

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさっと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦落	★ごはん150g がんもどきの含め煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 麦落 麦落 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	150kcal	407kcal	エネルギー	164kcal	432kcal	エネルギー	183kcal	438kcal	エネルギー	213kcal	482kcal
	たんぱく質	12.7g	18.6g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	10.9g	16.9g	たんぱく質	10.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	15.3g
	脂質	8.2g	9.8g	脂質	6.8g	7.6g	脂質	7.1g	8.7g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	13.4g	14.6g
炭水化物	10.1g	65.1g	炭水化物	14.0g	69.2g	炭水化物	14.9g	70.0g	炭水化物	16.5g	71.1g	炭水化物	14.1g	70.1g	
ナトリウム	601mg	827mg	ナトリウム	663mg	924mg	ナトリウム	711mg	940mg	ナトリウム	776mg	1050mg	ナトリウム	592mg	819mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g ホイコーロー ひき肉と豆腐のうま煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦落 麦落 乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 豚生姜焼き丼(具) 青菜と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦落 麦 麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 麦 卵麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	254kcal	510kcal	エネルギー	259kcal	516kcal	エネルギー	245kcal	501kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	237kcal	496kcal
	たんぱく質	15.0g	20.2g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	12.8g	18.0g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	10.8g	12.1g
炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	19.2g	74.2g	炭水化物	20.9g	75.2g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	23.5g	77.9g	
ナトリウム	934mg	1129mg	ナトリウム	820mg	1053mg	ナトリウム	912mg	1108mg	ナトリウム	685mg	918mg	ナトリウム	704mg	889mg	
食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナッパえんどう さつま揚げと小松菜の煮ひたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ カリフラワーの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 きのこのソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 卵麦 卵麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	205kcal	468kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	231kcal	493kcal	エネルギー	278kcal	534kcal	エネルギー	172kcal	439kcal
	たんぱく質	15.1g	20.6g	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	16.2g	22.0g
	脂質	9.0g	10.1g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	8.1g	9.7g
炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	13.3g	67.9g	炭水化物	18.0g	73.5g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	11.4g	66.4g	
ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	671mg	818mg	ナトリウム	495mg	721mg	ナトリウム	582mg	730mg	ナトリウム	777mg	1004mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
合計	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	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	633kcal	1418kcal	エネルギー	650kcal	1418kcal	エネルギー	640kcal	1426kcal	エネルギー	661kcal	1428kcal	エネルギー	622kcal	1417kcal
	たんぱく質	42.8g	59.4g	たんぱく質	40.1g	55.3g	たんぱく質	39.1g	55.9g	たんぱく質	41.4g	56.7g	たんぱく質	38.3g	55.3g
	脂質	32.0g	35.4g	脂質	32.7g	34.9g	脂質	30.3g	33.7g	脂質	30.7g	33.2g	脂質	32.3g	36.4g
	炭水化物	38.5g	203.6g	炭水化物	46.5g	211.3g	炭水化物	53.8g	218.7g	炭水化物	51.8g	215.5g	炭水化物	49.0g	214.4g
ナトリウム	2219mg	2868mg	ナトリウム	2154mg	2795mg	ナトリウム	2118mg	2769mg	ナトリウム	2043mg	2698mg	ナトリウム	2073mg	2712mg	
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1615kcal	エネルギー	849kcal	1617kcal	エネルギー	841kcal	1627kcal	エネルギー	859kcal	1626kcal	エネルギー	819kcal	1614kcal
	たんぱく質	50.5g	67.1g	たんぱく質	48.0g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.3g	63.6g	たんぱく質	46.0g	63.0g
	脂質	39.0g	42.4g	脂質	39.7g	41.9g	脂質	37.3g	40.7g	脂質	37.7g	40.2g	脂質	39.3g	43.4g
	炭水化物	66.3g	231.4g	炭水化物	74.7g	239.5g	炭水化物	82.7g	247.6g	炭水化物	80.7g	244.4g	炭水化物	76.8g	242.2g
	ナトリウム	2295mg	2944mg	ナトリウム	2230mg	2871mg	ナトリウム	2195mg	2846mg	ナトリウム	2117mg	2772mg	ナトリウム	2149mg	2788mg
食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

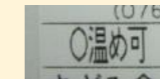
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

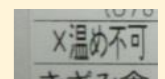


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜9時30分までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

(カロリー1440調整食) 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツとインゲンのソテー	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル オクラとコーンのおろし和え	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさっと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落	★ごはん120g がんもどきの含め煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え	卵麦 麦落 麦落					
	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	174kcal	367kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.3g	12.6g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	13.4g	13.9g
炭水化物	10.1g	52.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.1g	56.0g	
ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	592mg	593mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g ホイコーロー ひき肉と豆腐のうま煮 白菜のスープ煮	麦落 麦落 乳麦	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん120g 豚生姜焼き丼(具) 青菜と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮	麦落 麦 麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	14.8g	15.3g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	10.8g	11.3g
炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	23.5g	65.4g	
ナトリウム	934mg	935mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	912mg	913mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	704mg	705mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナップえんどう さつま揚げと小松菜の煮ひたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのチリソースかけ カリフラワーの煮物 法蓮草と切干のおひたし	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこのソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 卵麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	8.1g	8.6g
炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	11.4g	53.3g	
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	495mg	496mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	777mg	778mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	38.3g	48.2g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	38.5g	164.2g	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	49.0g	174.7g
	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2073mg	2076mg
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal
	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.0g	55.9g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	66.3g	192.0g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	76.8g	202.5g
	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2149mg	2152mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

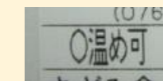
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

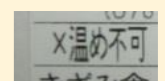


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜9時30分までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

【やわらか普通食】 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)		栄養価	
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 豚挽き肉と切干大根の煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 金時豆煮 なめこ昆布 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根なます ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 145kcal 6.0g 8.5g 11.1g 670mg 1.7g	ご飯汁物セット 413kcal 11.7g 9.4g 67.9g 1113mg 2.8g	おかずのみ 175kcal 6.8g 4.9g 26.0g 499mg 1.3g	ご飯汁物セット 443kcal 12.7g 5.8g 82.5g 945mg 2.4g	おかずのみ 75kcal 4.5g 2.7g 8.2g 601mg 1.5g	ご飯汁物セット 341kcal 10.2g 3.6g 64.4g 1043mg 2.7g	おかずのみ 129kcal 7.1g 4.2g 15.3g 659mg 1.7g	ご飯汁物セット 399kcal 12.7g 5.1g 72.7g 1030mg 2.6g	おかずのみ 114kcal 6.9g 5.9g 8.8g 497mg 1.3g	ご飯汁物セット 399kcal 13.3g 6.9g 68.8g 939mg 2.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
昼	★やわらかごはん180g プリのごま焼 塩枝豆 若竹煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ナスの油炒め 白菜の煮びたし ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★竹の子ごはん さばみりん干焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツマト煮込み アスパラ ベーコンポテト れんこんサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ ひじきとベーコンの煮物 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦		
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 234kcal 18.4g 12.2g 12.7g 934mg 2.4g	ご飯汁物セット 509kcal 24.4g 13.2g 70.6g 1304mg 3.3g	おかずのみ 288kcal 11.3g 16.3g 19.8g 907mg 2.3g	ご飯汁物セット 564kcal 17.6g 18.0g 76.0g 1354mg 3.4g	おかずのみ 267kcal 14.2g 15.8g 17.7g 704mg 1.8g	ご飯汁物セット 564kcal 21.4g 16.8g 79.9g 1629mg 4.1g	おかずのみ 212kcal 6.0g 10.8g 23.7g 837mg 2.1g	ご飯汁物セット 488kcal 12.4g 12.5g 79.9g 1326mg 3.4g	おかずのみ 237kcal 17.8g 11.8g 15.2g 877mg 2.2g	ご飯汁物セット 511kcal 24.0g 12.8g 72.8g 1320mg 3.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夕	★やわらかごはん180g 鶏団子の照煮 麩の野菜あんかけ スパゲッティサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 法蓮草ソテー れんこんと人参の甘露煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー チンゲン菜とピーマンのソテー ひじき煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁	卵 乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き きのこソテー さつま揚げの味噌炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 乳麦 卵麦落 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 大根の千切煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 260kcal 8.1g 15.2g 21.4g 809mg 2.1g	ご飯汁物セット 529kcal 14.2g 16.2g 78.0g 1252mg 3.2g	おかずのみ 219kcal 12.4g 11.3g 16.7g 862mg 2.2g	ご飯汁物セット 487kcal 18.0g 12.2g 73.8g 1232mg 3.1g	おかずのみ 263kcal 12.5g 14.7g 20.3g 718mg 1.8g	ご飯汁物セット 527kcal 17.9g 15.6g 76.3g 1090mg 2.8g	おかずのみ 258kcal 14.6g 13.9g 17.9g 859mg 2.2g	ご飯汁物セット 525kcal 20.2g 14.8g 74.3g 1306mg 3.3g	おかずのみ 279kcal 10.7g 13.5g 24.7g 981mg 2.5g	ご飯汁物セット 551kcal 16.2g 14.4g 82.7g 1351mg 3.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
合	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 639kcal 32.5g 35.9g 45.2g 2413mg 6.1g	ご飯汁物セット 1451kcal 50.3g 38.8g 216.5g 3669mg 9.3g	おかずのみ 682kcal 30.5g 32.5g 62.5g 2268mg 5.8g	ご飯汁物セット 1494kcal 48.3g 36.0g 232.3g 3531mg 9.0g	おかずのみ 605kcal 31.2g 33.2g 46.2g 2023mg 5.1g	ご飯汁物セット 1432kcal 49.5g 36.0g 220.6g 3762mg 9.6g	おかずのみ 599kcal 27.7g 28.9g 56.9g 2355mg 6.0g	ご飯汁物セット 1412kcal 45.3g 32.4g 226.9g 3662mg 9.3g	おかずのみ 630kcal 35.4g 31.2g 48.7g 2355mg 6.0g	ご飯汁物セット 1461kcal 53.5g 34.1g 224.3g 3610mg 9.2g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分

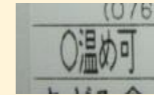
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

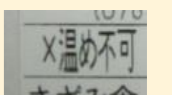


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜9時30分までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

【きざみ食】 週間献立表

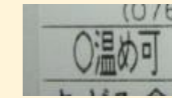
	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身魚のしんじょう	卵麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵乳麦	高野豆腐インゲン煮	麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	金時豆煮	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦		
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	なめこ昆布	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根なます	麦	一夜漬(白菜・人参)	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	145kcal	304kcal	175kcal	334kcal	75kcal	234kcal	129kcal	288kcal	114kcal	273kcal	エネルギー
	蛋白質	6.0g	9.7g	6.8g	10.5g	4.5g	8.2g	7.1g	10.8g	6.9g	10.6g	蛋白質
	脂質	8.5g	9.2g	4.9g	5.6g	2.7g	3.4g	4.2g	4.9g	5.9g	6.6g	脂質
	炭水化物	11.1g	44.1g	26.0g	59.0g	8.2g	41.2g	15.3g	48.3g	8.8g	41.8g	炭水化物
ナトリウム	670mg	1110mg	499mg	939mg	601mg	1041mg	659mg	1099mg	497mg	937mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	1.5g	2.6g	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ブリのごま焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	さばみりん干焼	麦	ロールキャベツトマト煮込み	乳麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦		
	塩枝豆		ナスの油炒め	麦	人参のきんぴら	麦	アスパラ		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
	若竹煮	麦	白菜の煮びたし	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ベーコンポテト	卵乳麦か	大豆と椎茸の煮物	麦		
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	れんこんサラダ	卵麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	234kcal	393kcal	288kcal	447kcal	267kcal	426kcal	212kcal	371kcal	237kcal	396kcal	エネルギー
	蛋白質	18.4g	22.1g	11.3g	15.0g	14.2g	17.9g	6.0g	9.7g	17.8g	21.5g	蛋白質
	脂質	12.2g	12.9g	16.3g	17.0g	15.8g	16.5g	10.8g	11.5g	11.8g	12.5g	脂質
炭水化物	12.7g	45.7g	19.8g	52.8g	17.7g	50.7g	23.7g	56.7g	15.2g	48.2g	炭水化物	
ナトリウム	934mg	1374mg	907mg	1347mg	704mg	1144mg	837mg	1277mg	877mg	1317mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	1.8g	2.9g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏団子の照煮	卵乳麦	赤魚のごま醤油焼	麦	ハーブチキンソテー	卵	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦		
	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草ソテー	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	きのこソテー	乳麦	大根の干切煮	麦		
	スパゲッティサラダ	卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	ひじき煮	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	人参と春雨のサラダ	乳麦		
	★味噌汁	麦	ハムの和風サラダ	卵乳麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
	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	260kcal	419kcal	219kcal	378kcal	263kcal	422kcal	258kcal	417kcal	279kcal	438kcal	エネルギー
	蛋白質	8.1g	11.8g	12.4g	16.1g	12.5g	16.2g	14.6g	18.3g	10.7g	14.4g	蛋白質
	脂質	15.2g	15.9g	11.3g	12.0g	14.7g	15.4g	13.9g	14.6g	13.5g	14.2g	脂質
炭水化物	21.4g	54.4g	16.7g	49.7g	20.3g	53.3g	17.9g	50.9g	24.7g	57.7g	炭水化物	
ナトリウム	809mg	1249mg	862mg	1302mg	718mg	1158mg	859mg	1299mg	981mg	1421mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	2.5g	3.6g	塩分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	639kcal	1116kcal	682kcal	1159kcal	605kcal	1082kcal	599kcal	1076kcal	630kcal	1107kcal	エネルギー
	蛋白質	32.5g	43.6g	30.5g	41.6g	31.2g	42.3g	27.7g	38.8g	35.4g	46.5g	蛋白質
	脂質	35.9g	38.0g	32.5g	34.6g	33.2g	35.3g	28.9g	31.0g	31.2g	33.3g	脂質
	炭水化物	45.2g	144.2g	62.5g	161.5g	46.2g	145.2g	56.9g	155.9g	48.7g	147.7g	炭水化物
	ナトリウム	2413mg	3733mg	2268mg	3588mg	2023mg	3343mg	2355mg	3675mg	2355mg	3675mg	ナトリウム
塩分	6.1g	9.5g	5.8g	9.1g	5.1g	8.5g	6.0g	9.3g	6.0g	9.3g	塩分	

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

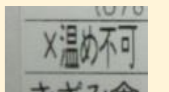
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜9時30分までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

【ムース食】 週間献立表

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)				
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー			
朝 食	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	138kcal	312kcal	93kcal	267kcal	109kcal	283kcal	104kcal	278kcal	99kcal	273kcal	エネルギー	
	蛋白質	2.9g	6.7g	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g	4.2g	8.0g	蛋白質	
	脂質	6.6g	7.3g	4.3g	5.0g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	2.3g	3.0g	脂質	
	炭水化物	17.5g	55.9g	11.8g	50.2g	13.4g	51.8g	8.6g	47.0g	16.5g	54.9g	炭水化物	
	ナトリウム	560mg	1083mg	533mg	1056mg	618mg	1141mg	603mg	1126mg	427mg	950mg	ナトリウム	
	塩分	1.4g	2.8g	1.4g	2.7g	1.6g	2.9g	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	塩分	
	昼 食	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 乳麦 麦		
		栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
		エネルギー	188kcal	362kcal	207kcal	381kcal	163kcal	337kcal	208kcal	382kcal	185kcal	359kcal	エネルギー
		蛋白質	10.3g	14.1g	8.4g	12.2g	7.6g	11.4g	7.5g	11.3g	9.3g	13.1g	蛋白質
脂質		7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	6.5g	7.2g	10.7g	11.4g	8.9g	9.6g	脂質	
炭水化物		19.1g	57.5g	24.1g	62.5g	19.0g	57.4g	20.2g	58.6g	16.7g	55.1g	炭水化物	
ナトリウム		893mg	1416mg	775mg	1298mg	942mg	1465mg	979mg	1502mg	809mg	1332mg	ナトリウム	
塩分		2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.4g	3.7g	2.5g	3.8g	2.1g	3.4g	塩分	
夕 食		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル ハムとブロッコリーのマリネ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦		
		栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
		エネルギー	186kcal	360kcal	233kcal	407kcal	165kcal	339kcal	201kcal	375kcal	188kcal	362kcal	エネルギー
		蛋白質	7.0g	10.8g	6.9g	10.7g	6.6g	10.4g	4.4g	8.2g	6.3g	10.1g	蛋白質
	脂質	10.5g	11.2g	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	10.1g	10.8g	脂質	
	炭水化物	16.8g	55.2g	24.6g	63.0g	17.1g	55.5g	18.4g	56.8g	16.4g	54.8g	炭水化物	
	ナトリウム	736mg	1259mg	624mg	1147mg	764mg	1287mg	846mg	1369mg	811mg	1334mg	ナトリウム	
	塩分	1.9g	3.2g	1.6g	2.9g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	塩分	
	合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
		エネルギー	512kcal	1034kcal	533kcal	1055kcal	437kcal	959kcal	513kcal	1035kcal	472kcal	994kcal	エネルギー
		蛋白質	20.2g	31.6g	17.9g	29.3g	16.9g	28.3g	16.4g	27.8g	19.8g	31.2g	蛋白質
		脂質	24.5g	26.6g	24.4g	26.5g	19.1g	21.2g	28.7g	30.8g	21.3g	23.4g	脂質
炭水化物		53.4g	168.6g	60.5g	175.7g	49.5g	164.7g	47.2g	162.4g	49.6g	164.8g	炭水化物	
ナトリウム		2189mg	3758mg	1932mg	3501mg	2324mg	3893mg	2428mg	3997mg	2047mg	3616mg	ナトリウム	
塩分	5.6g	9.6g	4.9g	8.9g	5.9g	9.9g	6.2g	10.2g	5.2g	9.2g	塩分		

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

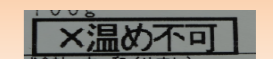
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



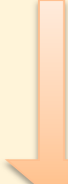
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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ことがあります
 ※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

- ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜9時30分までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金/9:00～21:30 土/9:00～20:00