

(カロリー1600調整食) 週間献立表

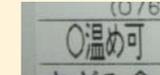
	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 白花豆煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(えのき・切干)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・糸糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	卵麦 乳麦 卵乳麦					
	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	183kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	414kcal	エネルギー	183kcal	445kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	448kcal
	たんぱく質	10.2g	15.2g	たんぱく質	9.0g	14.2g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	9.7g	14.9g
	脂質	4.5g	5.3g	脂質	7.4g	8.7g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	9.7g	10.5g
炭水化物	24.9g	79.3g	炭水化物	14.0g	68.3g	炭水化物	12.1g	67.6g	炭水化物	12.3g	66.7g	炭水化物	16.4g	71.1g	
ナトリウム	460mg	686mg	ナトリウム	766mg	931mg	ナトリウム	663mg	937mg	ナトリウム	573mg	721mg	ナトリウム	675mg	949mg	
食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 麩とえのきのさつと煮 春菊のおかか和え ★味噌汁(巻麴・白菜)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 キヌサヤ ブロッコリーの煮物 ビーフンの中華和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦落 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	286kcal	549kcal	エネルギー	284kcal	541kcal	エネルギー	238kcal	494kcal	エネルギー	254kcal	518kcal	エネルギー	213kcal	469kcal
	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	15.5g	20.7g	たんぱく質	13.0g	18.7g	たんぱく質	15.5g	20.7g
	脂質	18.0g	18.9g	脂質	16.6g	17.4g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	10.0g	10.9g
炭水化物	16.0g	71.8g	炭水化物	16.2g	71.2g	炭水化物	16.0g	70.9g	炭水化物	20.6g	76.7g	炭水化物	14.7g	69.0g	
ナトリウム	827mg	1054mg	ナトリウム	809mg	1037mg	ナトリウム	672mg	819mg	ナトリウム	1056mg	1283mg	ナトリウム	794mg	942mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.7g	3.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 菜の花のソテー 厚揚げとふきの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプル 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 塩ごぼうきんぴら ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	162kcal	418kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	217kcal	476kcal	エネルギー	234kcal	491kcal	エネルギー	216kcal	480kcal
	たんぱく質	15.4g	20.6g	たんぱく質	15.3g	20.8g	たんぱく質	12.6g	17.9g	たんぱく質	17.3g	22.5g	たんぱく質	15.4g	21.0g
	脂質	6.2g	6.9g	脂質	7.8g	8.9g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	11.5g	12.4g
炭水化物	12.0g	67.1g	炭水化物	17.7g	72.6g	炭水化物	18.5g	73.8g	炭水化物	18.5g	73.7g	炭水化物	12.8g	68.9g	
ナトリウム	738mg	905mg	ナトリウム	552mg	827mg	ナトリウム	919mg	1148mg	ナトリウム	498mg	724mg	ナトリウム	685mg	912mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
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	631kcal	1405kcal	エネルギー	638kcal	1416kcal	エネルギー	638kcal	1415kcal	エネルギー	628kcal	1405kcal	エネルギー	622kcal	1397kcal
	たんぱく質	39.5g	55.3g	たんぱく質	41.3g	57.0g	たんぱく質	41.4g	57.5g	たんぱく質	40.2g	56.3g	たんぱく質	40.6g	56.6g
	脂質	28.7g	31.1g	脂質	31.8g	35.0g	脂質	32.0g	34.4g	脂質	30.7g	33.3g	脂質	31.2g	33.8g
	炭水化物	52.9g	218.2g	炭水化物	47.9g	212.1g	炭水化物	46.6g	212.3g	炭水化物	51.4g	217.1g	炭水化物	43.9g	209.0g
ナトリウム	2025mg	2645mg	ナトリウム	2127mg	2795mg	ナトリウム	2254mg	2904mg	ナトリウム	2127mg	2728mg	ナトリウム	2154mg	2803mg	
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1604kcal	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	836kcal	1613kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	819kcal	1594kcal
	たんぱく質	47.4g	63.2g	たんぱく質	47.4g	63.1g	たんぱく質	48.3g	64.4g	たんぱく質	47.6g	63.7g	たんぱく質	48.3g	64.3g
	脂質	35.7g	38.1g	脂質	38.9g	42.1g	脂質	39.0g	41.4g	脂質	37.7g	40.3g	脂質	38.2g	40.8g
	炭水化物	81.1g	246.4g	炭水化物	79.8g	244.0g	炭水化物	75.5g	241.2g	炭水化物	80.3g	246.0g	炭水化物	71.7g	236.8g
	ナトリウム	2101mg	2721mg	ナトリウム	2201mg	2869mg	ナトリウム	2328mg	2978mg	ナトリウム	2204mg	2805mg	ナトリウム	2230mg	2879mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

お食事の作り方

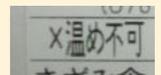


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

(カロリー-1440調整食) 週間献立表

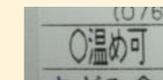
	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g 厚焼玉子 白花豆煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 法蓮草と切干のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g ひとくちがんと煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	9.7g	13.0g
	脂質	4.5g	5.0g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.7g	10.2g
炭水化物	24.9g	66.8g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	12.3g	54.2g	
ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	573mg	574mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 麩とえのきのさつと煮 春菊のおかか和え	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 カリフラワーの柚子味噌和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 キヌサヤ ブロッコリーの煮物 ビーフンの中華和え	麦 卵麦	★ごはん120g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 大根と青菜の柚子和え	麦落 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ひじきとツナのピリキトマト煮込み 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 乳麦 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	286kcal	479kcal	エネルギー	284kcal	477kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.0g	16.3g
	脂質	18.0g	18.5g	脂質	16.6g	17.1g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.9g	14.4g
炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	20.6g	62.5g	
ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	1056mg	1057mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.7g	2.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 菜の花のソテー 厚揚げとふきの煮物 ぜんまいとミンチの煮物	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 麦	★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー トマト味のチャンプル 煮し鶏とぜんまいのマリネ	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 塩ごぼうきんぴら	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	162kcal	355kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	6.2g	6.7g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	10.9g	11.4g
炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.5g	60.4g	
ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	919mg	920mg	ナトリウム	498mg	499mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
合計	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	30.7g	32.2g
	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	51.4g	177.1g
	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2127mg	2130mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	35.7g	37.2g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	37.7g	39.2g
	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	80.3g	206.0g
	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	2204mg	2207mg
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

お食事の作り方

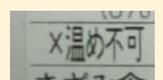


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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。

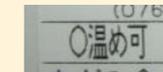
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)							
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
チーズオムレツ	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	豆腐ステーキ	卵						
さつま芋のオレンジ煮	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ナスの油炒め	麦	小倉金時	麦	れんこんの土佐煮	卵						
インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	れんこんサラダ	卵麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	220kcal	463kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	
たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.6g	9.7g	
脂質	9.7g	10.3g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	18.2g	18.8g	
炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	37.3g	90.1g	炭水化物	23.5g	76.3g	
ナトリウム	464mg	465mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	632mg	633mg	
カリウム	426mg	487mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	283mg	344mg	
リン	144mg	209mg	リン	121mg	186mg	リン	114mg	179mg	リン	121mg	186mg	リン	91mg	156mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	海老と玉子の塩あんかけ	卵乳麦	牛肉のちゃんぷる	卵乳麦	鯖の竜田揚	麦						
スナックえんどう	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	卵乳麦	スパゲティイタリアン	卵	大根と人参のきんぴら	卵乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦						
パスタのトマトカレー炒め	卵乳麦	大根とひじきの煮物	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	さつま芋の炒り煮	卵						
コーンサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦					野菜サラダ	卵						
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	
たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	19.4g	20.5g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	21.0g	21.6g	
炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	25.9g	78.7g	
ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	541mg	542mg	
カリウム	527mg	588mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	548mg	609mg	
リン	159mg	224mg	リン	111mg	176mg	リン	159mg	224mg	リン	144mg	209mg	リン	186mg	251mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g							
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
豚ばら肉炒め	麦	赤魚の天ぷら	麦	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	ポテトコロッケ	乳麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦						
春雨とじゃが芋の明太炒め	卵麦	トマトあん	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	卵	ミックスソテー	卵	野菜のトマト煮	卵						
法蓮草のごまマヨネーズ	卵	インゲンソテー	卵	中華うま煮炒め	卵	鶏肉のカレー煮	卵	明太春雨サラダ	卵						
		竹の子と春雨の甘辛煮	卵			野菜のピーナッツ和え	卵								
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	
たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g	
脂質	29.2g	29.8g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.4g	21.0g	
炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	27.6g	80.4g	
ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	675mg	676mg	
カリウム	557mg	618mg	カリウム	469mg	530mg	カリウム	511mg	572mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	573mg	634mg	
リン	134mg	199mg	リン	148mg	213mg	リン	142mg	207mg	リン	107mg	172mg	リン	147mg	212mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	998kcal	1727kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	
たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	27.3g	39.6g	
脂質	62.9g	64.7g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	59.6g	61.4g	
炭水化物	79.1g	237.5g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	77.0g	235.4g	
ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1779mg	1782mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	
カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1404mg	1587mg	
リン	437mg	632mg	リン	380mg	575mg	リン	415mg	610mg	リン	372mg	567mg	リン	424mg	619mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	
脂質	63.0g	64.8g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.7g	61.5g	
炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	110.1g	268.5g	炭水化物	92.5g	250.9g	
ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1782mg	1785mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	
カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1621mg	1804mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1464mg	1647mg	
リン	443mg	638mg	リン	387mg	582mg	リン	421mg	616mg	リン	375mg	570mg	リン	431mg	626mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

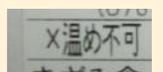
お食事の作り方



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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜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する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

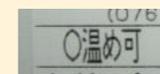
(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17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 キャベツと豚肉のカキソース炒め ひとくちがんと煮 法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 野菜と大豆のカレー煮 野菜のごま和え	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 菜の花と牛肉の煮物 中華サラダ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g チキンボールのあんからめ 竹輪のごま炒め 人参と春雨のサラダ	卵乳麦 麦 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	242kcal	532kcal	エネルギー	177kcal	467kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	230kcal	520kcal
	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	18.6g	19.3g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	11.3g	11.3g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	9.3g	72.2g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	29.2g	92.1g
	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	848mg	849mg
	カリウム	289mg	361mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	295mg	367mg	カリウム	286mg	358mg
	リン	115mg	192mg	リン	162mg	239mg	リン	171mg	248mg	リン	111mg	188mg	リン	107mg	184mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
昼食	★ごはん180g 天津飯(具) 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 南瓜サラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スナップえんどう スパゲティイタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー さつま揚げと小松菜の煮ひたし マリーネサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ なめことジャガ芋の煮物 麩と若芽の酢の物	麦 麦 麦	★ごはん180g さわら白醤油焼 キヌサヤ ひじきと挽肉の炒め物 かつわりのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 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	278kcal	568kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	234kcal	524kcal	エネルギー	236kcal	526kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	19.0g	23.9g
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	11.1g	11.8g
	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	14.2g	77.1g
	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	624mg	625mg
	カリウム	445mg	517mg	カリウム	328mg	400mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	613mg	685mg
	リン	185mg	262mg	リン	144mg	221mg	リン	213mg	290mg	リン	81mg	158mg	リン	230mg	307mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鯖の味噌焼 きのこソテー ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物	乳麦 乳麦 落 麦	★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 えびポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ チンゲン菜ソテー ブロッコリーの玉子とじ 南瓜とツナのサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツとベーコンの和え物	麦 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	297kcal	587kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	347kcal	637kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	17.2g	17.9g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	24.1g	24.8g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	21.4g	22.1g
	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	23.7g	86.6g
	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	617mg	618mg
	カリウム	656mg	728mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	588mg	660mg
	リン	78mg	155mg	リン	191mg	268mg	リン	157mg	234mg	リン	182mg	259mg	リン	187mg	264mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	43.2g	57.9g
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	49.7g	51.8g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	40.9g	43.0g
	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	50.9g	239.6g	炭水化物	56.3g	245.0g	炭水化物	51.5g	240.2g	炭水化物	67.1g	255.8g
	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
	カリウム	1390mg	1606mg	カリウム	1172mg	1388mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1487mg	1703mg
	リン	378mg	609mg	リン	497mg	728mg	リン	541mg	772mg	リン	374mg	605mg	リン	524mg	755mg
	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	941kcal
たんぱく質		39.3g	54.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	44.0g	58.7g
脂質		50.6g	52.7g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	41.1g	43.2g
炭水化物		73.0g	261.7g	炭水化物	81.8g	270.5g	炭水化物	79.3g	268.0g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	98.0g	286.7g
ナトリウム		2148mg	2151mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2095mg	2098mg
カリウム		1503mg	1719mg	カリウム	1292mg	1508mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1607mg	1823mg
リン		390mg	621mg	リン	511mg	742mg	リン	553mg	784mg	リン	380mg	611mg	リン	538mg	769mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g

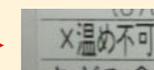
お食事の作り方



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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め
る場合は、お皿に
移しラップをして、
温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17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		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	スクランブルエッグ	卵乳	がんもどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
食	スパトマト炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	野菜の三杯酢	麦	ごぼうの味噌煮	麦		
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	一夜漬(大根・人参)	麦	ふきの含め煮	乳麦	なめこ昆布	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		
昼	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	餃子・焼売セット	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	赤魚の青じそ焼	麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	ハムカツ	乳麦		
食	中華うま煮	卵乳麦か	菜の花	麦	きのこソテー	乳麦	さつまいもの甘露煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
	マーボ春雨	麦落	ひじきと大豆の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	バンサンスー	卵乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦		
	★味噌汁	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ジャガベーコンサラダ	卵乳麦		
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
夕	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	カレーの卵白あんかけ	卵乳麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	アジのみりん焼	麦	鶏のカレー照煮込み	麦		
食	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	アスパラ	麦	スナップえんどう	麦	人参のきんぴら	麦	インゲンソテー	乳麦		
	菜の花とツナの辛子和え	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	ズッキーニのトマト炒め	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	ひじき煮	麦		
	★味噌汁	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	オクラともぎらのピーナツ味噌和え	乳麦落		
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	203kcal	469kcal	255kcal	525kcal	232kcal	503kcal	248kcal	513kcal	232kcal	499kcal	エネルギー
計	蛋白質	12.9g	18.6g	15.7g	21.6g	13.6g	19.6g	17.8g	23.5g	13.5g	19.1g	蛋白質
	脂質	9.3g	10.2g	13.9g	14.8g	10.5g	11.5g	10.4g	11.3g	12.7g	13.6g	脂質
	炭水化物	19.2g	75.6g	15.9g	73.2g	22.5g	79.4g	19.8g	75.9g	15.8g	72.2g	炭水化物
	ナトリウム	1006mg	1448mg	800mg	1241mg	899mg	1342mg	773mg	1234mg	959mg	1403mg	ナトリウム
	塩分	2.6g	3.7g	2.0g	3.2g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	2.4g	3.6g	塩分
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	683kcal	1511kcal	608kcal	1416kcal	587kcal	1416kcal	605kcal	1421kcal	600kcal	1417kcal	エネルギー
計	蛋白質	27.5g	46.0g	33.0g	50.7g	28.5g	46.4g	29.8g	48.3g	27.3g	44.8g	蛋白質
	脂質	36.2g	39.8g	27.9g	30.7g	34.5g	37.3g	20.0g	23.6g	28.3g	31.0g	脂質
	炭水化物	62.4g	235.3g	56.2g	226.9g	39.9g	215.0g	76.9g	246.9g	61.4g	234.3g	炭水化物
	ナトリウム	2356mg	3682mg	2297mg	3623mg	2199mg	3527mg	2357mg	3704mg	2354mg	3682mg	ナトリウム
	塩分	6.0g	9.4g	5.8g	9.2g	5.6g	9.0g	6.0g	9.4g	6.0g	9.4g	塩分

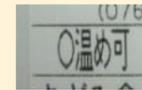
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

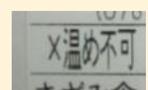


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)		アレルギー	
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	スクランブルエッグ	卵乳	がんとどきの含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
	スパトマト炒め	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	野菜の三杯酢	麦	ごぼうの味噌煮	麦		
	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	一夜漬(大根・人参)	麦	ふきの含め煮	乳麦	なめこ昆布	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	226kcal	385kcal	108kcal	267kcal	143kcal	302kcal	111kcal	270kcal	79kcal	238kcal	エネルギー
	蛋白質	6.2g	9.9g	6.3g	10.0g	3.5g	7.2g	4.2g	7.9g	5.3g	9.0g	蛋白質
	脂質	16.0g	16.7g	4.7g	5.4g	9.2g	9.9g	3.6g	4.3g	2.4g	3.1g	脂質
	炭水化物	14.4g	47.4g	10.9g	43.9g	8.4g	41.4g	15.8g	48.8g	10.8g	43.8g	炭水化物
ナトリウム	471mg	911mg	745mg	1185mg	562mg	1002mg	826mg	1266mg	664mg	1104mg	ナトリウム	
塩分	1.2g	2.3g	1.9g	3.0g	1.4g	2.5g	2.1g	3.2g	1.7g	2.8g	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	餃子・焼売セット	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	赤魚の青じそ焼	麦	肉団子の中華炒め	卵乳麦落	ハムカツ	乳麦		
	中華うま煮	卵乳麦	菜の花	麦	きのこソテー	乳麦	さつまいもの甘露煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		
	マーボ春雨	麦落	ひじきと大豆の煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	バンサンスー	卵乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦		
	★味噌汁	麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦	コールスローサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ジャガバーコンサラダ	卵乳麦		
	★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	254kcal	413kcal	245kcal	404kcal	212kcal	371kcal	246kcal	405kcal	289kcal	448kcal	エネルギー
	蛋白質	8.4g	12.1g	11.0g	14.7g	11.4g	15.1g	7.8g	11.5g	8.5g	12.2g	蛋白質
	脂質	10.9g	11.6g	9.3g	10.0g	14.8g	15.5g	6.0g	6.7g	13.2g	13.9g	脂質
炭水化物	28.8g	61.8g	29.4g	62.4g	9.0g	42.0g	41.3g	74.3g	34.8g	67.8g	炭水化物	
ナトリウム	879mg	1319mg	752mg	1192mg	738mg	1178mg	758mg	1198mg	731mg	1171mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.4g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	揚げ豆腐の南蛮づけ	麦	カレイの卵白あんかけ	卵乳麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	アジのみりん焼	麦	鶏のカレー照煮込み	麦		
	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	アスパラ	麦	スナックえんどう	麦	人参のきんぴら	麦	インゲンソテー	乳麦		
	菜の花とツナの辛子和え	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	ズッキーニのトマト炒め	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	ひじき煮	麦		
	★味噌汁	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	ブロッコリーのサラダ	麦	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	オクラとももろのピーナツ味噌和え	乳麦落		
	★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	203kcal	362kcal	255kcal	414kcal	232kcal	391kcal	248kcal	407kcal	232kcal	391kcal	エネルギー
	蛋白質	12.9g	16.6g	15.7g	19.4g	13.6g	17.3g	17.8g	21.5g	13.5g	17.2g	蛋白質
	脂質	9.3g	10.0g	13.9g	14.6g	10.5g	11.2g	10.4g	11.1g	12.7g	13.4g	脂質
炭水化物	19.2g	52.2g	15.9g	48.9g	22.5g	55.5g	19.8g	52.8g	15.8g	48.8g	炭水化物	
ナトリウム	1006mg	1446mg	800mg	1240mg	899mg	1339mg	773mg	1213mg	959mg	1399mg	ナトリウム	
塩分	2.6g	3.7g	2.0g	3.2g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	2.4g	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	683kcal	1160kcal	608kcal	1085kcal	587kcal	1064kcal	605kcal	1082kcal	600kcal	1077kcal	エネルギー
	蛋白質	27.5g	38.6g	33.0g	44.1g	28.5g	39.6g	29.8g	40.9g	27.3g	38.4g	蛋白質
	脂質	36.2g	38.3g	27.9g	30.0g	34.5g	36.6g	20.0g	22.1g	28.3g	30.4g	脂質
	炭水化物	62.4g	161.4g	56.2g	155.2g	39.9g	138.9g	76.9g	175.9g	61.4g	160.4g	炭水化物
	ナトリウム	2356mg	3676mg	2297mg	3617mg	2199mg	3519mg	2357mg	3677mg	2354mg	3674mg	ナトリウム
塩分	6.0g	9.3g	5.8g	9.2g	5.6g	9.0g	6.0g	9.4g	6.0g	9.3g	塩分	

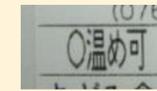
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

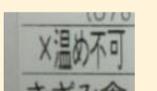


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

【ムース食】 週間献立表

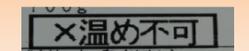
	4月13日(月)		4月14日(火)		4月15日(水)		4月16日(木)		4月17日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦		
	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	142kcal	316kcal	119kcal	293kcal	117kcal	291kcal	120kcal	294kcal	74kcal	248kcal	エネルギー
	蛋白質	4.2g	8.0g	4.6g	8.4g	2.9g	6.7g	3.4g	7.2g	2.2g	6.0g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	6.3g	7.0g	5.0g	5.7g	3.2g	3.9g	2.6g	3.3g	脂質
	炭水化物	15.7g	54.1g	10.7g	49.1g	15.1g	53.5g	20.4g	58.8g	11.5g	49.9g	炭水化物
	ナトリウム	733mg	1256mg	609mg	1132mg	583mg	1106mg	406mg	929mg	557mg	1080mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.2g	1.5g	2.9g	1.5g	2.8g	1.0g	2.4g	1.4g	2.7g	塩分
	昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
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	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦		
ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	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		157kcal	331kcal	146kcal	320kcal	225kcal	399kcal	165kcal	339kcal	204kcal	378kcal	エネルギー
蛋白質		8.7g	12.5g	5.7g	9.5g	10.2g	14.0g	4.2g	8.0g	6.6g	10.4g	蛋白質
脂質		6.5g	7.2g	6.5g	7.2g	12.1g	12.8g	7.9g	8.6g	11.4g	12.1g	脂質
炭水化物		15.5g	53.9g	16.0g	54.4g	18.2g	56.6g	17.7g	56.1g	18.8g	57.2g	炭水化物
ナトリウム		879mg	1402mg	799mg	1322mg	840mg	1363mg	776mg	1299mg	892mg	1415mg	ナトリウム
塩分		2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	塩分
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	卵乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		
	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		
	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	黒豆煮	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	176kcal	350kcal	202kcal	376kcal	182kcal	356kcal	139kcal	313kcal	176kcal	350kcal	エネルギー
	蛋白質	9.1g	12.9g	11.6g	15.4g	7.1g	10.9g	8.5g	12.3g	8.5g	12.3g	蛋白質
	脂質	6.4g	7.1g	9.5g	10.2g	9.5g	10.2g	4.6g	5.3g	8.6g	9.3g	脂質
	炭水化物	21.2g	59.6g	18.4g	56.8g	17.2g	55.6g	16.6g	55.0g	15.3g	53.7g	炭水化物
	ナトリウム	700mg	1223mg	985mg	1508mg	701mg	1224mg	958mg	1481mg	623mg	1146mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.1g	2.5g	3.8g	1.8g	3.1g	2.4g	3.8g	1.6g	2.9g	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	475kcal	997kcal	467kcal	989kcal	524kcal	1046kcal	424kcal	946kcal	454kcal	976kcal	エネルギー
	蛋白質	22.0g	33.4g	21.9g	33.3g	20.2g	31.6g	16.1g	27.5g	17.3g	28.7g	蛋白質
	脂質	19.9g	22.0g	22.3g	24.4g	26.6g	28.7g	15.7g	17.8g	22.6g	24.7g	脂質
	炭水化物	52.4g	167.6g	45.1g	160.3g	50.5g	165.7g	54.7g	169.9g	45.6g	160.8g	炭水化物
	ナトリウム	2312mg	3881mg	2393mg	3962mg	2124mg	3693mg	2140mg	3709mg	2072mg	3641mg	ナトリウム
塩分	5.9g	9.9g	6.1g	10.1g	5.4g	9.4g	5.4g	9.4g	5.3g	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

- 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