.4g	239.1g					
ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2064mg	2067mg					
カリウム	1229mg	1445mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1325mg	1541mg					
リン	532mg	763mg	リン	476mg	707mg	リン	539mg	770mg	リン	462mg	693mg	リン	506mg	737mg					
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g					
合計(間食込)	エネルギー	887kcal	1757kcal	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	合計(間食込)	エネルギー	885kcal	1755kcal	合計(間食込)	エネルギー	891kcal	1761kcal	合計(間食込)	エネルギー	922kcal	1792kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.8g	54.5g	合計(間食込)	たんぱく質	40.8g	55.5g	合計(間食込)	たんぱく質	40.6g	55.3g	合計(間食込)	たんぱく質	41.1g	55.8g				
合計(間食込)	脂質	46.2g	48.3g	合計(間食込)	脂質	42.4g	44.5g	合計(間食込)	脂質	46.5g	48.6g	合計(間食込)	脂質	46.2g	48.3g				
合計(間食込)	炭水化物	77.1g	265.8g	合計(間食込)	炭水化物	88.1g	276.8g	合計(間食込)	炭水化物	73.6g	262.3g	合計(間食込)	炭水化物	81.3g	270.0g				
合計(間食込)	ナトリウム	2197mg	2200mg	合計(間食込)	ナトリウム	2074mg	2077mg	合計(間食込)	ナトリウム	2061mg	2064mg	合計(間食込)	ナトリウム	2070mg	2073mg				
合計(間食込)	カリウム	1343mg	1559mg	合計(間食込)	カリウム	1647mg	1863mg	合計(間食込)	カリウム	1626mg	1842mg	合計(間食込)	カリウム	1445mg	1661mg				
合計(間食込)	リン	538mg	769mg	合計(間食込)	リン	490mg	721mg	合計(間食込)	リン	545mg	776mg	合計(間食込)	リン	520mg	751mg				
合計(間食込)	食塩相当量	5.6g	5.7g	合計(間食込)	食塩相当量	5.3g	5.3g	合計(間食込)	食塩相当量	5.6g	5.6g	合計(間食込)	食塩相当量	5.3g	5.3g				

## お食事の作り方

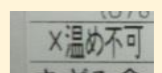


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

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。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!) ごはんなど盛付けして完成です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土/9:00～20:00

※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、商品は消費期限内に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。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。  
 ※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

		4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
朝	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	油揚げの玉子とじ	卵麦		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
	ふきの含め煮	乳麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦		
	<small>いんげんと鶏肉のさつぷり胡麻酢和え</small>	麦		切干と若芽のごま和え	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	118kcal	388kcal	155kcal	421kcal	167kcal	433kcal	96kcal	377kcal	137kcal	410kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.1g	13.9g	9.4g	15.1g	10.4g	16.1g	3.8g	10.3g	5.8g	11.8g	蛋白質	
	脂質	5.0g	5.9g	7.6g	8.5g	6.8g	7.7g	1.7g	3.4g	8.4g	9.4g	脂質	
	炭水化物	10.9g	68.1g	12.3g	68.7g	16.6g	72.9g	16.1g	73.4g	10.5g	67.8g	炭水化物	
ナトリウム	550mg	991mg	613mg	1055mg	565mg	1009mg	599mg	1040mg	772mg	1214mg	ナトリウム		
塩分	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	1.4g	2.6g	1.5g	2.6g	2.0g	3.1g	塩分		
昼	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	豚生姜焼き丼の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦		
	蕪のとりとろ煮	麦		ツナじやがバター	乳麦	担々風春雨	麦落	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦		
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	大根の甘酢漬	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテトの和風サラダ	卵麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	285kcal	552kcal	234kcal	517kcal	206kcal	472kcal	305kcal	571kcal	231kcal	498kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.7g	16.3g	11.0g	17.8g	9.5g	15.3g	11.3g	16.9g	8.7g	14.5g	蛋白質	
	脂質	13.4g	14.3g	13.1g	14.9g	9.9g	10.8g	19.2g	20.1g	10.8g	11.7g	脂質	
	炭水化物	29.4g	85.9g	18.6g	75.9g	19.8g	76.2g	21.5g	77.9g	24.4g	80.9g	炭水化物	
ナトリウム	1036mg	1479mg	764mg	1205mg	633mg	1075mg	691mg	1133mg	881mg	1323mg	ナトリウム		
塩分	2.6g	3.8g	1.9g	3.1g	1.6g	2.7g	1.8g	2.9g	2.2g	3.4g	塩分		
夕	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ブリの磯辺焼	麦		照焼ハンバーグ	乳麦	鯖の味噌煮	麦	ハーブチキンソテー	卵	さわら味噌粕焼	麦		
	人参のレモン煮	乳麦		枝豆のペペロンチーノ風	麦	法蓮草	麦	平さやいんげん	麦	竹輪の辛子炒め	麦		
	キャベツとイカの味噌煮	麦		ひじきの五目煮	麦	麩と大根の煮物	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		
	青梗菜と大豆の和え物	麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	マリーネサラダ	卵麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
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	245kcal	517kcal	271kcal	545kcal	290kcal	564kcal	224kcal	491kcal	288kcal	564kcal	エネルギー	
	蛋白質	20.5g	26.7g	10.4g	16.6g	12.9g	18.7g	15.7g	21.6g	14.4g	20.8g	蛋白質	
	脂質	11.4g	12.4g	13.0g	14.0g	18.4g	19.3g	12.1g	13.0g	17.0g	18.7g	脂質	
	炭水化物	13.6g	70.8g	25.4g	83.0g	16.7g	74.9g	13.4g	69.7g	17.3g	73.7g	炭水化物	
ナトリウム	889mg	1331mg	869mg	1312mg	797mg	1238mg	740mg	1184mg	884mg	1326mg	ナトリウム		
塩分	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	2.2g	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	648kcal	1457kcal	660kcal	1483kcal	663kcal	1469kcal	625kcal	1439kcal	656kcal	1472kcal	エネルギー	
	蛋白質	39.3g	56.9g	30.8g	49.5g	32.8g	50.1g	30.8g	48.8g	28.9g	47.1g	蛋白質	
	脂質	29.8g	32.6g	33.7g	37.4g	35.1g	37.8g	33.0g	36.5g	36.2g	39.8g	脂質	
	炭水化物	53.9g	224.8g	56.3g	227.6g	53.1g	224.0g	51.0g	221.0g	52.2g	222.4g	炭水化物	
ナトリウム	2475mg	3801mg	2246mg	3572mg	1995mg	3322mg	2030mg	3357mg	2537mg	3863mg	ナトリウム		
塩分	6.3g	9.7g	5.7g	9.1g	5.0g	8.4g	5.2g	8.5g	6.4g	9.9g	塩分		

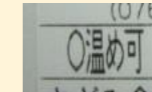
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

## お食事の作り方

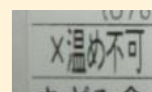


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印→



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

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。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!)  
 ごはんなど盛付けして完成です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土 / 9:00～20:00

# 【きざみ食】 週間献立表

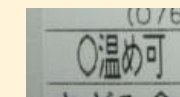
	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)				
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー			
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g				
	油揚げの玉子とじ	卵麦	玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦			
	ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦			
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	切干と若芽のごま和え	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦			
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
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	118kcal	277kcal	155kcal	314kcal	167kcal	326kcal	96kcal	255kcal	137kcal	296kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.1g	11.8g	9.4g	13.1g	10.4g	14.1g	3.8g	7.5g	5.8g	9.5g	蛋白質	
	脂質	5.0g	5.7g	7.6g	8.3g	6.8g	7.5g	1.7g	2.4g	8.4g	9.1g	脂質	
	炭水化物	10.9g	43.9g	12.3g	45.3g	16.6g	49.6g	16.1g	49.1g	10.5g	43.5g	炭水化物	
	ナトリウム	550mg	990mg	613mg	1053mg	565mg	1005mg	599mg	1039mg	772mg	1212mg	ナトリウム	
	塩分	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	1.4g	2.6g	1.5g	2.6g	2.0g	3.1g	塩分	
	昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		豚生姜焼き丼の具	麦落	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦		
		蕪ののり煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	坦々風春雨	麦落	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦		
ハムと春雨のサラダ		卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	大根の甘酢漬	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテトの和風サラダ	卵麦			
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
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	285kcal	444kcal	234kcal	393kcal	206kcal	365kcal	305kcal	464kcal	231kcal	390kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.7g	14.4g	11.0g	14.7g	9.5g	13.2g	11.3g	15.0g	8.7g	12.4g	蛋白質	
	脂質	13.4g	14.1g	13.1g	13.8g	9.9g	10.6g	19.2g	19.9g	10.8g	11.5g	脂質	
	炭水化物	29.4g	62.4g	18.6g	51.6g	19.8g	52.8g	21.5g	54.5g	24.4g	57.4g	炭水化物	
	ナトリウム	1036mg	1476mg	764mg	1204mg	633mg	1073mg	691mg	1131mg	881mg	1321mg	ナトリウム	
	塩分	2.6g	3.8g	1.9g	3.1g	1.6g	2.7g	1.8g	2.9g	2.2g	3.4g	塩分	
	夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		ブリの磯辺焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	鯖の味噌煮	麦	ハーブチキンソテー	卵	さわら味噌粕焼	麦		
		人参のレモン煮	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦	法蓮草	麦	平さやいんげん	麦	竹輪の辛子炒め	麦		
キャベツとイカの味噌煮		麦	ひじきの五目煮	麦	麩と大根の煮物	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦			
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
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	245kcal	404kcal	271kcal	430kcal	290kcal	449kcal	224kcal	383kcal	288kcal	447kcal	エネルギー	
	蛋白質	20.5g	24.2g	10.4g	14.1g	12.9g	16.6g	15.7g	19.4g	14.4g	18.1g	蛋白質	
	脂質	11.4g	12.1g	13.0g	13.7g	18.4g	19.1g	12.1g	12.8g	17.0g	17.7g	脂質	
	炭水化物	13.6g	46.6g	25.4g	58.4g	16.7g	49.7g	13.4g	46.4g	17.3g	50.3g	炭水化物	
	ナトリウム	889mg	1329mg	869mg	1309mg	797mg	1237mg	740mg	1180mg	884mg	1324mg	ナトリウム	
	塩分	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	2.2g	3.4g	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	648kcal	1125kcal	660kcal	1137kcal	663kcal	1140kcal	625kcal	1102kcal	656kcal	1133kcal	エネルギー
		蛋白質	39.3g	50.4g	30.8g	41.9g	32.8g	43.9g	30.8g	41.9g	28.9g	40.0g	蛋白質
脂質		29.8g	31.9g	33.7g	35.8g	35.1g	37.2g	33.0g	35.1g	36.2g	38.3g	脂質	
炭水化物		53.9g	152.9g	56.3g	155.3g	53.1g	152.1g	51.0g	150.0g	52.2g	151.2g	炭水化物	
計	ナトリウム	2475mg	3795mg	2246mg	3566mg	1995mg	3315mg	2030mg	3350mg	2537mg	3857mg	ナトリウム	
	塩分	6.3g	9.7g	5.7g	9.1g	5.0g	8.4g	5.2g	8.5g	6.4g	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。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

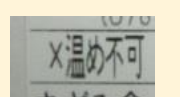
## お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印→



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

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。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!) ごはんなど盛付けして完成です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 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。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月~土/9:00~20:00

# 【ムース食】 週間献立表

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	がんと煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物ムース	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	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	123kcal	297kcal	137kcal	311kcal	88kcal	262kcal	107kcal	281kcal	104kcal	278kcal	エネルギー
	蛋白質	3.2g	7.0g	2.9g	6.7g	2.5g	6.3g	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g	蛋白質
	脂質	6.9g	7.6g	6.6g	7.3g	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	脂質
	炭水化物	11.7g	50.1g	17.5g	55.9g	10.6g	49.0g	13.2g	51.6g	8.6g	47.0g	炭水化物
	ナトリウム	467mg	990mg	561mg	1084mg	448mg	971mg	562mg	1085mg	603mg	1126mg	ナトリウム
塩分	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.1g	2.5g	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		
	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦		
	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	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	226kcal	400kcal	186kcal	360kcal	205kcal	379kcal	168kcal	342kcal	202kcal	376kcal	エネルギー
	蛋白質	5.5g	9.3g	10.5g	14.3g	8.4g	12.2g	7.6g	11.4g	7.4g	11.2g	蛋白質
	脂質	13.8g	14.5g	7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	7.0g	7.7g	10.3g	11.0g	脂質
	炭水化物	20.0g	58.4g	19.6g	58.0g	23.9g	62.3g	19.0g	57.4g	19.8g	58.2g	炭水化物
ナトリウム	670mg	1193mg	891mg	1414mg	775mg	1298mg	999mg	1522mg	967mg	1490mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	3.0g	2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.5g	3.9g	2.5g	3.8g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦		
	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦		
	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	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	188kcal	362kcal	173kcal	347kcal	231kcal	405kcal	164kcal	338kcal	201kcal	375kcal	エネルギー
	蛋白質	7.7g	11.5g	6.8g	10.6g	7.0g	10.8g	6.6g	10.4g	4.5g	8.3g	蛋白質
	脂質	7.4g	8.1g	9.5g	10.2g	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	脂質
	炭水化物	21.8g	60.2g	16.0g	54.4g	24.1g	62.5g	16.7g	55.1g	18.5g	56.9g	炭水化物
ナトリウム	735mg	1258mg	728mg	1251mg	626mg	1149mg	752mg	1275mg	846mg	1369mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	2.2g	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	537kcal	1059kcal	496kcal	1018kcal	524kcal	1046kcal	439kcal	961kcal	507kcal	1029kcal	エネルギー
	蛋白質	16.4g	27.8g	20.2g	31.6g	17.9g	29.3g	16.9g	28.3g	16.4g	27.8g	蛋白質
	脂質	28.1g	30.2g	23.5g	25.6g	24.3g	26.4g	19.6g	21.7g	28.3g	30.4g	脂質
	炭水化物	53.5g	168.7g	53.1g	168.3g	58.6g	173.8g	48.9g	164.1g	46.9g	162.1g	炭水化物
ナトリウム	1872mg	3441mg	2180mg	3749mg	1849mg	3418mg	2313mg	3882mg	2416mg	3985mg	ナトリウム	
塩分	4.8g	8.7g	5.6g	9.6g	4.7g	8.7g	5.8g	9.9g	6.2g	10.2g	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。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)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**。

- 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。



- (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



お皿に盛付けて完成です

電子レンジの参考条件  
 600W 20~25秒  
 200W 40~50秒←オススメ

【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

●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月~土/9:00~20:00