

(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	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。

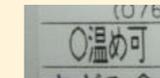
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

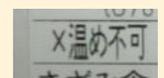


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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 トマト味のチャンブル 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 スナッペンと豆腐 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。

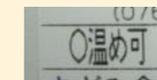
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

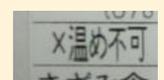


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

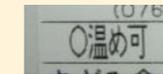
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	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 豚肉と厚揚げの煮物 ハムの和風サラダ きんぴら	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 薩摩羊のケチャップ煮 人参と春雨のサラダ	卵乳 乳麦 乳麦	★ごはん150g 油揚げと若芽の玉子と ジャガ芋のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め チンゲン菜とピーマンのソテー ポテトマサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 カリフラワーとウィンナーの カレー炒め キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 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	273kcal	516kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	225kcal	468kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	18.2g	18.8g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	12.7g	13.3g
	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	21.2g	74.0g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	658mg	659mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	264mg	325mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	459mg	520mg
	リン	137mg	202mg	リン	70mg	135mg	リン	153mg	218mg	リン	108mg	173mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g メンチカツ キャベツといんげんのソテー パスタのトマトカレー炒め コーンサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ マセドニアンサラダ 一口ナスのオランダ煮	麦 卵麦	★ごはん150g 焼肉炒め さつま芋のレモン煮 青菜と玉子のマヨネーズ和え	麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ インゲンと人参のグラッセ えのききんぴら 春雨フルーツサラダ	乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g ポークジンジャー れんこんと人参の甘露煮 レインボーサラダ	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	361kcal	604kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	388kcal	631kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.0g	21.6g
	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	35.7g	88.5g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	799mg	800mg
	カリウム	486mg	547mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	558mg	619mg
	リン	146mg	211mg	リン	148mg	213mg	リン	149mg	214mg	リン	175mg	240mg	リン	188mg	253mg
	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	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g ブリの蒲焼 菜の花のソテー さつま芋のそぼろ煮 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー かぼちゃのゴマ煮 れんこんの梅和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ	麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉の油炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナップえんどう スイートおさつ 中華サラダ	乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	406kcal	649kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	40.3g	93.1g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	44.3g	97.1g	炭水化物	42.6g	95.4g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	461mg	462mg
	カリウム	681mg	742mg	カリウム	739mg	800mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	741mg	802mg	カリウム	510mg	571mg
	リン	155mg	220mg	リン	170mg	235mg	リン	178mg	243mg	リン	152mg	217mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	54.5g	56.3g
	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	99.5g	257.9g
	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1464mg	1647mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1527mg	1710mg
	リン	438mg	633mg	リン	388mg	583mg	リン	480mg	675mg	リン	435mg	630mg	リン	469mg	664mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1067kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.3g	43.6g
脂質		54.3g	56.1g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	54.6g	56.4g
炭水化物		106.8g	265.2g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	108.5g	266.9g	炭水化物	109.8g	268.2g	炭水化物	111.0g	269.4g
ナトリウム		2013mg	2016mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1921mg	1924mg
カリウム		1657mg	1840mg	カリウム	1520mg	1703mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1708mg	1891mg	カリウム	1583mg	1766mg
リン		445mg	640mg	リン	394mg	589mg	リン	485mg	680mg	リン	442mg	637mg	リン	475mg	670mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g

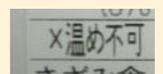
お食事の作り方



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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め
る場合は、お皿に
移しラップをして、
温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

※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、商品は使用日に限って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。
※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の場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

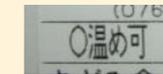
(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	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180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ブロッコリーの煮物 野菜の三杯酢	麦 小麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉と野菜のトマト煮込み スープキャベツ	卵乳 乳麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め 法蓮草とハムのマリネ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの塩炒め 春雨のサラダ	乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 春菊と豚肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え	卵乳麦 麦落 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	187kcal	477kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	186kcal	476kcal	エネルギー	213kcal	503kcal			
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	9.0g	71.9g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	12.9g	75.8g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	762mg	763mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	278mg	350mg	カリウム	499mg	571mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	549mg	621mg
	リン	181mg	258mg	リン	79mg	156mg	リン	136mg	213mg	リン	132mg	209mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 照焼チキン インゲンと人参のグラッセ かぼちゃの揚げ煮 ハムと春雨のサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚 ピーマンソテー 肉じゃが煮 若芽としらすのおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め 青菜の玉子炒め キャベツのピーナッツ和え	乳麦 卵乳麦 麦落	★ごはん180g アジのカレー焼 アスパラ 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げのそぼろ煮 マッシュサラダ	麦 乳麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	20.8g	21.5g
	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	550mg	622mg	カリウム	735mg	807mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	391mg	463mg
	リン	88mg	165mg	リン	237mg	314mg	リン	206mg	283mg	リン	202mg	279mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と鶏肉の中華風味 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 スナップえんどう 大豆と人参の煮物 五目春雨の酢の物	麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	37.4g	100.3g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	637mg	638mg
	カリウム	495mg	567mg	カリウム	438mg	510mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	744mg	816mg	カリウム	422mg	494mg
	リン	200mg	277mg	リン	156mg	233mg	リン	209mg	286mg	リン	224mg	301mg	リン	192mg	269mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	819kcal	1689kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	43.0g	57.7g
	脂質	45.9g	48.0g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	49.8g	51.9g
	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	56.8g	245.5g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	69.5g	258.2g	炭水化物	51.4g	240.1g
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1362mg	1578mg
	リン	469mg	700mg	リン	472mg	703mg	リン	551mg	782mg	リン	558mg	789mg	リン	554mg	785mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	940kcal	1810kcal	エネルギー	942kcal	1812kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	937kcal
たんぱく質		43.0g	57.7g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	43.8g	58.5g
脂質		46.1g	48.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	50.0g	52.1g
炭水化物		81.7g	270.4g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	96.5g	285.2g	炭水化物	100.4g	289.1g	炭水化物	74.4g	263.1g
ナトリウム		2222mg	2225mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2108mg	2111mg
カリウム		1681mg	1897mg	カリウム	1571mg	1787mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1741mg	1957mg	カリウム	1475mg	1691mg
リン		481mg	712mg	リン	486mg	717mg	リン	562mg	793mg	リン	572mg	803mg	リン	566mg	797mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

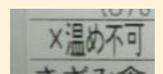
お食事の作り方



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

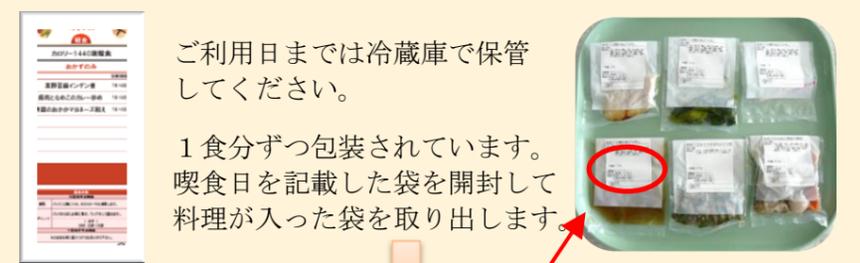
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限って入力で召上がります。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

【やわらか普通食】 週間献立表

	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	★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	栄養価 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	栄養価 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	栄養価 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	栄養価 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。



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。

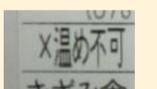
お食事の作り方

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°C)



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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦		
	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	卵麦	若竹煮	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
白身の味噌煮		乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦		
五色煮豆		卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
法蓮草のおひたし		乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦		
★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価		おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー		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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	落	
	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	落	
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	落	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	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。

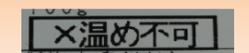
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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事があります
 ※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

- ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜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