

(カロリー1600調整食) 週間献立表

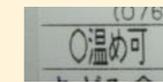
	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生薬バター風味 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし かっぱのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 乳麦落	★ごはん150g しめじの中華玉子とし 人参しりしり 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	203kcal	462kcal	エネルギー	159kcal	419kcal	エネルギー	163kcal	436kcal	エネルギー	161kcal	417kcal	エネルギー	162kcal	418kcal
	たんぱく質	11.5g	16.7g	たんぱく質	14.2g	19.6g	たんぱく質	11.6g	17.9g	たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	8.5g	13.6g
	脂質	9.4g	10.7g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.6g	7.4g
炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	13.2g	68.2g	炭水化物	15.5g	71.3g	炭水化物	13.2g	68.3g	炭水化物	17.1g	72.0g	
ナトリウム	710mg	895mg	ナトリウム	545mg	799mg	ナトリウム	672mg	898mg	ナトリウム	675mg	842mg	ナトリウム	524mg	753mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	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	1.9g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 炊き合せ 炒り豆腐 五色煮 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め きくらげの甘酢和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	243kcal	507kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	210kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	488kcal	エネルギー	209kcal	476kcal
	たんぱく質	15.2g	20.9g	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.5g	18.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	15.6g	21.5g
	脂質	12.2g	13.1g	脂質	10.6g	11.4g	脂質	11.3g	12.1g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	8.9g	10.0g
炭水化物	18.8g	74.9g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	12.6g	67.8g	炭水化物	15.1g	69.8g	炭水化物	18.7g	74.6g	
ナトリウム	739mg	966mg	ナトリウム	807mg	1054mg	ナトリウム	697mg	944mg	ナトリウム	660mg	886mg	ナトリウム	719mg	946mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)	卵 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーのスパイス揚 スナックえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ソース丼の具 ブロッコリーの煮物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 卵 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	213kcal	470kcal	エネルギー	251kcal	510kcal	エネルギー	248kcal	507kcal	エネルギー	244kcal	506kcal	エネルギー	252kcal	511kcal
	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	15.1g	20.3g	たんぱく質	15.8g	21.4g	たんぱく質	15.6g	20.8g
	脂質	9.9g	10.7g	脂質	12.3g	13.6g	脂質	12.9g	14.2g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	14.9g	16.2g
炭水化物	17.1g	71.9g	炭水化物	19.6g	74.0g	炭水化物	17.1g	71.3g	炭水化物	21.5g	77.0g	炭水化物	13.7g	68.1g	
ナトリウム	688mg	917mg	ナトリウム	829mg	994mg	ナトリウム	805mg	970mg	ナトリウム	723mg	949mg	ナトリウム	780mg	965mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	エネルギー	659kcal	1439kcal	エネルギー	621kcal	1396kcal	エネルギー	621kcal	1410kcal	エネルギー	638kcal	1411kcal	エネルギー	623kcal	1405kcal
	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	44.3g	60.0g	たんぱく質	40.2g	56.9g	たんぱく質	41.0g	56.9g	たんぱく質	39.7g	55.9g
	脂質	31.5g	34.5g	脂質	28.9g	32.0g	脂質	31.1g	34.9g	脂質	30.3g	32.7g	脂質	30.4g	33.6g
	炭水化物	54.4g	219.7g	炭水化物	48.1g	212.4g	炭水化物	45.2g	210.4g	炭水化物	49.8g	215.1g	炭水化物	49.5g	214.7g
	ナトリウム	2137mg	2778mg	ナトリウム	2181mg	2847mg	ナトリウム	2174mg	2812mg	ナトリウム	2058mg	2677mg	ナトリウム	2023mg	2664mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1636kcal	エネルギー	828kcal	1603kcal	エネルギー	822kcal	1611kcal	エネルギー	837kcal	1610kcal	エネルギー	824kcal	1606kcal
	たんぱく質	47.6g	63.7g	たんぱく質	50.4g	66.1g	たんぱく質	47.6g	64.3g	たんぱく質	48.9g	64.8g	たんぱく質	47.1g	63.3g
	脂質	38.5g	41.5g	脂質	36.0g	39.1g	脂質	38.1g	41.9g	脂質	37.3g	39.7g	脂質	37.4g	40.6g
	炭水化物	82.2g	247.5g	炭水化物	80.0g	244.3g	炭水化物	74.1g	239.3g	炭水化物	78.0g	243.3g	炭水化物	78.4g	243.6g
	ナトリウム	2213mg	2854mg	ナトリウム	2255mg	2921mg	ナトリウム	2251mg	2889mg	ナトリウム	2134mg	2753mg	ナトリウム	2100mg	2741mg
食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.0g	

お食事の作り方

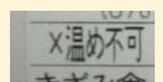


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

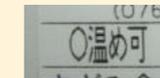
	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 煮生酢	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし かっぱのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	★ごはん120g しめじの中華玉子とし 人参しりしり 大豆とごぼうの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え	麦 卵乳麦 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	203kcal	396kcal	エネルギー	159kcal	352kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	10.4g	13.7g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	6.8g	7.3g
炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	13.2g	55.1g	
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	675mg	676mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とし さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 炊き合せ 炒り豆腐 五色煮	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ	乳 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め きくらげの甘酢和え	麦 乳麦 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	243kcal	436kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	14.8g	18.1g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	15.1g	57.0g	
ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	660mg	661mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ペーコンと白菜のマリネ	卵 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g カレーのスパイス揚 スナックえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え	麦落 麦 乳麦	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と若布の煮物 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ソース丼の具 ブロッコリーの煮物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	麦 麦 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	213kcal	406kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	10.9g	11.4g
炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	21.5g	63.4g	
ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	723mg	724mg	
食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	44.3g	54.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	54.4g	180.1g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	49.8g	175.5g
	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2058mg	2061mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.0g	37.5g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	78.0g	203.7g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

お食事の作り方

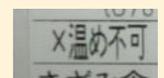


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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。

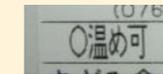
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7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 青菜と玉子のマヨネーズ和え スパトマト炒め インゲンのごま和え	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ビーフンの炒め物 大根のマヨネーズ和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ゴロゴロ野菜の塩炒め ハムの和風サラダ	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 ナスの炒り煮 もずくとなめこの三杯酢	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 落と大根の甘露煮 スパゲッティサラダ	卵麦 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	282kcal	525kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	273kcal	516kcal			
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	4.9g	9.0g
	脂質	18.4g	19.0g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	17.0g	69.8g
	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	537mg	538mg
	カリウム	362mg	423mg	カリウム	363mg	424mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	228mg	289mg	カリウム	268mg	329mg
	リン	133mg	198mg	リン	122mg	187mg	リン	131mg	196mg	リン	91mg	156mg	リン	64mg	129mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g ポークジンジャー 野菜たっぷりマーボ炒め 中華サラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 レンコンとフキの煮物 マカロニサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め ジャガ芋の洋風あんかけ れんこんサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル さつま芋の炒り煮 若芽と春雨のサラダ	卵麦 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	326kcal	569kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	エネルギー	319kcal	562kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	28.6g	29.2g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	29.1g	29.7g	脂質	12.9g	13.5g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	38.3g	91.1g
	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	444mg	445mg
	カリウム	610mg	671mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	637mg	698mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	161mg	226mg	リン	129mg	194mg	リン	154mg	219mg	リン	159mg	224mg	リン	215mg	280mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 南瓜煮 春雨とツナのサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g チキンピカタ スナッペンどう スイートおさつ 五目野菜の甘酢和え	卵麦 麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら ブロッコリー おろし天つゆ マーボ春雨 カラフルサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 南瓜サラダ	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	382kcal	625kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	417kcal	660kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	22.9g	23.5g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	26.3g	26.9g
	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	42.0g	94.8g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	493mg	494mg	ナトリウム	723mg	724mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	636mg	697mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	712mg	773mg
	リン	141mg	206mg	リン	160mg	225mg	リン	149mg	214mg	リン	160mg	225mg	リン	177mg	242mg
	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	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.4g	61.2g
	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	81.9g	240.3g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	90.4g	248.8g
	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1725mg	1728mg	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	1863mg	1866mg	ナトリウム	1704mg	1707mg
	カリウム	1511mg	1694mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1565mg	1748mg	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1530mg	1713mg
	リン	435mg	630mg	リン	411mg	606mg	リン	434mg	629mg	リン	410mg	605mg	リン	456mg	651mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1072kcal
たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.0g	40.3g	
脂質	57.5g	59.3g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.5g	61.3g	
炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	97.6g	256.0g	炭水化物	105.6g	264.0g	
ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	1735mg	1738mg	ナトリウム	1866mg	1869mg	ナトリウム	1705mg	1708mg	
カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1456mg	1639mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1587mg	1770mg	
リン	441mg	636mg	リン	416mg	611mg	リン	441mg	636mg	リン	416mg	611mg	リン	459mg	654mg	
食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

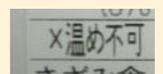
お食事の作り方



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。

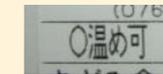
(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7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 チキンボール煮 青菜と高野豆腐の煮物 玉子スパサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 麩の玉子とじ ひき肉と豆腐のうま煮 南瓜とツナのサラダ	卵乳麦 麦落か 卵乳麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 豚肉とふきの炒め煮 野菜たっぷりマーボ炒め	麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ たたきごぼう	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜の三杯酢	卵 卵乳麦 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	277kcal	567kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	225kcal	515kcal			
	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	6.8g	11.7g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.9g	11.9g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	21.0g	83.9g
	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	745mg	746mg
	カリウム	371mg	443mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	655mg	727mg	カリウム	342mg	414mg	カリウム	346mg	418mg
	リン	163mg	240mg	リン	107mg	184mg	リン	169mg	246mg	リン	141mg	218mg	リン	78mg	155mg
	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g サワラのおろし煮 三色煮豆 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん180g ハッシュドポーク カリフラワーの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢和え	乳 卵麦 麦	★ごはん180g アジのみりん焼 きのこソテー 牛肉とひじきの炒め煮 春雨とツナのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のおろしポソ酢焼き ナスの挽肉炒め 芽芽の酢味噌和え	麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め キャベツと芽芽のマヨネーズ和え	卵麦 乳麦 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	253kcal	543kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	18.3g	19.0g
	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	500mg	501mg
	カリウム	575mg	647mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	431mg	503mg	カリウム	579mg	651mg	カリウム	587mg	659mg
	リン	182mg	259mg	リン	160mg	237mg	リン	189mg	266mg	リン	151mg	228mg	リン	229mg	306mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 野菜のソース煮込み ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮びたし 大根の甘酢漬	麦 麦 卵麦	★ごはん180g ハムカツ スパソテー 春菊と豚肉の炒め煮 野菜のピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落 麦落	★ごはん180g プリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 マゼドニアンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え	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	270kcal	560kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	284kcal	574kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	29.9g	92.8g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.8g	77.7g
	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	946mg	947mg
	カリウム	520mg	592mg	カリウム	527mg	599mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	596mg	668mg	カリウム	596mg	668mg
	リン	156mg	233mg	リン	191mg	268mg	リン	201mg	278mg	リン	172mg	249mg	リン	197mg	274mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.4g
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	800kcal	1670kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	48.1g	50.2g
	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	71.2g	259.9g	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	52.5g	241.2g	炭水化物	51.2g	239.9g
	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2191mg	2194mg
カリウム	1466mg	1682mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1663mg	1879mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1529mg	1745mg	
リン	501mg	732mg	リン	458mg	689mg	リン	559mg	790mg	リン	464mg	695mg	リン	504mg	735mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal
	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.3g	50.4g
	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	101.7g	290.4g	炭水化物	93.2g	281.9g	炭水化物	75.5g	264.2g	炭水化物	81.7g	270.4g
	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1633mg	1849mg	カリウム	1783mg	1999mg	カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1643mg	1859mg
リン	513mg	744mg	リン	469mg	700mg	リン	573mg	804mg	リン	476mg	707mg	リン	510mg	741mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

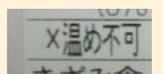
お食事の作り方



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。

【やわらか普通食】 週間献立表

	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7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		★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			
食	厚焼玉子	卵麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	チーズオムレツ	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	白菜の煮びたし	麦	法蓮草のごま和え	乳麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦		
昼	なめこと若芽のサツと煮	麦	一夜漬(白菜・人参)	麦	大根の甘酢漬	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	なめこ昆布	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	98kcal	364kcal	148kcal	418kcal	188kcal	468kcal	169kcal	439kcal	157kcal	423kcal	エネルギー	
蛋白質	5.2g	10.9g	10.2g	16.1g	7.7g	13.8g	7.5g	13.3g	7.6g	13.4g	蛋白質	
脂質	3.2g	4.1g	7.1g	8.0g	10.7g	11.6g	9.9g	10.8g	7.1g	8.0g	脂質	
炭水化物	12.7g	69.0g	11.6g	68.9g	14.6g	74.1g	12.7g	69.9g	15.2g	71.4g	炭水化物	
ナトリウム	646mg	1089mg	693mg	1134mg	785mg	1228mg	718mg	1179mg	633mg	1079mg	ナトリウム	
塩分	1.6g	2.8g	1.8g	2.9g	2.0g	3.1g	1.8g	3.0g	1.6g	2.7g	塩分	
食	★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			
夕	プリの照焼	麦	ちらし寿司の具	卵麦	鯖の磯辺焼き	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	メバルのバジルオリーブ焼			
	きのこソテー	乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キヌサヤ		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	オクラのパペロンチーノ	麦		
夜	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	白菜と若布の煮物	麦	白花豆煮	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落		
	春菊のごまポン酢和え	麦	★味噌汁	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦	★味噌汁	麦	バンサンスー	卵乳麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	239kcal	506kcal	238kcal	512kcal	211kcal	483kcal	249kcal	515kcal	195kcal	469kcal	エネルギー	
蛋白質	15.6g	21.2g	7.0g	13.6g	11.2g	17.4g	10.6g	16.3g	13.4g	20.0g	蛋白質	
脂質	13.4g	14.3g	10.4g	12.0g	13.5g	14.5g	7.9g	8.8g	8.4g	10.0g	脂質	
炭水化物	12.9g	69.4g	30.5g	86.5g	10.9g	67.9g	33.2g	89.6g	15.4g	71.4g	炭水化物	
ナトリウム	943mg	1386mg	1196mg	1657mg	624mg	1065mg	721mg	1190mg	692mg	1133mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.5g	3.0g	4.2g	1.6g	2.7g	1.8g	3.0g	1.8g	2.9g	塩分	
食	★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			
合	鶏肉のレモン風味焼		白身フライ	麦	鶏のごまタレ煮	麦	あぶらかれい味噌煮		和風煮込みハンバーグ	乳麦		
	インゲンソテー	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ブロッコリー		菜の花		スナッフえんどう			
計	ナスの油炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦		
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	切干と小松菜の煮物	麦	大根と椎茸の煮物	麦	れんこんサラダ	卵麦		
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	285kcal	556kcal	300kcal	572kcal	220kcal	486kcal	176kcal	459kcal	238kcal	517kcal	エネルギー	
蛋白質	11.2g	17.3g	10.6g	16.7g	13.7g	19.3g	18.1g	24.9g	11.5g	17.4g	蛋白質	
脂質	18.2g	19.2g	18.4g	19.4g	12.3g	13.2g	5.0g	6.8g	11.7g	12.6g	脂質	
炭水化物	14.5g	71.4g	23.1g	80.1g	13.0g	69.4g	16.3g	73.6g	19.9g	79.0g	炭水化物	
ナトリウム	792mg	1235mg	698mg	1139mg	647mg	1089mg	855mg	1296mg	923mg	1364mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	1.6g	2.8g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	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	622kcal	1426kcal	686kcal	1502kcal	619kcal	1437kcal	594kcal	1413kcal	590kcal	1409kcal	エネルギー	
蛋白質	32.0g	49.4g	27.8g	46.4g	32.6g	50.5g	36.2g	54.5g	32.5g	50.8g	蛋白質	
脂質	34.8g	37.6g	35.9g	39.4g	36.5g	39.3g	22.8g	26.4g	27.2g	30.6g	脂質	
炭水化物	40.1g	209.8g	65.2g	235.5g	38.5g	211.4g	62.2g	233.1g	50.5g	221.8g	炭水化物	
ナトリウム	2381mg	3710mg	2587mg	3930mg	2056mg	3382mg	2294mg	3665mg	2248mg	3576mg	ナトリウム	
計	塩分	6.1g	9.4g	6.6g	10.0g	5.2g	8.6g	5.8g	9.3g	5.7g	9.1g	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

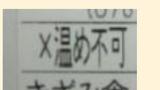


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3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			
	厚焼玉子	卵麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	チーズオムレツ	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	白菜の煮びたし	麦	法蓮草のごま和え	乳麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵乳麦	竹輪のごま炒め	麦		
	なめこと若芽のサツと煮	麦	一夜漬(白菜・人参)	麦	大根の甘酢漬け		青菜のわさび和え	卵乳麦	なめこ昆布	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	98kcal	257kcal	148kcal	307kcal	188kcal	347kcal	169kcal	328kcal	157kcal	316kcal	エネルギー
	蛋白質	5.2g	8.9g	10.2g	13.9g	7.7g	11.4g	7.5g	11.2g	7.6g	11.3g	蛋白質
	脂質	3.2g	3.9g	7.1g	7.8g	10.7g	11.4g	9.9g	10.6g	7.1g	7.8g	脂質
	炭水化物	12.7g	45.7g	11.6g	44.6g	14.6g	47.6g	12.7g	45.7g	15.2g	48.2g	炭水化物
ナトリウム	646mg	1086mg	693mg	1133mg	785mg	1225mg	718mg	1158mg	633mg	1073mg	ナトリウム	
塩分	1.6g	2.8g	1.8g	2.9g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	1.6g	2.7g	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ブリの照焼	麦	ちらし寿司の具	卵麦	鯖の磯辺焼き	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	メバルのバジルオリーブ焼			
	きのこソテー	乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	キヌサヤ		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	オクラのパペロンチーノ	麦		
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦	白菜と若布の煮物	麦	白花豆煮	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落		
	春菊のごまポン酢和え	麦	★味噌汁	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え		★味噌汁	麦	バンサンスー	卵乳麦		
	★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	239kcal	398kcal	238kcal	397kcal	211kcal	370kcal	249kcal	408kcal	195kcal	354kcal	エネルギー
	蛋白質	15.6g	19.3g	7.0g	10.7g	11.2g	14.9g	10.6g	14.3g	13.4g	17.1g	蛋白質
	脂質	13.4g	14.1g	10.4g	11.1g	13.5g	14.2g	7.9g	8.6g	8.4g	9.1g	脂質
炭水化物	12.9g	45.9g	30.5g	63.5g	10.9g	43.9g	33.2g	66.2g	15.4g	48.4g	炭水化物	
ナトリウム	943mg	1383mg	1196mg	1636mg	624mg	1064mg	721mg	1161mg	692mg	1132mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.5g	3.0g	4.2g	1.6g	2.7g	1.8g	3.0g	1.8g	2.9g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏肉のレモン風味焼		白身フライ	麦	鶏のごまタレ煮	麦	あぶらかれい味噌煮		和風煮込みハンバーグ	乳麦		
	インゲンソテー	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	ブロッコリー		菜の花		スナッフえんどう			
	ナスの油炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦		
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	切干と小松菜の煮物	麦	大根と椎茸の煮物	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	★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	285kcal	444kcal	300kcal	459kcal	220kcal	379kcal	176kcal	335kcal	238kcal	397kcal	エネルギー
	蛋白質	11.2g	14.9g	10.6g	14.3g	13.7g	17.4g	18.1g	21.8g	11.5g	15.2g	蛋白質
	脂質	18.2g	18.9g	18.4g	19.1g	12.3g	13.0g	5.0g	5.7g	11.7g	12.4g	脂質
炭水化物	14.5g	47.5g	23.1g	56.1g	13.0g	46.0g	16.3g	49.3g	19.9g	52.9g	炭水化物	
ナトリウム	792mg	1232mg	698mg	1138mg	647mg	1087mg	855mg	1295mg	923mg	1363mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	1.6g	2.8g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	塩分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	622kcal	1099kcal	686kcal	1163kcal	619kcal	1096kcal	594kcal	1071kcal	590kcal	1067kcal	エネルギー
	蛋白質	32.0g	43.1g	27.8g	38.9g	32.6g	43.7g	36.2g	47.3g	32.5g	43.6g	蛋白質
	脂質	34.8g	36.9g	35.9g	38.0g	36.5g	38.6g	22.8g	24.9g	27.2g	29.3g	脂質
	炭水化物	40.1g	139.1g	65.2g	164.2g	38.5g	137.5g	62.2g	161.2g	50.5g	149.5g	炭水化物
	ナトリウム	2381mg	3701mg	2587mg	3907mg	2056mg	3376mg	2294mg	3614mg	2248mg	3568mg	ナトリウム
塩分	6.1g	9.4g	6.6g	9.9g	5.2g	8.6g	5.8g	9.2g	5.7g	9.1g	塩分	

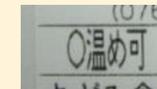
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

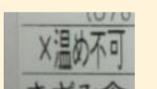


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

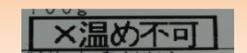
	6月29日(月)		6月30日(火)		7月1日(水)		7月2日(木)		7月3日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝 食	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	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	96kcal	270kcal	93kcal	267kcal	88kcal	262kcal	141kcal	315kcal	99kcal	273kcal	エネルギー
	蛋白質	4.6g	8.4g	3.3g	7.1g	3.6g	7.4g	6.0g	9.8g	2.1g	5.9g	蛋白質
脂質	4.0g	4.7g	3.4g	4.1g	2.6g	3.3g	7.0g	7.7g	4.3g	5.0g	脂質	
炭水化物	11.2g	49.6g	12.4g	50.8g	13.5g	51.9g	11.6g	50.0g	13.7g	52.1g	炭水化物	
ナトリウム	625mg	1148mg	568mg	1091mg	615mg	1138mg	669mg	1192mg	571mg	1094mg	ナトリウム	
塩分	1.6g	2.9g	1.4g	2.8g	1.6g	2.9g	1.7g	3.0g	1.5g	2.8g	塩分	
昼 食	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 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	160kcal	334kcal	211kcal	385kcal	187kcal	361kcal	186kcal	360kcal	153kcal	327kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.9g	10.6g	14.4g	5.6g	9.4g	8.1g	11.9g	6.9g	10.7g	蛋白質
脂質	7.0g	7.7g	9.9g	10.6g	10.1g	10.8g	9.7g	10.4g	7.0g	7.7g	脂質	
炭水化物	19.2g	57.6g	20.4g	58.8g	18.6g	57.0g	17.1g	55.5g	16.3g	54.7g	炭水化物	
ナトリウム	726mg	1249mg	927mg	1450mg	837mg	1360mg	872mg	1395mg	700mg	1223mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	3.2g	2.4g	3.7g	2.1g	3.5g	2.2g	3.5g	1.8g	3.1g	塩分	
夕 食	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 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	197kcal	371kcal	161kcal	335kcal	179kcal	353kcal	168kcal	342kcal	176kcal	350kcal	エネルギー
	蛋白質	10.1g	13.9g	6.4g	10.2g	7.4g	11.2g	7.5g	11.3g	7.6g	11.4g	蛋白質
脂質	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	8.7g	9.4g	7.1g	7.8g	5.8g	6.5g	脂質	
炭水化物	23.2g	61.6g	17.0g	55.4g	16.5g	54.9g	19.2g	57.6g	21.9g	60.3g	炭水化物	
ナトリウム	758mg	1281mg	867mg	1390mg	794mg	1317mg	867mg	1390mg	598mg	1121mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	1.5g	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	453kcal	975kcal	465kcal	987kcal	454kcal	976kcal	495kcal	1017kcal	428kcal	950kcal	エネルギー
	蛋白質	20.8g	32.2g	20.3g	31.7g	16.6g	28.0g	21.6g	33.0g	16.6g	28.0g	蛋白質
	脂質	18.0g	20.1g	20.8g	22.9g	21.4g	23.5g	23.8g	25.9g	17.1g	19.2g	脂質
炭水化物	53.6g	168.8g	49.8g	165.0g	48.6g	163.8g	47.9g	163.1g	51.9g	167.1g	炭水化物	
ナトリウム	2109mg	3678mg	2362mg	3931mg	2246mg	3815mg	2408mg	3977mg	1869mg	3438mg	ナトリウム	
塩分	5.4g	9.4g	6.0g	10.0g	5.7g	9.7g	6.1g	10.1g	4.8g	8.7g	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