

# (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20日(月)                                                                   |         |          | 1月21日(火)                                                                    |         |          | 1月22日(水)                                                                |         |          | 1月23日(木)                                                                |         |          | 1月24日(金)                                                              |         |          |
|---------|----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>大根と鶏肉のマーガリン風味<br>白菜と若布の煮物<br>ブロッコリーのカニカママヨネーズ<br>★味噌汁(豆腐・白菜)   |         |          | ★ごはん150g<br>白菜と厚揚げの中華そばろ煮<br>きんぴられんこん<br>インゲンとツナのマスタード和え<br>★味噌汁(若芽・巻麴)     |         |          | ★ごはん150g<br>鶏肉と高野豆腐の玉子とし<br>ひじきの五目煮<br>春菊のおかか和え<br>★味噌汁(しめじ・切干)         |         |          | ★ごはん150g<br>焼豆腐の含め煮<br>ネギ味噌炒め<br>キャベツとベーコンの和え物<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)          |         |          | ★ごはん150g<br>筑前煮<br>スープキャベツ<br>白花豆煮<br>★味噌汁(巻麴・えのき)                    |         |          |
|         |                                                                            | 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                                                                      | 183kcal | 444kcal  | エネルギー                                                                       | 175kcal | 437kcal  | エネルギー                                                                   | 185kcal | 442kcal  | エネルギー                                                                   | 169kcal | 437kcal  | エネルギー                                                                 | 196kcal | 458kcal  |
|         | たんぱく質                                                                      | 10.1g   | 15.5g    | たんぱく質                                                                       | 7.2g    | 12.7g    | たんぱく質                                                                   | 12.5g   | 17.7g    | たんぱく質                                                                   | 10.8g   | 16.8g    | たんぱく質                                                                 | 9.6g    | 15.1g    |
|         | 脂質                                                                         | 11.8g   | 12.8g    | 脂質                                                                          | 9.5g    | 10.4g    | 脂質                                                                      | 9.7g    | 10.5g    | 脂質                                                                      | 7.7g    | 9.3g     | 脂質                                                                    | 5.0g    | 5.9g     |
| 昼食      | 炭水化物                                                                       | 10.9g   | 66.0g    | 炭水化物                                                                        | 16.3g   | 71.8g    | 炭水化物                                                                    | 13.0g   | 68.2g    | 炭水化物                                                                    | 14.1g   | 69.2g    | 炭水化物                                                                  | 27.2g   | 82.7g    |
|         | ナトリウム                                                                      | 670mg   | 898mg    | ナトリウム                                                                       | 459mg   | 734mg    | ナトリウム                                                                   | 707mg   | 933mg    | ナトリウム                                                                   | 746mg   | 975mg    | ナトリウム                                                                 | 562mg   | 789mg    |
|         | 食塩相当量                                                                      | 1.7g    | 2.3g     | 食塩相当量                                                                       | 1.2g    | 1.9g     | 食塩相当量                                                                   | 1.8g    | 2.4g     | 食塩相当量                                                                   | 1.9g    | 2.5g     | 食塩相当量                                                                 | 1.4g    | 2.0g     |
|         | ★ごはん150g<br>マーボ豆腐<br>ツナと大豆の炒め煮<br>法蓮草と切干のおひたし<br>★味噌汁(若芽・しめじ)              |         |          | ★ごはん150g<br>ブりの酒粕焼<br>人参のきんぴら<br>野菜の味噌煮込み<br>菜の花と錦糸玉子のおひたし<br>★すまし汁(豆腐・えのき) |         |          | ★ごはん150g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>ジャガ芋ときのこの煮物<br>キャベツのピーナッツ和え<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき)  |         |          | ★ごはん150g<br>赤魚の法蓮草柚子あん<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>カボチャとハムのサラダ<br>★味噌汁(白菜・なめこ)      |         |          | ★ごはん150g<br>鶏肉の香草焼<br>アスパラ<br>きのこの玉子とし<br>麴と若芽の酢の物<br>★味噌汁(豆腐・なめこ)    |         |          |
|         |                                                                            | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                             | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                         | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                         | おかず     | ご飯汁物セット  |                                                                       | おかず     | ご飯汁物セット  |
|         | エネルギー                                                                      | 290kcal | 545kcal  | エネルギー                                                                       | 250kcal | 504kcal  | エネルギー                                                                   | 247kcal | 506kcal  | エネルギー                                                                   | 248kcal | 504kcal  | エネルギー                                                                 | 257kcal | 517kcal  |
| 間食      | たんぱく質                                                                      | 14.8g   | 20.0g    | たんぱく質                                                                       | 16.6g   | 21.7g    | たんぱく質                                                                   | 13.2g   | 18.4g    | たんぱく質                                                                   | 16.6g   | 21.7g    | たんぱく質                                                                 | 16.1g   | 21.5g    |
|         | 脂質                                                                         | 14.2g   | 15.0g    | 脂質                                                                          | 10.3g   | 11.1g    | 脂質                                                                      | 12.1g   | 13.4g    | 脂質                                                                      | 12.1g   | 12.9g    | 脂質                                                                    | 15.0g   | 16.0g    |
|         | 炭水化物                                                                       | 24.3g   | 79.0g    | 炭水化物                                                                        | 20.0g   | 74.2g    | 炭水化物                                                                    | 21.0g   | 75.2g    | 炭水化物                                                                    | 15.2g   | 70.1g    | 炭水化物                                                                  | 11.3g   | 66.3g    |
|         | ナトリウム                                                                      | 793mg   | 1067mg   | ナトリウム                                                                       | 682mg   | 830mg    | ナトリウム                                                                   | 658mg   | 823mg    | ナトリウム                                                                   | 567mg   | 794mg    | ナトリウム                                                                 | 748mg   | 1002mg   |
|         | 食塩相当量                                                                      | 2.0g    | 2.7g     | 食塩相当量                                                                       | 1.7g    | 2.1g     | 食塩相当量                                                                   | 1.7g    | 2.1g     | 食塩相当量                                                                   | 1.4g    | 2.0g     | 食塩相当量                                                                 | 1.9g    | 2.5g     |
| 夕食      | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                    |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                    |         |          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                    |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                     |         |          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                                  |         |          |
|         | ★ごはん150g<br>アジの磯辺焼<br>南瓜オープン焼き<br>竹輪と菜の花の煮物<br>ビーフンの中華和え<br>★味噌汁(ひじき・キャベツ) |         |          | ★ごはん150g<br>ロールキャベツの和風煮<br>鶏肉と小松菜煮<br>ブロッコリーのゴマ和え<br>★味噌汁(白菜・人参)            |         |          | ★ごはん150g<br>白身魚の和風きのこあん<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>大根と青菜の柚子和え<br>★味噌汁(豆腐・巻麴) |         |          | ★ごはん150g<br>ボークジンジャー<br>青菜とカリフラワーの塩炒め<br>オクラとコーンのおろし和え<br>★味噌汁(巻麴・キャベツ) |         |          | ★ごはん150g<br>さわら白醬油焼<br>キヌサヤ<br>豚肉と大根の煮物<br>法蓮草のごま和え<br>★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) |         |          |
|         |                                                                            | 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                                                                      | 189kcal | 446kcal  | エネルギー                                                                       | 229kcal | 486kcal  | エネルギー                                                                   | 209kcal | 476kcal  | エネルギー                                                                   | 213kcal | 477kcal  | エネルギー                                                                 | 218kcal | 477kcal  |
|         | たんぱく質                                                                      | 15.5g   | 20.6g    | たんぱく質                                                                       | 18.9g   | 23.9g    | たんぱく質                                                                   | 14.4g   | 20.2g    | たんぱく質                                                                   | 13.7g   | 19.3g    | たんぱく質                                                                 | 18.1g   | 23.3g    |
| 合計      | 脂質                                                                         | 5.1g    | 5.9g     | 脂質                                                                          | 8.0g    | 8.8g     | 脂質                                                                      | 11.5g   | 12.6g    | 脂質                                                                      | 9.4g    | 10.3g    | 脂質                                                                    | 10.8g   | 12.1g    |
|         | 炭水化物                                                                       | 20.6g   | 75.6g    | 炭水化物                                                                        | 21.2g   | 76.2g    | 炭水化物                                                                    | 12.3g   | 68.2g    | 炭水化物                                                                    | 19.6g   | 75.7g    | 炭水化物                                                                  | 10.6g   | 64.9g    |
|         | ナトリウム                                                                      | 754mg   | 987mg    | ナトリウム                                                                       | 975mg   | 1203mg   | ナトリウム                                                                   | 871mg   | 1099mg   | ナトリウム                                                                   | 911mg   | 1139mg   | ナトリウム                                                                 | 692mg   | 857mg    |
|         | 食塩相当量                                                                      | 1.9g    | 2.5g     | 食塩相当量                                                                       | 2.5g    | 3.1g     | 食塩相当量                                                                   | 2.2g    | 2.8g     | 食塩相当量                                                                   | 2.3g    | 2.9g     | 食塩相当量                                                                 | 1.8g    | 2.2g     |
|         |                                                                            | 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  |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                                      | 662kcal | 1435kcal | エネルギー                                                                       | 654kcal | 1427kcal | エネルギー                                                                   | 641kcal | 1424kcal | エネルギー                                                                   | 630kcal | 1418kcal | エネルギー                                                                 | 671kcal | 1452kcal |
|         | たんぱく質                                                                      | 40.4g   | 56.1g    | たんぱく質                                                                       | 42.7g   | 58.3g    | たんぱく質                                                                   | 40.1g   | 56.3g    | たんぱく質                                                                   | 41.1g   | 57.8g    | たんぱく質                                                                 | 43.8g   | 59.9g    |
|         | 脂質                                                                         | 31.1g   | 33.7g    | 脂質                                                                          | 27.8g   | 30.3g    | 脂質                                                                      | 33.3g   | 36.5g    | 脂質                                                                      | 29.2g   | 32.5g    | 脂質                                                                    | 30.8g   | 34.0g    |
|         | 炭水化物                                                                       | 55.8g   | 220.6g   | 炭水化物                                                                        | 57.5g   | 222.2g   | 炭水化物                                                                    | 46.3g   | 211.6g   | 炭水化物                                                                    | 48.9g   | 215.0g   | 炭水化物                                                                  | 49.1g   | 213.9g   |
|         | ナトリウム                                                                      | 2217mg  | 2952mg   | ナトリウム                                                                       | 2116mg  | 2767mg   | ナトリウム                                                                   | 2236mg  | 2855mg   | ナトリウム                                                                   | 2224mg  | 2908mg   | ナトリウム                                                                 | 2002mg  | 2648mg   |
| 合計(間食込) | 食塩相当量                                                                      | 5.6g    | 7.5g     | 食塩相当量                                                                       | 5.4g    | 7.0g     | 食塩相当量                                                                   | 5.7g    | 7.3g     | 食塩相当量                                                                   | 5.7g    | 7.4g     | 食塩相当量                                                                 | 5.1g    | 6.7g     |
|         |                                                                            | 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                                                                      | 863kcal | 1636kcal | エネルギー                                                                       | 851kcal | 1624kcal | エネルギー                                                                   | 840kcal | 1623kcal | エネルギー                                                                   | 837kcal | 1625kcal | エネルギー                                                                 | 870kcal | 1651kcal |
|         | たんぱく質                                                                      | 47.8g   | 63.5g    | たんぱく質                                                                       | 50.4g   | 66.0g    | たんぱく質                                                                   | 48.0g   | 64.2g    | たんぱく質                                                                   | 47.2g   | 63.9g    | たんぱく質                                                                 | 51.7g   | 67.8g    |
|         | 脂質                                                                         | 38.1g   | 40.7g    | 脂質                                                                          | 34.8g   | 37.3g    | 脂質                                                                      | 40.3g   | 43.5g    | 脂質                                                                      | 36.3g   | 39.6g    | 脂質                                                                    | 37.8g   | 41.0g    |
| 合計(間食込) | 炭水化物                                                                       | 84.7g   | 249.5g   | 炭水化物                                                                        | 85.3g   | 250.0g   | 炭水化物                                                                    | 74.5g   | 239.8g   | 炭水化物                                                                    | 80.8g   | 246.9g   | 炭水化物                                                                  | 77.3g   | 242.1g   |
|         | ナトリウム                                                                      | 2294mg  | 3029mg   | ナトリウム                                                                       | 2192mg  | 2843mg   | ナトリウム                                                                   | 2312mg  | 2931mg   | ナトリウム                                                                   | 2298mg  | 2982mg   | ナトリウム                                                                 | 2078mg  | 2724mg   |
|         | 食塩相当量                                                                      | 5.8g    | 7.7g     | 食塩相当量                                                                       | 5.6g    | 7.2g     | 食塩相当量                                                                   | 5.9g    | 7.5g     | 食塩相当量                                                                   | 5.8g    | 7.6g     | 食塩相当量                                                                 | 5.3g    | 6.9g     |
|         |                                                                            | 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                                                                      | 863kcal | 1636kcal | エネルギー                                                                       | 851kcal | 1624kcal | エネルギー                                                                   | 840kcal | 1623kcal | エネルギー                                                                   | 837kcal | 1625kcal | エネルギー                                                                 | 870kcal | 1651kcal |
|         | たんぱく質                                                                      | 47.8g   | 63.5g    | たんぱく質                                                                       | 50.4g   | 66.0g    | たんぱく質                                                                   | 48.0g   | 64.2g    | たんぱく質                                                                   | 47.2g   | 63.9g    | たんぱく質                                                                 | 51.7g   | 67.8g    |
|         | 脂質                                                                         | 38.1g   | 40.7g    | 脂質                                                                          | 34.8g   | 37.3g    | 脂質                                                                      | 40.3g   | 43.5g    | 脂質                                                                      | 36.3g   | 39.6g    | 脂質                                                                    | 37.8g   | 41.0g    |
|         | 炭水化物                                                                       | 84.7g   | 249.5g   | 炭水化物                                                                        | 85.3g   | 250.0g   | 炭水化物                                                                    | 74.5g   | 239.8g   | 炭水化物                                                                    | 80.8g   | 246.9g   | 炭水化物                                                                  | 77.3g   | 242.1g   |
|         | ナトリウム                                                                      | 2294mg  | 3029mg   | ナトリウム                                                                       | 2192mg  | 2843mg   | ナトリウム                                                                   | 2312mg  | 2931mg   | ナトリウム                                                                   | 2298mg  | 2982mg   | ナトリウム                                                                 | 2078mg  | 2724mg   |
|         | 食塩相当量                                                                      | 5.8g    | 7.7g     | 食塩相当量                                                                       | 5.6g    | 7.2g     | 食塩相当量                                                                   | 5.9g    | 7.5g     | 食塩相当量                                                                   | 5.8g    | 7.6g     | 食塩相当量                                                                 | 5.3g    | 6.9g     |

※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

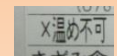


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

# (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20日(月)                                                  |         |          | 1月21日(火)                                                   |         |          | 1月22日(水)                                                 |         |          | 1月23日(木)                                               |         |          | 1月24日(金)                                            |         |          |
|---------|-----------------------------------------------------------|---------|----------|------------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------|---------|----------|-----------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん120g<br>大根と鶏肉のマーガリン風味<br>白菜と若布の煮物<br>ブロッコリーのカニカママヨネーズ |         |          | ★ごはん120g<br>白菜と厚揚げの中華そばろ煮<br>きんぴられんこん<br>インゲンとツナのマスタード和え   |         |          | ★ごはん120g<br>鶏肉と高野豆腐の玉子とし<br>ひじきの五目煮<br>春菊のおかか和え          |         |          | ★ごはん120g<br>焼豆腐の含め煮<br>ネギ味噌炒め<br>キャベツとベーコンの和え物         |         |          | ★ごはん120g<br>筑前煮<br>スープキャベツ<br>白花豆煮                  |         |          |
|         |                                                           | 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                                                     | 183kcal | 376kcal  | エネルギー                                                      | 175kcal | 368kcal  | エネルギー                                                    | 185kcal | 378kcal  | エネルギー                                                  | 169kcal | 362kcal  | エネルギー                                               | 196kcal | 389kcal  |
|         | たんぱく質                                                     | 10.1g   | 13.4g    | たんぱく質                                                      | 7.2g    | 10.5g    | たんぱく質                                                    | 12.5g   | 15.8g    | たんぱく質                                                  | 10.8g   | 14.1g    | たんぱく質                                               | 9.6g    | 12.9g    |
|         | 脂質                                                        | 11.8g   | 12.3g    | 脂質                                                         | 9.5g    | 10.0g    | 脂質                                                       | 9.7g    | 10.2g    | 脂質                                                     | 7.7g    | 8.2g     | 脂質                                                  | 5.0g    | 5.5g     |
|         | 炭水化物                                                      | 10.9g   | 52.8g    | 炭水化物                                                       | 16.3g   | 58.2g    | 炭水化物                                                     | 13.0g   | 54.9g    | 炭水化物                                                   | 14.1g   | 56.0g    | 炭水化物                                                | 27.2g   | 69.1g    |
|         | ナトリウム                                                     | 670mg   | 671mg    | ナトリウム                                                      | 459mg   | 460mg    | ナトリウム                                                    | 707mg   | 708mg    | ナトリウム                                                  | 746mg   | 747mg    | ナトリウム                                               | 562mg   | 563mg    |
| 食塩相当量   | 1.7g                                                      | 1.7g    | 食塩相当量    | 1.2g                                                       | 1.2g    | 食塩相当量    | 1.8g                                                     | 1.8g    | 食塩相当量    | 1.9g                                                   | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.4g                                                | 1.4g    |          |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>マーボ豆腐<br>ツナと大豆の炒め煮<br>法蓮草と切干のおひたし             |         |          | ★ごはん120g<br>ブリの酒粕焼<br>人参のきんぴら<br>野菜の味噌煮込み<br>菜の花と錦糸玉子のおひたし |         |          | ★ごはん120g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>ジャガ芋ときのこの煮物<br>キャベツのピーナッツ和え      |         |          | ★ごはん120g<br>赤魚の法蓮草柚子あん<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>カボチャとハムのサラダ     |         |          | ★ごはん120g<br>鶏肉の香草焼<br>アスパラ<br>きのこの玉子とし<br>麩と若芽の酢の物  |         |          |
|         |                                                           | 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                                                     | 290kcal | 483kcal  | エネルギー                                                      | 250kcal | 443kcal  | エネルギー                                                    | 247kcal | 440kcal  | エネルギー                                                  | 248kcal | 441kcal  | エネルギー                                               | 257kcal | 450kcal  |
|         | たんぱく質                                                     | 14.8g   | 18.1g    | たんぱく質                                                      | 16.6g   | 19.9g    | たんぱく質                                                    | 13.2g   | 16.5g    | たんぱく質                                                  | 16.6g   | 19.9g    | たんぱく質                                               | 16.1g   | 19.4g    |
|         | 脂質                                                        | 14.2g   | 14.7g    | 脂質                                                         | 10.3g   | 10.8g    | 脂質                                                       | 12.1g   | 12.6g    | 脂質                                                     | 12.1g   | 12.6g    | 脂質                                                  | 15.0g   | 15.5g    |
|         | 炭水化物                                                      | 24.3g   | 66.2g    | 炭水化物                                                       | 20.0g   | 61.9g    | 炭水化物                                                     | 21.0g   | 62.9g    | 炭水化物                                                   | 15.2g   | 57.1g    | 炭水化物                                                | 11.3g   | 53.2g    |
|         | ナトリウム                                                     | 793mg   | 794mg    | ナトリウム                                                      | 682mg   | 683mg    | ナトリウム                                                    | 658mg   | 659mg    | ナトリウム                                                  | 567mg   | 568mg    | ナトリウム                                               | 748mg   | 749mg    |
| 食塩相当量   | 2.0g                                                      | 2.0g    | 食塩相当量    | 1.7g                                                       | 1.7g    | 食塩相当量    | 1.7g                                                     | 1.7g    | 食塩相当量    | 1.4g                                                   | 1.4g    | 食塩相当量    | 1.9g                                                | 1.9g    |          |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                   |         |          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                     |         |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                    |         |          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                |         |          |
|         |                                                           |         |          |                                                            |         |          |                                                          |         |          |                                                        |         |          |                                                     |         |          |
| 夕食      | ★ごはん120g<br>アジの磯辺焼<br>南瓜オープン焼き<br>竹輪と菜の花の煮物<br>ビーフンの中華和え  |         |          | ★ごはん120g<br>ロールキャベツの和風煮<br>鶏肉と小松菜煮<br>ブロッコリーのゴマ和え          |         |          | ★ごはん120g<br>白身魚の和風きのこあん<br>キャベツと豚肉のカキソース炒め<br>大根と青菜の柚子和え |         |          | ★ごはん120g<br>ポークジンジャー<br>青菜とカリフラワーの塩炒め<br>オクラとコーンのおろし和え |         |          | ★ごはん120g<br>さわら白醤油焼<br>キヌサヤ<br>豚肉と大根の煮物<br>法蓮草のごま和え |         |          |
|         |                                                           | 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                                                     | 189kcal | 382kcal  | エネルギー                                                      | 229kcal | 422kcal  | エネルギー                                                    | 209kcal | 402kcal  | エネルギー                                                  | 213kcal | 406kcal  | エネルギー                                               | 218kcal | 411kcal  |
|         | たんぱく質                                                     | 15.5g   | 18.8g    | たんぱく質                                                      | 18.9g   | 22.2g    | たんぱく質                                                    | 14.4g   | 17.7g    | たんぱく質                                                  | 13.7g   | 17.0g    | たんぱく質                                               | 18.1g   | 21.4g    |
|         | 脂質                                                        | 5.1g    | 5.6g     | 脂質                                                         | 8.0g    | 8.5g     | 脂質                                                       | 11.5g   | 12.0g    | 脂質                                                     | 9.4g    | 9.9g     | 脂質                                                  | 10.8g   | 11.3g    |
|         | 炭水化物                                                      | 20.6g   | 62.5g    | 炭水化物                                                       | 21.2g   | 63.1g    | 炭水化物                                                     | 12.3g   | 54.2g    | 炭水化物                                                   | 19.6g   | 61.5g    | 炭水化物                                                | 10.6g   | 52.5g    |
|         | ナトリウム                                                     | 754mg   | 755mg    | ナトリウム                                                      | 975mg   | 976mg    | ナトリウム                                                    | 871mg   | 872mg    | ナトリウム                                                  | 911mg   | 912mg    | ナトリウム                                               | 692mg   | 693mg    |
| 食塩相当量   | 1.9g                                                      | 1.9g    | 食塩相当量    | 2.5g                                                       | 2.5g    | 食塩相当量    | 2.2g                                                     | 2.2g    | 食塩相当量    | 2.3g                                                   | 2.3g    | 食塩相当量    | 1.8g                                                | 1.8g    |          |
| 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                                                     | 662kcal | 1241kcal | エネルギー                                                      | 654kcal | 1233kcal | エネルギー                                                    | 641kcal | 1220kcal | エネルギー                                                  | 630kcal | 1209kcal | エネルギー                                               | 671kcal | 1250kcal |
|         | たんぱく質                                                     | 40.4g   | 50.3g    | たんぱく質                                                      | 42.7g   | 52.6g    | たんぱく質                                                    | 40.1g   | 50.0g    | たんぱく質                                                  | 41.1g   | 51.0g    | たんぱく質                                               | 43.8g   | 53.7g    |
|         | 脂質                                                        | 31.1g   | 32.6g    | 脂質                                                         | 27.8g   | 29.3g    | 脂質                                                       | 33.3g   | 34.8g    | 脂質                                                     | 29.2g   | 30.7g    | 脂質                                                  | 30.8g   | 32.3g    |
|         | 炭水化物                                                      | 55.8g   | 181.5g   | 炭水化物                                                       | 57.5g   | 183.2g   | 炭水化物                                                     | 46.3g   | 172.0g   | 炭水化物                                                   | 48.9g   | 174.6g   | 炭水化物                                                | 49.1g   | 174.8g   |
|         | ナトリウム                                                     | 2217mg  | 2220mg   | ナトリウム                                                      | 2116mg  | 2119mg   | ナトリウム                                                    | 2236mg  | 2239mg   | ナトリウム                                                  | 2224mg  | 2227mg   | ナトリウム                                               | 2002mg  | 2005mg   |
|         | 食塩相当量                                                     | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量                                                      | 5.4g    | 5.4g     | 食塩相当量                                                    | 5.7g    | 5.7g     | 食塩相当量                                                  | 5.7g    | 5.7g     | 食塩相当量                                               | 5.1g    | 5.1g     |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                     | 863kcal | 1442kcal | エネルギー                                                      | 851kcal | 1430kcal | エネルギー                                                    | 840kcal | 1419kcal | エネルギー                                                  | 837kcal | 1416kcal | エネルギー                                               | 870kcal | 1449kcal |
|         | たんぱく質                                                     | 47.8g   | 57.7g    | たんぱく質                                                      | 50.4g   | 60.3g    | たんぱく質                                                    | 48.0g   | 57.9g    | たんぱく質                                                  | 47.2g   | 57.1g    | たんぱく質                                               | 51.7g   | 61.6g    |
|         | 脂質                                                        | 38.1g   | 39.6g    | 脂質                                                         | 34.8g   | 36.3g    | 脂質                                                       | 40.3g   | 41.8g    | 脂質                                                     | 36.3g   | 37.8g    | 脂質                                                  | 37.8g   | 39.3g    |
|         | 炭水化物                                                      | 84.7g   | 210.4g   | 炭水化物                                                       | 85.3g   | 211.0g   | 炭水化物                                                     | 74.5g   | 200.2g   | 炭水化物                                                   | 80.8g   | 206.5g   | 炭水化物                                                | 77.3g   | 203.0g   |
|         | ナトリウム                                                     | 2294mg  | 2297mg   | ナトリウム                                                      | 2192mg  | 2195mg   | ナトリウム                                                    | 2312mg  | 2315mg   | ナトリウム                                                  | 2298mg  | 2301mg   | ナトリウム                                               | 2078mg  | 2081mg   |
|         | 食塩相当量                                                     | 5.8g    | 5.8g     | 食塩相当量                                                      | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量                                                    | 5.9g    | 5.9g     | 食塩相当量                                                  | 5.8g    | 5.9g     | 食塩相当量                                               | 5.3g    | 5.3g     |

※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

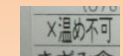


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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20日(月)                                                      |          |          | 1月21日(火)                                             |          |          | 1月22日(水)                                                |          |          | 1月23日(木)                                             |          |          | 1月24日(金)                                           |          |          |
|---------|---------------------------------------------------------------|----------|----------|------------------------------------------------------|----------|----------|---------------------------------------------------------|----------|----------|------------------------------------------------------|----------|----------|----------------------------------------------------|----------|----------|
| 朝食      | ★ごはん150g<br>厚焼玉子<br>さつま芋の甘露煮<br>スパゲッティサラダ                     |          |          | ★ごはん150g<br>菜の花と牛肉の煮物<br>きのこのきんぴら<br>ビーフンの中華和え       |          |          | ★ごはん150g<br>スクランブルエッグ<br>野菜のソース煮込み<br>マカロニサラダ           |          |          | ★ごはん150g<br>れんこんと鶏団子のトマトあん<br>インゲンとえきの炒め物<br>コーンサラダ  |          |          | ★ごはん150g<br>鶏肉の中華甘酢炒め<br>コーンスローサラダ<br>ジャーマンポテト     |          |          |
|         |                                                               | 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    |                                                    | おかず      | ご飯セット    |
|         | エネルギー                                                         | 322kcal  | 565kcal  | エネルギー                                                | 275kcal  | 518kcal  | エネルギー                                                   | 303kcal  | 546kcal  | エネルギー                                                | 270kcal  | 513kcal  | エネルギー                                              | 351kcal  | 594kcal  |
|         | たんぱく質                                                         | 6.2g     | 10.3g    | たんぱく質                                                | 9.7g     | 13.8g    | たんぱく質                                                   | 5.9g     | 10.0g    | たんぱく質                                                | 6.0g     | 10.1g    | たんぱく質                                              | 7.5g     | 11.6g    |
|         | 脂質                                                            | 15.7g    | 16.3g    | 脂質                                                   | 15.3g    | 15.9g    | 脂質                                                      | 21.5g    | 22.1g    | 脂質                                                   | 15.4g    | 16.0g    | 脂質                                                 | 21.6g    | 22.2g    |
|         | 炭水化物                                                          | 37.0g    | 89.8g    | 炭水化物                                                 | 23.5g    | 76.3g    | 炭水化物                                                    | 21.3g    | 74.1g    | 炭水化物                                                 | 27.9g    | 80.7g    | 炭水化物                                               | 31.5g    | 84.3g    |
|         | ナトリウム                                                         | 437mg    | 438mg    | ナトリウム                                                | 472mg    | 473mg    | ナトリウム                                                   | 387mg    | 388mg    | ナトリウム                                                | 605mg    | 606mg    | ナトリウム                                              | 582mg    | 583mg    |
|         | カリウム                                                          | 364mg    | 425mg    | カリウム                                                 | 356mg    | 417mg    | カリウム                                                    | 285mg    | 346mg    | カリウム                                                 | 533mg    | 594mg    | カリウム                                               | 518mg    | 579mg    |
|         | リン                                                            | 110mg    | 175mg    | リン                                                   | 146mg    | 211mg    | リン                                                      | 79mg     | 144mg    | リン                                                   | 123mg    | 188mg    | リン                                                 | 116mg    | 181mg    |
|         | 食塩相当量                                                         | 1.1g     | 1.1g     | 食塩相当量                                                | 1.2g     | 1.2g     | 食塩相当量                                                   | 1.0g     | 1.0g     | 食塩相当量                                                | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量                                              | 1.5g     | 1.5g     |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>中華煮豚<br>キャベツソテー<br>きんぴら<br>和風マヨネーズ和え              |          |          | ★ごはん150g<br>ブリの蒲焼<br>スナッペンとう<br>白菜と人参の炒め煮<br>パスタのサラダ |          |          | ★ごはん150g<br>和風唐揚げ<br>人参シャトー<br>さつま芋のオレンジ煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ |          |          | ★ごはん150g<br>サワラのおろし煮<br>赤玉南瓜煮<br>えんどう豆の味噌マヨ和え        |          |          | ★ごはん150g<br>焼肉炒め<br>さつま芋とツナの青じそサラダ<br>豚挽き肉と切干大根の煮物 |          |          |
|         |                                                               | 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                                                         | 378kcal  | 621kcal  | エネルギー                                                | 377kcal  | 620kcal  | エネルギー                                                   | 388kcal  | 631kcal  | エネルギー                                                | 353kcal  | 596kcal  | エネルギー                                              | 319kcal  | 562kcal  |
|         | たんぱく質                                                         | 9.2g     | 13.3g    | たんぱく質                                                | 12.0g    | 16.1g    | たんぱく質                                                   | 10.7g    | 14.8g    | たんぱく質                                                | 12.6g    | 16.7g    | たんぱく質                                              | 9.8g     | 13.9g    |
|         | 脂質                                                            | 26.5g    | 27.1g    | 脂質                                                   | 23.9g    | 24.5g    | 脂質                                                      | 17.9g    | 18.5g    | 脂質                                                   | 17.4g    | 18.0g    | 脂質                                                 | 21.8g    | 22.4g    |
|         | 炭水化物                                                          | 23.9g    | 76.7g    | 炭水化物                                                 | 26.7g    | 79.5g    | 炭水化物                                                    | 46.3g    | 99.1g    | 炭水化物                                                 | 36.4g    | 89.2g    | 炭水化物                                               | 20.2g    | 73.0g    |
|         | ナトリウム                                                         | 594mg    | 595mg    | ナトリウム                                                | 587mg    | 588mg    | ナトリウム                                                   | 684mg    | 684mg    | ナトリウム                                                | 490mg    | 491mg    | ナトリウム                                              | 688mg    | 689mg    |
|         | カリウム                                                          | 547mg    | 608mg    | カリウム                                                 | 455mg    | 516mg    | カリウム                                                    | 615mg    | 676mg    | カリウム                                                 | 670mg    | 731mg    | カリウム                                               | 478mg    | 539mg    |
|         | リン                                                            | 140mg    | 205mg    | リン                                                   | 123mg    | 188mg    | リン                                                      | 177mg    | 242mg    | リン                                                   | 169mg    | 234mg    | リン                                                 | 127mg    | 192mg    |
|         | 食塩相当量                                                         | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量                                                | 1.5g     | 1.5g     | 食塩相当量                                                   | 1.7g     | 1.7g     | 食塩相当量                                                | 1.2g     | 1.2g     | 食塩相当量                                              | 1.7g     | 1.8g     |
| 間食      | ◎バナナッブル(缶) 75g                                                |          |          | ◎黄桃(缶) 75g                                           |          |          | ◎みかん(缶) 75g                                             |          |          | ◎黄桃(缶) 75g                                           |          |          | ◎みかん(缶) 75g                                        |          |          |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>サワラのバジルオリーブ焼<br>アスパラ<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>揚げナスのめかぶ和え |          |          | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐のカレーあん<br>里芋のかに風あんかけ<br>若芽のごま酢和え     |          |          | ★ごはん150g<br>鯖の生姜煮<br>キヌサヤ<br>大根とひじきの煮物<br>南瓜とツナのサラダ     |          |          | ★ごはん150g<br>ロールキャベツのクリーム煮<br>玉子スパサラダ<br>切干大根のカレーきんぴら |          |          | ★ごはん150g<br>カジキのアラ煮<br>レインボーサラダ<br>ふきと油揚げの炒め煮      |          |          |
|         |                                                               | 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                                                         | 301kcal  | 544kcal  | エネルギー                                                | 307kcal  | 550kcal  | エネルギー                                                   | 309kcal  | 552kcal  | エネルギー                                                | 377kcal  | 620kcal  | エネルギー                                              | 362kcal  | 605kcal  |
|         | たんぱく質                                                         | 12.3g    | 16.4g    | たんぱく質                                                | 8.4g     | 12.5g    | たんぱく質                                                   | 12.2g    | 16.3g    | たんぱく質                                                | 7.9g     | 12.0g    | たんぱく質                                              | 12.7g    | 16.8g    |
|         | 脂質                                                            | 21.1g    | 21.7g    | 脂質                                                   | 19.4g    | 20.0g    | 脂質                                                      | 18.6g    | 19.2g    | 脂質                                                   | 22.3g    | 22.9g    | 脂質                                                 | 19.8g    | 20.4g    |
|         | 炭水化物                                                          | 15.1g    | 67.9g    | 炭水化物                                                 | 26.9g    | 79.7g    | 炭水化物                                                    | 21.6g    | 74.4g    | 炭水化物                                                 | 35.9g    | 88.7g    | 炭水化物                                               | 31.3g    | 84.1g    |
|         | ナトリウム                                                         | 446mg    | 447mg    | ナトリウム                                                | 614mg    | 615mg    | ナトリウム                                                   | 616mg    | 617mg    | ナトリウム                                                | 599mg    | 600mg    | ナトリウム                                              | 732mg    | 733mg    |
|         | カリウム                                                          | 588mg    | 649mg    | カリウム                                                 | 578mg    | 639mg    | カリウム                                                    | 562mg    | 623mg    | カリウム                                                 | 506mg    | 567mg    | カリウム                                               | 566mg    | 627mg    |
|         | リン                                                            | 158mg    | 223mg    | リン                                                   | 127mg    | 192mg    | リン                                                      | 165mg    | 230mg    | リン                                                   | 101mg    | 166mg    | リン                                                 | 183mg    | 248mg    |
|         | 食塩相当量                                                         | 1.1g     | 1.1g     | 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     | 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                                                         | 1001kcal | 1730kcal | エネルギー                                                | 959kcal  | 1688kcal | エネルギー                                                   | 1000kcal | 1729kcal | エネルギー                                                | 1000kcal | 1729kcal | エネルギー                                              | 1032kcal | 1761kcal |
|         | たんぱく質                                                         | 27.7g    | 40.0g    | たんぱく質                                                | 30.1g    | 42.4g    | たんぱく質                                                   | 28.8g    | 41.1g    | たんぱく質                                                | 26.5g    | 38.8g    | たんぱく質                                              | 30.0g    | 42.3g    |
|         | 脂質                                                            | 63.3g    | 65.1g    | 脂質                                                   | 58.0g    | 60.4g    | 脂質                                                      | 58.0g    | 59.8g    | 脂質                                                   | 55.1g    | 56.9g    | 脂質                                                 | 63.2g    | 65.0g    |
|         | 炭水化物                                                          | 76.0g    | 234.4g   | 炭水化物                                                 | 77.1g    | 235.5g   | 炭水化物                                                    | 89.2g    | 247.6g   | 炭水化物                                                 | 100.2g   | 258.6g   | 炭水化物                                               | 83.0g    | 241.4g   |
|         | ナトリウム                                                         | 1477mg   | 1480mg   | ナトリウム                                                | 1673mg   | 1676mg   | ナトリウム                                                   | 1686mg   | 1689mg   | ナトリウム                                                | 1694mg   | 1697mg   | ナトリウム                                              | 2002mg   | 2005mg   |
|         | カリウム                                                          | 1499mg   | 1682mg   | カリウム                                                 | 1389mg   | 1572mg   | カリウム                                                    | 1462mg   | 1645mg   | カリウム                                                 | 1709mg   | 1892mg   | カリウム                                               | 1562mg   | 1745mg   |
|         | リン                                                            | 408mg    | 603mg    | リン                                                   | 396mg    | 591mg    | リン                                                      | 421mg    | 616mg    | リン                                                   | 393mg    | 588mg    | リン                                                 | 426mg    | 621mg    |
|         | 食塩相当量                                                         | 3.8g     | 3.8g     | 食塩相当量                                                | 4.3g     | 4.3g     | 食塩相当量                                                   | 4.3g     | 4.3g     | 食塩相当量                                                | 4.3g     | 4.3g     | 食塩相当量                                              | 5.1g     | 5.1g     |
|         | エネルギー                                                         | 1064kcal | 1793kcal | エネルギー                                                | 1023kcal | 1752kcal | エネルギー                                                   | 1048kcal | 1777kcal | エネルギー                                                | 1064kcal | 1793kcal | エネルギー                                              | 1080kcal | 1809kcal |
| 合計(間食込) | たんぱく質                                                         | 28.0g    | 40.3g    | たんぱく質                                                | 30.5g    | 42.8g    | たんぱく質                                                   | 29.2g    | 41.5g    | たんぱく質                                                | 26.9g    | 39.2g    | たんぱく質                                              | 30.4g    | 42.7g    |
|         | 脂質                                                            | 63.4g    | 65.2g    | 脂質                                                   | 58.7g    | 60.5g    | 脂質                                                      | 58.1g    | 59.9g    | 脂質                                                   | 55.2g    | 57.0g    | 脂質                                                 | 63.3g    | 65.1g    |
|         | 炭水化物                                                          | 91.2g    | 249.6g   | 炭水化物                                                 | 92.6g    | 251.0g   | 炭水化物                                                    | 100.7g   | 259.1g   | 炭水化物                                                 | 115.7g   | 274.1g   | 炭水化物                                               | 94.5g    | 252.9g   |
|         | ナトリウム                                                         | 1478mg   | 1481mg   | ナトリウム                                                | 1676mg   | 1679mg   | ナトリウム                                                   | 1689mg   | 1692mg   | ナトリウム                                                | 1697mg   | 1700mg   | ナトリウム                                              | 2005mg   | 2008mg   |
|         | カリウム                                                          | 1589mg   | 1772mg   | カリウム                                                 | 1449mg   | 1632mg   | カリウム                                                    | 1518mg   | 1701mg   | カリウム                                                 | 1769mg   | 1952mg   | カリウム                                               | 1618mg   | 1801mg   |
|         | リン                                                            | 413mg    | 608mg    | リン                                                   | 403mg    | 598mg    | リン                                                      | 427mg    | 622mg    | リン                                                   | 400mg    | 595mg    | リン                                                 | 432mg    | 627mg    |
|         | 食塩相当量                                                         | 3.8g     | 3.8g     | 食塩相当量                                                | 4.3g     | 4.3g     | 食塩相当量                                                   | 4.3g     | 4.3g     | 食塩相当量                                                | 4.3g     | 4.3g     | 食塩相当量                                              | 5.1g     | 5.1g     |
|         | エネルギー                                                         | 1064kcal | 1793kcal | エネルギー                                                | 1023kcal | 1752kcal | エネルギー                                                   | 1048kcal | 1777kcal | エネルギー                                                | 1064kcal | 1793kcal | エネルギー                                              | 1080kcal | 1809kcal |
|         | たんぱく質                                                         | 28.0g    | 40.3g    | たんぱく質                                                | 30.5g    | 42.8g    | たんぱく質                                                   | 29.2g    | 41.5g    | たんぱく質                                                | 26.9g    | 39.2g    | たんぱく質                                              | 30.4g    | 42.7g    |
|         | 脂質                                                            | 63.4g    | 65.2g    | 脂質                                                   | 58.7g    | 60.5g    | 脂質                                                      | 58.1g    | 59.9g    | 脂質                                                   | 55.2g    | 57.0g    | 脂質                                                 | 63.3g    | 65.1g    |

※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ご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

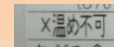


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

|         | 1月20日(月)                                                                  |         |          | 1月21日(火)                                              |         |          | 1月22日(水)                                           |         |          | 1月23日(木)                                                    |         |          | 1月24日(金)                                                           |         |          |
|---------|---------------------------------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------|---------|----------|----------------------------------------------------|---------|----------|-------------------------------------------------------------|---------|----------|--------------------------------------------------------------------|---------|----------|
| 朝食      | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>豚すき<br>ブロッコリーのカニカママヨネーズ                          |         |          | ★ごはん180g<br>肉豆腐煮<br>ゴロゴロ野菜の塩炒め<br>若芽のごま酢和え            |         |          | ★ごはん180g<br>スクランブルエッグ<br>豚バラのすき焼き煮<br>青菜のわさび和え     |         |          | ★ごはん180g<br>キヌサヤとツナの卵炒め<br>ポテトチキン<br>若芽の酢味噌和え               |         |          | ★ごはん180g<br>白菜とがんもの煮物<br>炒り豆腐<br>ミックスマカロニサラダ                       |         |          |
|         |                                                                           | おかず     | ご飯セット    |                                                       | おかず     | ご飯セット    |                                                    | おかず     | ご飯セット    |                                                             | おかず     | ご飯セット    |                                                                    | おかず     | ご飯セット    |
|         | エネルギー                                                                     | 230kcal | 520kcal  | エネルギー                                                 | 196kcal | 486kcal  | エネルギー                                              | 262kcal | 552kcal  | エネルギー                                                       | 215kcal | 505kcal  | エネルギー                                                              | 243kcal | 533kcal  |
|         | たんぱく質                                                                     | 8.9g    | 13.8g    | たんぱく質                                                 | 9.8g    | 14.7g    | 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    |
|         | 脂質                                                                        | 14.3g   | 15.0g    | 脂質                                                    | 10.9g   | 11.6g    | 脂質                                                 | 21.0g   | 21.7g    | 脂質                                                          | 10.9g   | 11.6g    | 脂質                                                                 | 14.7g   | 15.4g    |
|         | 炭水化物                                                                      | 16.6g   | 79.5g    | 炭水化物                                                  | 16.5g   | 79.4g    | 炭水化物                                               | 9.9g    | 72.8g    | 炭水化物                                                        | 17.3g   | 80.2g    | 炭水化物                                                               | 16.1g   | 79.0g    |
|         | ナトリウム                                                                     | 777mg   | 778mg    | ナトリウム                                                 | 784mg   | 785mg    | ナトリウム                                              | 477mg   | 478mg    | ナトリウム                                                       | 648mg   | 649mg    | ナトリウム                                                              | 683mg   | 684mg    |
|         | カリウム                                                                      | 299mg   | 371mg    | カリウム                                                  | 546mg   | 618mg    | カリウム                                               | 357mg   | 429mg    | カリウム                                                        | 426mg   | 498mg    | カリウム                                                               | 395mg   | 467mg    |
|         | リン                                                                        | 112mg   | 189mg    | リン                                                    | 145mg   | 222mg    | リン                                                 | 113mg   | 190mg    | リン                                                          | 175mg   | 252mg    | リン                                                                 | 161mg   | 238mg    |
|         | 食塩相当量                                                                     | 2.0g    | 2.0g     | 食塩相当量                                                 | 2.0g    | 2.0g     | 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     |
| 昼食      | ★ごはん180g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>スナッペンとう<br>野菜たっぷりマーボ炒め<br>キャベツサラダ<br>ドレッシング(小袋) |         |          | ★ごはん180g<br>ブリの酒粕焼<br>人参グラッセ<br>牛肉とひじきの炒め煮<br>春雨の中華和え |         |          | ★ごはん180g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>薩摩芋のケチャップ煮<br>キャベツのピーナッツ和え |         |          | ★ごはん180g<br>鮭の青じそ焼<br>人参のきんぴら<br>スイートおさつ<br>インゲンとツナのマスタード和え |         |          | ★ごはん180g<br>鶏肉の香草焼<br>きのこソテー<br>ごま風味炒め<br>ブロッコリーのサラダ<br>ドレッシング(小袋) |         |          |
|         |                                                                           | 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                                                                     | 281kcal | 571kcal  | エネルギー                                                 | 300kcal | 590kcal  | エネルギー                                              | 275kcal | 565kcal  | エネルギー                                                       | 323kcal | 613kcal  | エネルギー                                                              | 282kcal | 572kcal  |
|         | たんぱく質                                                                     | 16.1g   | 21.0g    | たんぱく質                                                 | 15.2g   | 20.1g    | 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    |
|         | 脂質                                                                        | 15.2g   | 15.9g    | 脂質                                                    | 16.0g   | 16.7g    | 脂質                                                 | 12.5g   | 13.2g    | 脂質                                                          | 13.5g   | 14.2g    | 脂質                                                                 | 17.0g   | 17.7g    |
|         | 炭水化物                                                                      | 19.1g   | 82.0g    | 炭水化物                                                  | 19.7g   | 82.6g    | 炭水化物                                               | 25.2g   | 88.1g    | 炭水化物                                                        | 35.1g   | 98.0g    | 炭水化物                                                               | 11.5g   | 74.4g    |
|         | ナトリウム                                                                     | 582mg   | 583mg    | ナトリウム                                                 | 581mg   | 582mg    | ナトリウム                                              | 640mg   | 640mg    | ナトリウム                                                       | 541mg   | 542mg    | ナトリウム                                                              | 677mg   | 678mg    |
|         | カリウム                                                                      | 614mg   | 686mg    | カリウム                                                  | 408mg   | 480mg    | カリウム                                               | 602mg   | 674mg    | カリウム                                                        | 660mg   | 732mg    | カリウム                                                               | 509mg   | 581mg    |
|         | リン                                                                        | 83mg    | 160mg    | リン                                                    | 120mg   | 197mg    | リン                                                 | 156mg   | 233mg    | リン                                                          | 195mg   | 272mg    | リン                                                                 | 101mg   | 178mg    |
|         | 食塩相当量                                                                     | 1.5g    | 1.5g     | 食塩相当量                                                 | 1.5g    | 1.5g     | 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     |
| 間食      | ◎バナナッブル(缶)150g                                                            |         |          | ◎黄桃(缶)150g                                            |         |          | ◎みかん(缶)150g                                        |         |          | ◎黄桃(缶)150g                                                  |         |          | ◎みかん(缶)150g                                                        |         |          |
| 夕食      | ★ごはん180g<br>アジの磯辺焼<br>南瓜オープン焼き<br>竹輪と菜の花の煮物<br>レインボー春雨                    |         |          | ★ごはん180g<br>メンチカツ<br>ピーマンソテー<br>豚肉としめじの生姜炒め<br>四色なます  |         |          | ★ごはん180g<br>カレーの甘酢野菜あんかけ<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>法蓮草のごま和え |         |          | ★ごはん180g<br>ポークジンジャー<br>ふきと人参の甘露煮<br>スパゲッティサラダ              |         |          | ★ごはん180g<br>さわら白醤油焼<br>キヌサヤ<br>ナスの挽肉炒め<br>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                                                                     | 292kcal | 582kcal  | エネルギー                                                 | 293kcal | 583kcal  | エネルギー                                              | 266kcal | 556kcal  | エネルギー                                                       | 315kcal | 605kcal  | エネルギー                                                              | 249kcal | 539kcal  |
|         | たんぱく質                                                                     | 14.5g   | 19.4g    | たんぱく質                                                 | 13.7g   | 18.6g    | たんぱく質                                              | 17.2g   | 22.1g    | たんぱく質                                                       | 12.0g   | 16.9g    | たんぱく質                                                              | 14.4g   | 19.3g    |
|         | 脂質                                                                        | 16.0g   | 16.7g    | 脂質                                                    | 14.6g   | 15.3g    | 脂質                                                 | 11.1g   | 11.8g    | 脂質                                                          | 19.0g   | 19.7g    | 脂質                                                                 | 13.0g   | 13.7g    |
|         | 炭水化物                                                                      | 22.3g   | 85.2g    | 炭水化物                                                  | 26.7g   | 89.6g    | 炭水化物                                               | 24.2g   | 87.1g    | 炭水化物                                                        | 22.2g   | 85.1g    | 炭水化物                                                               | 18.0g   | 80.9g    |
|         | ナトリウム                                                                     | 838mg   | 839mg    | ナトリウム                                                 | 746mg   | 747mg    | ナトリウム                                              | 628mg   | 629mg    | ナトリウム                                                       | 764mg   | 765mg    | ナトリウム                                                              | 700mg   | 701mg    |
|         | カリウム                                                                      | 461mg   | 533mg    | カリウム                                                  | 537mg   | 609mg    | カリウム                                               | 615mg   | 687mg    | カリウム                                                        | 484mg   | 556mg    | カリウム                                                               | 494mg   | 566mg    |
|         | リン                                                                        | 195mg   | 272mg    | リン                                                    | 202mg   | 279mg    | リン                                                 | 224mg   | 301mg    | リン                                                          | 153mg   | 230mg    | リン                                                                 | 177mg   | 254mg    |
|         | 食塩相当量                                                                     | 2.1g    | 2.1g     | 食塩相当量                                                 | 1.9g    | 1.9g     | 食塩相当量                                              | 1.6g    | 1.6g     | 食塩相当量                                                       | 1.9g    | 1.9g     | 食塩相当量                                                              | 1.8g    | 1.8g     |
| 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                                                                     | 803kcal | 1673kcal | エネルギー                                                 | 789kcal | 1659kcal | エネルギー                                              | 803kcal | 1673kcal | エネルギー                                                       | 853kcal | 1723kcal | エネルギー                                                              | 774kcal | 1644kcal |
|         | たんぱく質                                                                     | 39.5g   | 54.2g    | たんぱく質                                                 | 38.7g   | 53.4g    | たんぱく質                                              | 40.4g   | 55.1g    | たんぱく質                                                       | 39.2g   | 53.9g    | たんぱく質                                                              | 43.2g   | 57.9g    |
|         | 脂質                                                                        | 45.5g   | 47.6g    | 脂質                                                    | 41.5g   | 43.6g    | 脂質                                                 | 44.6g   | 46.7g    | 脂質                                                          | 43.4g   | 45.5g    | 脂質                                                                 | 44.7g   | 46.8g    |
|         | 炭水化物                                                                      | 58.0g   | 246.7g   | 炭水化物                                                  | 62.9g   | 251.6g   | 炭水化物                                               | 59.3g   | 248.0g   | 炭水化物                                                        | 74.6g   | 263.3g   | 炭水化物                                                               | 45.6g   | 234.3g   |
|         | ナトリウム                                                                     | 2197mg  | 2200mg   | ナトリウム                                                 | 2111mg  | 2114mg   | ナトリウム                                              | 1744mg  | 1747mg   | ナトリウム                                                       | 1953mg  | 1956mg   | ナトリウム                                                              | 2060mg  | 2063mg   |
|         | カリウム                                                                      | 1374mg  | 1590mg   | カリウム                                                  | 1491mg  | 1707mg   | カリウム                                               | 1574mg  | 1790mg   | カリウム                                                        | 1570mg  | 1786mg   | カリウム                                                               | 1398mg  | 1614mg   |
|         | リン                                                                        | 390mg   | 621mg    | リン                                                    | 467mg   | 698mg    | リン                                                 | 493mg   | 724mg    | リン                                                          | 523mg   | 754mg    | リン                                                                 | 439mg   | 670mg    |
|         | 食塩相当量                                                                     | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量                                                 | 5.4g    | 5.4g     | 食塩相当量                                              | 4.4g    | 4.4g     | 食塩相当量                                                       | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                              | 5.2g    | 5.2g     |
|         | エネルギー                                                                     | 929kcal | 1799kcal | エネルギー                                                 | 917kcal | 1787kcal | エネルギー                                              | 899kcal | 1769kcal | エネルギー                                                       | 981kcal | 1851kcal | エネルギー                                                              | 870kcal | 1740kcal |
| 合計(間食込) | たんぱく質                                                                     | 40.1g   | 54.8g    | たんぱく質                                                 | 39.5g   | 54.2g    | たんぱく質                                              | 41.2g   | 55.9g    | たんぱく質                                                       | 40.0g   | 54.7g    | たんぱく質                                                              | 44.0g   | 58.7g    |
|         | 脂質                                                                        | 45.7g   | 47.8g    | 脂質                                                    | 41.7g   | 43.8g    | 脂質                                                 | 44.8g   | 46.9g    | 脂質                                                          | 43.6g   | 45.7g    | 脂質                                                                 | 44.9g   | 47.0g    |
|         | 炭水化物                                                                      | 88.5g   | 277.2g   | 炭水化物                                                  | 93.8g   | 282.5g   | 炭水化物                                               | 82.3g   | 271.0g   | 炭水化物                                                        | 105.5g  | 294.2g   | 炭水化物                                                               | 68.6g   | 257.3g   |
|         | ナトリウム                                                                     | 2199mg  | 2202mg   | ナトリウム                                                 | 2117mg  | 2120mg   | ナトリウム                                              | 1750mg  | 1753mg   | ナトリウム                                                       | 1959mg  | 1962mg   | ナトリウム                                                              | 2066mg  | 2069mg   |
|         | カリウム                                                                      | 1554mg  | 1770mg   | カリウム                                                  | 1611mg  | 1827mg   | カリウム                                               | 1687mg  | 1903mg   | カリウム                                                        | 1690mg  | 1906mg   | カリウム                                                               | 1511mg  | 1727mg   |
|         | リン                                                                        | 401mg   | 632mg    | リン                                                    | 481mg   | 712mg    | リン                                                 | 505mg   | 736mg    | リン                                                          | 537mg   | 768mg    | リン                                                                 | 451mg   | 682mg    |
|         | 食塩相当量                                                                     | 5.6g    | 5.6g     | 食塩相当量                                                 | 5.4g    | 5.4g     | 食塩相当量                                              | 4.5g    | 4.5g     | 食塩相当量                                                       | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量                                                              | 5.3g    | 5.3g     |
|         | エネルギー                                                                     | 929kcal | 1799kcal | エネルギー                                                 | 917kcal | 1787kcal | エネルギー                                              | 899kcal | 1769kcal | エネルギー                                                       | 981kcal | 1851kcal | エネルギー                                                              | 870kcal | 1740kcal |
|         | たんぱく質                                                                     | 40.1g   | 54.8g    | たんぱく質                                                 | 39.5g   | 54.2g    | たんぱく質                                              | 41.2g   | 55.9g    | たんぱく質                                                       | 40.0g   | 54.7g    | たんぱく質                                                              | 44.0g   | 58.7g    |
|         | 脂質                                                                        | 45.7g   | 47.8g    | 脂質                                                    | 41.7g   | 43.8g    | 脂質                                                 | 44.8g   | 46.9g    | 脂質                                                          | 43.6g   | 45.7g    | 脂質                                                                 | 44.9g   | 47.0g    |

※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。

## お食事の作り方

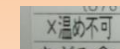


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

**大阪いずみ市民生活協同組合**

|        |       | 1月20日(月)                                                              |          | 1月21日(火)                                                          |          | 1月22日(水)                                                          |          | 1月23日(木)                                                                |          | 1月24日(金)                                                        |          |       |  |
|--------|-------|-----------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------|----------|-------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------|----------|-------|--|
| 朝      |       | ★やわらかごはん180g<br>鶏肉と小松菜の煮物<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>一夜漬(白菜・人参)<br>★味噌汁        |          | ★やわらかごはん180g<br>ウインナーポトフ<br>キャベツの白ドレ和え<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>★味噌汁  |          | ★やわらかごはん180g<br>高野豆腐インゲン煮<br>竹輪のごま炒め<br>一夜漬(大根・人参)<br>★味噌汁        |          | ★やわらかごはん180g<br>しめじの中華玉子とじ<br>れんこんと油揚げの煮物<br>白菜のごま和え<br>★味噌汁            |          | ★やわらかごはん180g<br>白菜と厚揚げのとりみ煮<br>金時豆煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>★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 | 85kcal                                                                | 354kcal  | 203kcal                                                           | 475kcal  | 102kcal                                                           | 380kcal  | 140kcal                                                                 | 412kcal  | 118kcal                                                         | 390kcal  | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 6.7g                                                                  | 12.8g    | 4.6g                                                              | 10.7g    | 6.2g                                                              | 12.7g    | 5.6g                                                                    | 11.1g    | 5.0g                                                            | 11.0g    | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 3.5g                                                                  | 4.5g     | 14.4g                                                             | 15.4g    | 2.5g                                                              | 4.2g     | 6.5g                                                                    | 7.4g     | 1.6g                                                            | 2.5g     | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 8.1g                                                                  | 64.8g    | 13.9g                                                             | 71.0g    | 13.6g                                                             | 70.4g    | 17.6g                                                                   | 75.5g    | 21.7g                                                           | 79.1g    | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 465mg                                                                 | 935mg    | 612mg                                                             | 1053mg   | 653mg                                                             | 1095mg   | 788mg                                                                   | 1158mg   | 407mg                                                           | 851mg    | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 1.2g                                                                  | 2.4g     | 1.6g                                                              | 2.7g     | 1.7g                                                              | 2.8g     | 2.0g                                                                    | 2.9g     | 1.0g                                                            | 2.2g     | 塩 分   |  |
| 昼      |       | ★やわらかごはん180g<br>サワラの西京焼<br>人参のきんぴら<br>厚揚げとふきの煮物<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>照焼チキン<br>インゲンソテー<br>大根とベーコンの煮物<br>マカロニサラダ<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>かれい塩焼<br>菜の花<br>さつま芋の甘露煮<br>キャベツとベーコンの和え物<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>鶏の酒蒸し香味ソース<br>キャベツソテー<br>切干と小松菜の煮物<br>南瓜のピーナツ和え<br>★味噌汁 |          | ★やわらかごはん180g<br>肉力ボチャ<br>五目うの花<br>法蓮草としめじのおひたし<br>★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 | 203kcal                                                               | 477kcal  | 298kcal                                                           | 562kcal  | 229kcal                                                           | 496kcal  | 290kcal                                                                 | 565kcal  | 261kcal                                                         | 527kcal  | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 12.7g                                                                 | 19.0g    | 12.2g                                                             | 17.6g    | 17.3g                                                             | 23.2g    | 15.4g                                                                   | 21.3g    | 11.5g                                                           | 17.1g    | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 10.5g                                                                 | 11.5g    | 17.1g                                                             | 18.0g    | 5.8g                                                              | 6.7g     | 14.1g                                                                   | 15.1g    | 10.5g                                                           | 11.4g    | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 10.1g                                                                 | 67.7g    | 22.9g                                                             | 78.9g    | 27.1g                                                             | 83.6g    | 21.8g                                                                   | 79.7g    | 32.1g                                                           | 88.2g    | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 1019mg                                                                | 1461mg   | 754mg                                                             | 1173mg   | 829mg                                                             | 1273mg   | 1034mg                                                                  | 1404mg   | 1180mg                                                          | 1629mg   | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 2.6g                                                                  | 3.7g     | 1.9g                                                              | 3.0g     | 2.1g                                                              | 3.2g     | 2.6g                                                                    | 3.6g     | 3.0g                                                            | 4.1g     | 塩 分   |  |
| 夕      |       | ★やわらかごはん180g<br>肉団子の中華炒め<br>麩とえのきのさっと煮<br>法蓮草のごまマヨネーズ<br>★味噌汁         |          | ★やわらかごはん180g<br>鯖の味噌煮<br>人参グラッセ<br>マーボ春雨<br>春菊のおひたし<br>★味噌汁       |          | ★やわらかごはん180g<br>おでん<br>麩と豚肉のチャンプルー<br>コーンサラダ<br>★味噌汁              |          | ★やわらかごはん180g<br>ブリの幽庵焼<br>チンゲン菜ソテー<br>炒り豆腐<br>人参と若芽の酢の物<br>★味噌汁         |          | ★やわらかごはん180g<br>メンチカツ<br>スパソテー<br>洋風肉じゃが煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★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 | 273kcal                                                               | 545kcal  | 295kcal                                                           | 561kcal  | 249kcal                                                           | 517kcal  | 249kcal                                                                 | 512kcal  | 358kcal                                                         | 622kcal  | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 10.3g                                                                 | 16.1g    | 13.5g                                                             | 19.2g    | 10.2g                                                             | 15.9g    | 17.6g                                                                   | 22.9g    | 10.9g                                                           | 16.3g    | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 14.8g                                                                 | 15.7g    | 17.1g                                                             | 18.0g    | 14.3g                                                             | 15.2g    | 11.4g                                                                   | 12.3g    | 18.8g                                                           | 19.7g    | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 25.5g                                                                 | 82.9g    | 20.8g                                                             | 76.9g    | 20.1g                                                             | 76.8g    | 15.2g                                                                   | 70.9g    | 35.9g                                                           | 91.9g    | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 867mg                                                                 | 1312mg   | 947mg                                                             | 1385mg   | 890mg                                                             | 1332mg   | 922mg                                                                   | 1298mg   | 820mg                                                           | 1239mg   | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 2.2g                                                                  | 3.3g     | 2.4g                                                              | 3.5g     | 2.3g                                                              | 3.4g     | 2.3g                                                                    | 3.3g     | 2.1g                                                            | 3.2g     | 塩 分   |  |
| 合<br>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 | 561kcal                                                               | 1376kcal | 796kcal                                                           | 1598kcal | 580kcal                                                           | 1393kcal | 679kcal                                                                 | 1489kcal | 737kcal                                                         | 1539kcal | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 29.7g                                                                 | 47.9g    | 30.3g                                                             | 47.5g    | 33.7g                                                             | 51.8g    | 38.6g                                                                   | 55.3g    | 27.4g                                                           | 44.4g    | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 28.8g                                                                 | 31.7g    | 48.6g                                                             | 51.4g    | 22.6g                                                             | 26.1g    | 32.0g                                                                   | 34.8g    | 30.9g                                                           | 33.6g    | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 43.7g                                                                 | 215.4g   | 57.6g                                                             | 226.8g   | 60.8g                                                             | 230.8g   | 54.6g                                                                   | 226.1g   | 89.7g                                                           | 259.2g   | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 2351mg                                                                | 3708mg   | 2313mg                                                            | 3611mg   | 2372mg                                                            | 3700mg   | 2744mg                                                                  | 3860mg   | 2407mg                                                          | 3719mg   | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 6.0g                                                                  | 9.4g     | 5.9g                                                              | 9.2g     | 6.0g                                                              | 9.4g     | 7.0g                                                                    | 9.8g     | 6.1g                                                            | 9.5g     | 塩 分   |  |

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

## お食事の作り方



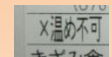
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニュー  
は湯煎で温めます。又は  
お皿に移してから、ラップ  
をして電子レンジを  
かけます



- ④冷たく召上がる  
メニューはそのまま  
開封して盛付けます。



このマーク  
が目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に  
器に盛り付けして  
完了です。  
注) 味噌汁はつきません

## ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

# 【きざみ食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

|        |   | 1月20日(月)                                                         |                                                               | 1月21日(火)                                                          |                                                               | 1月22日(水)                                                          |                                                               | 1月23日(木)                                                           |                                                               | 1月24日(金)                                                           |                                                               |                                                                   |                                                    |
|--------|---|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| 朝      |   | ★全粥240g<br>鶏肉と小松菜の煮物<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>一夜漬(白菜・人参)<br>★味噌汁        |                                                               | ★全粥240g<br>ウインナーポトフ<br>キャベツの白ドレ和え<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>★味噌汁       |                                                               | ★全粥240g<br>高野豆腐インゲン煮<br>竹輪のごま炒め<br>一夜漬(大根・人参)<br>★味噌汁             |                                                               | ★全粥240g<br>しめじの中華玉子とじ<br>れんこんと油揚げの煮物<br>白菜のごま和え<br>★味噌汁            |                                                               | ★全粥240g<br>白菜と厚揚げのとりみ煮<br>金時豆煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>★味噌汁               |                                                               |                                                                   |                                                    |
|        | 食 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分               | おかずのみ<br>85kcal<br>6.7g<br>3.5g<br>8.1g<br>465mg<br>1.2g      | ご飯汁物セット<br>243kcal<br>10.4g<br>4.2g<br>40.8g<br>916mg<br>2.3g     | おかずのみ<br>203kcal<br>4.6g<br>14.4g<br>13.9g<br>612mg<br>1.6g   | ご飯汁物セット<br>361kcal<br>8.3g<br>15.1g<br>46.6g<br>1063mg<br>2.7g    | おかずのみ<br>102kcal<br>6.2g<br>2.5g<br>13.6g<br>653mg<br>1.7g    | ご飯汁物セット<br>260kcal<br>9.9g<br>3.2g<br>46.3g<br>1104mg<br>2.8g      | おかずのみ<br>140kcal<br>5.6g<br>6.5g<br>17.6g<br>788mg<br>2.0g    | ご飯汁物セット<br>298kcal<br>9.3g<br>7.2g<br>50.3g<br>1239mg<br>3.2g      | おかずのみ<br>118kcal<br>5.0g<br>1.6g<br>21.7g<br>407mg<br>1.0g    | ご飯汁物セット<br>276kcal<br>8.7g<br>2.3g<br>54.4g<br>858mg<br>2.2g      | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分 |
| 昼      |   | ★全粥240g<br>サワラの西京焼<br>人参のきんぴら<br>厚揚げとふきの煮物<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁 |                                                               | ★全粥240g<br>照焼チキン<br>インゲンソテー<br>大根とベーコンの煮物<br>マカロニサラダ<br>★味噌汁      |                                                               | ★全粥240g<br>かれい塩焼<br>菜の花<br>さつま芋の甘露煮<br>キャベツとベーコンの和え物<br>★味噌汁      |                                                               | ★全粥240g<br>鶏の酒蒸し香味ソース<br>キャベツソテー<br>切干と小松菜の煮物<br>南瓜のピーナツ和え<br>★味噌汁 |                                                               | ★全粥240g<br>肉カボチャ<br>五目うの花<br>法蓮草としめじのおひたし<br>★味噌汁                  |                                                               |                                                                   |                                                    |
|        | 食 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分               | おかずのみ<br>203kcal<br>12.7g<br>10.5g<br>10.1g<br>1019mg<br>2.6g | ご飯汁物セット<br>361kcal<br>16.4g<br>11.2g<br>42.8g<br>1470mg<br>3.7g   | おかずのみ<br>298kcal<br>12.2g<br>17.1g<br>22.9g<br>754mg<br>1.9g  | ご飯汁物セット<br>456kcal<br>15.9g<br>17.8g<br>55.6g<br>1205mg<br>3.1g   | おかずのみ<br>229kcal<br>17.3g<br>5.8g<br>27.1g<br>829mg<br>2.1g   | ご飯汁物セット<br>387kcal<br>21.0g<br>6.5g<br>59.8g<br>1280mg<br>3.3g     | おかずのみ<br>290kcal<br>15.4g<br>14.1g<br>21.8g<br>1034mg<br>2.6g | ご飯汁物セット<br>448kcal<br>19.1g<br>14.8g<br>54.5g<br>1485mg<br>3.8g    | おかずのみ<br>261kcal<br>11.5g<br>10.5g<br>32.1g<br>1180mg<br>3.0g | ご飯汁物セット<br>419kcal<br>15.2g<br>11.2g<br>64.8g<br>1631mg<br>4.1g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分 |
| 夕      |   | ★全粥240g<br>肉団子の中華炒め<br>麩とえのきのさっと煮<br>法蓮草のごまマヨネーズ<br>★味噌汁         |                                                               | ★全粥240g<br>鯖の味噌煮<br>人参グラッセ<br>マーボ春雨<br>春菊のおひたし<br>★味噌汁            |                                                               | ★全粥240g<br>おでん<br>麩と豚肉のチャンプルー<br>コーンサラダ<br>★味噌汁                   |                                                               | ★全粥240g<br>ブリの幽庵焼<br>チンゲン菜ソテー<br>炒り豆腐<br>人参と若芽の酢の物<br>★味噌汁         |                                                               | ★全粥240g<br>メンチカツ<br>スパソテー<br>洋風肉じゃが煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁         |                                                               |                                                                   |                                                    |
|        | 食 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分               | おかずのみ<br>273kcal<br>10.3g<br>14.8g<br>25.5g<br>867mg<br>2.2g  | ご飯汁物セット<br>431kcal<br>14.0g<br>15.5g<br>58.2g<br>1318mg<br>3.4g   | おかずのみ<br>295kcal<br>13.5g<br>17.1g<br>20.8g<br>947mg<br>2.4g  | ご飯汁物セット<br>453kcal<br>17.2g<br>17.8g<br>53.5g<br>1398mg<br>3.6g   | おかずのみ<br>249kcal<br>10.2g<br>14.3g<br>20.1g<br>890mg<br>2.3g  | ご飯汁物セット<br>407kcal<br>13.9g<br>15.0g<br>52.8g<br>1341mg<br>3.4g    | おかずのみ<br>249kcal<br>17.6g<br>11.4g<br>15.2g<br>922mg<br>2.3g  | ご飯汁物セット<br>407kcal<br>21.3g<br>12.1g<br>47.9g<br>1373mg<br>3.5g    | おかずのみ<br>358kcal<br>10.9g<br>18.8g<br>35.9g<br>820mg<br>2.1g  | ご飯汁物セット<br>516kcal<br>14.6g<br>19.5g<br>68.6g<br>1271mg<br>3.2g   | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分 |
| 合<br>計 |   | ★全粥240g<br>肉団子の中華炒め<br>麩とえのきのさっと煮<br>法蓮草のごまマヨネーズ<br>★味噌汁         |                                                               | ★全粥240g<br>鯖の味噌煮<br>人参グラッセ<br>マーボ春雨<br>春菊のおひたし<br>★味噌汁            |                                                               | ★全粥240g<br>おでん<br>麩と豚肉のチャンプルー<br>コーンサラダ<br>★味噌汁                   |                                                               | ★全粥240g<br>ブリの幽庵焼<br>チンゲン菜ソテー<br>炒り豆腐<br>人参と若芽の酢の物<br>★味噌汁         |                                                               | ★全粥240g<br>メンチカツ<br>スパソテー<br>洋風肉じゃが煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁         |                                                               |                                                                   |                                                    |
|        | 食 | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分               | おかずのみ<br>561kcal<br>29.7g<br>28.8g<br>43.7g<br>2351mg<br>6.0g | ご飯汁物セット<br>1035kcal<br>40.8g<br>30.9g<br>141.8g<br>3704mg<br>9.4g | おかずのみ<br>796kcal<br>30.3g<br>48.6g<br>57.6g<br>2313mg<br>5.9g | ご飯汁物セット<br>1270kcal<br>41.4g<br>50.7g<br>155.7g<br>3666mg<br>9.3g | おかずのみ<br>580kcal<br>33.7g<br>22.6g<br>60.8g<br>2372mg<br>6.0g | ご飯汁物セット<br>1054kcal<br>44.8g<br>24.7g<br>158.9g<br>3725mg<br>9.5g  | おかずのみ<br>679kcal<br>38.6g<br>32.0g<br>54.6g<br>2744mg<br>7.0g | ご飯汁物セット<br>1153kcal<br>49.7g<br>34.1g<br>152.7g<br>4097mg<br>10.4g | おかずのみ<br>737kcal<br>27.4g<br>30.9g<br>89.7g<br>2407mg<br>6.1g | ご飯汁物セット<br>1211kcal<br>38.5g<br>33.0g<br>187.8g<br>3760mg<br>9.6g | 栄養価<br>エネルギー<br>蛋白質<br>脂 質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>塩 分 |

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

## お食事の作り方



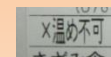
- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。



- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。  
注) 味噌汁はつきません

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付けの事が出来ます。

# 【ムース食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

|        |       | 1月20日(月)                                                    |         | 1月21日(火)                                                |         | 1月22日(水)                                                   |          | 1月23日(木)                                                  |          | 1月24日(金)                                                |          |       |  |
|--------|-------|-------------------------------------------------------------|---------|---------------------------------------------------------|---------|------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------|----------|---------------------------------------------------------|----------|-------|--|
| 朝      |       | ★全粥240g<br>五目豆腐煮<br>野菜の三杯酢<br>★味噌汁(とろみ)                     |         | ★全粥240g<br>鶏団子の中華風<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                  |         | ★全粥240g<br>五色煮<br>若芽のゴマ酢和え<br>★味噌汁(とろみ)                    |          | ★全粥240g<br>がんも煮<br>大根と竹輪の酢の物<br>★味噌汁(とろみ)                 |          | ★全粥240g<br>肉団子の甘酢煮<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁(とろみ)                |          |       |  |
|        |       |                                                             |         |                                                         |         |                                                            |          |                                                           |          |                                                         |          |       |  |
| 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 | 102kcal                                                     | 276kcal | 76kcal                                                  | 250kcal | 95kcal                                                     | 269kcal  | 123kcal                                                   | 297kcal  | 138kcal                                                 | 312kcal  | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 2.3g                                                        | 6.1g    | 2.9g                                                    | 6.7g    | 1.6g                                                       | 5.4g     | 3.2g                                                      | 7.0g     | 2.9g                                                    | 6.7g     | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 4.4g                                                        | 5.1g    | 2.8g                                                    | 3.5g    | 4.3g                                                       | 5.0g     | 6.7g                                                      | 7.4g     | 6.6g                                                    | 7.3g     | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 14.5g                                                       | 52.8g   | 10.2g                                                   | 48.5g   | 12.5g                                                      | 50.8g    | 11.8g                                                     | 50.1g    | 17.5g                                                   | 55.8g    | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 577mg                                                       | 1104mg  | 545mg                                                   | 1072mg  | 496mg                                                      | 1023mg   | 471mg                                                     | 998mg    | 560mg                                                   | 1087mg   | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 1.5g                                                        | 2.8g    | 1.4g                                                    | 2.7g    | 1.3g                                                       | 2.6g     | 1.2g                                                      | 2.5g     | 1.4g                                                    | 2.8g     | 塩 分   |  |
| 昼      |       | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮<br>大根と椎茸の煮物<br>青菜のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>鮭のおろし煮<br>ふきの煮物<br>えんどう豆とベーコン炒め<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>スパイシーチキン<br>はんぺんの玉子とじ<br>大根煮<br>★味噌汁(とろみ)       |          | ★全粥240g<br>とんかつ<br>黒豆煮<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁(とろみ)            |          | ★全粥240g<br>白身の味噌煮<br>五色煮豆<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ)      |          |       |  |
|        |       |                                                             |         |                                                         |         |                                                            |          |                                                           |          |                                                         |          |       |  |
| 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 | 153kcal                                                     | 327kcal | 184kcal                                                 | 358kcal | 182kcal                                                    | 356kcal  | 226kcal                                                   | 400kcal  | 188kcal                                                 | 362kcal  | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 6.9g                                                        | 10.7g   | 7.8g                                                    | 11.6g   | 6.3g                                                       | 10.1g    | 5.6g                                                      | 9.4g     | 10.3g                                                   | 14.1g    | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 7.0g                                                        | 7.7g    | 9.3g                                                    | 10.0g   | 9.9g                                                       | 10.6g    | 13.9g                                                     | 14.6g    | 7.4g                                                    | 8.1g     | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 16.3g                                                       | 54.6g   | 17.9g                                                   | 56.2g   | 15.9g                                                      | 54.2g    | 19.7g                                                     | 58.0g    | 19.1g                                                   | 57.4g    | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 700mg                                                       | 1227mg  | 813mg                                                   | 1340mg  | 774mg                                                      | 1301mg   | 668mg                                                     | 1195mg   | 893mg                                                   | 1420mg   | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 1.8g                                                        | 3.1g    | 2.1g                                                    | 3.4g    | 2.0g                                                       | 3.3g     | 1.7g                                                      | 3.0g     | 2.3g                                                    | 3.6g     | 塩 分   |  |
| 夕      |       | ★全粥240g<br>和風煮込みハンバーグ<br>鶏肉のすき焼き煮<br>金時豆の煮物<br>★味噌汁(とろみ)    |         | ★全粥240g<br>焼肉炒め<br>白菜と若芽の煮物<br>大根なます<br>★味噌汁(とろみ)       |         | ★全粥240g<br>白身の照焼き<br>ブロッコリーと鶏肉の煮物<br>サラダスパゲティ<br>★味噌汁(とろみ) |          | ★全粥240g<br>鮭の西京焼<br>油揚げと菜の花の煮物<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁(とろみ) |          | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>ひじき煮<br>大根とベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |          |       |  |
|        |       |                                                             |         |                                                         |         |                                                            |          |                                                           |          |                                                         |          |       |  |
| 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 | 174kcal                                                     | 348kcal | 149kcal                                                 | 323kcal | 232kcal                                                    | 406kcal  | 195kcal                                                   | 369kcal  | 186kcal                                                 | 360kcal  | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 7.7g                                                        | 11.5g   | 3.2g                                                    | 7.0g    | 7.4g                                                       | 11.2g    | 7.4g                                                      | 11.2g    | 7.0g                                                    | 10.8g    | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 5.9g                                                        | 6.6g    | 6.7g                                                    | 7.4g    | 15.2g                                                      | 15.9g    | 8.8g                                                      | 9.5g     | 10.5g                                                   | 11.2g    | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 21.9g                                                       | 60.2g   | 19.3g                                                   | 57.6g   | 15.4g                                                      | 53.7g    | 20.9g                                                     | 59.2g    | 16.8g                                                   | 55.1g    | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 598mg                                                       | 1125mg  | 779mg                                                   | 1306mg  | 765mg                                                      | 1292mg   | 749mg                                                     | 1276mg   | 736mg                                                   | 1263mg   | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 1.5g                                                        | 2.9g    | 2.0g                                                    | 3.3g    | 1.9g                                                       | 3.3g     | 1.9g                                                      | 3.2g     | 1.9g                                                    | 3.2g     | 塩 分   |  |
| 合<br>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 | 429kcal                                                     | 951kcal | 409kcal                                                 | 931kcal | 509kcal                                                    | 1031kcal | 544kcal                                                   | 1066kcal | 512kcal                                                 | 1034kcal | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 16.9g                                                       | 28.3g   | 13.9g                                                   | 25.3g   | 15.3g                                                      | 26.7g    | 16.2g                                                     | 27.6g    | 20.2g                                                   | 31.6g    | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 17.3g                                                       | 19.4g   | 18.8g                                                   | 20.9g   | 29.4g                                                      | 31.5g    | 29.4g                                                     | 31.5g    | 24.5g                                                   | 26.6g    | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 52.7g                                                       | 167.6g  | 47.4g                                                   | 162.3g  | 43.8g                                                      | 158.7g   | 52.4g                                                     | 167.3g   | 53.4g                                                   | 168.3g   | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 1875mg                                                      | 3456mg  | 2137mg                                                  | 3718mg  | 2035mg                                                     | 3616mg   | 1888mg                                                    | 3469mg   | 2189mg                                                  | 3770mg   | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 4.8g                                                        | 8.8g    | 5.4g                                                    | 9.5g    | 5.2g                                                       | 9.2g     | 4.8g                                                      | 8.8g     | 5.6g                                                    | 9.6g     | 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