

(カロリー1440調整食) 週間献立表

7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)						
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン					
★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし 麸とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 高野豆腐の味噌煮 ゴボウとベーコンのトマト炒め	卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 野菜と大豆のカレー煮 キャベツの土佐煮	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 和風ポトフ 油揚げと菜の花の煮物	卵麦 乳麦 乳麦 麦					
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	151kcal 7.3g 7.7g 13.5g 551mg 1.4g	344kcal 10.6g 8.2g 55.4g 552mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	183kcal 9.7g 9.5g 14.4g 582mg 1.5g	376kcal 13.0g 10.0g 56.3g 583mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	166kcal 9.6g 6.9g 16.0g 651mg 1.7g	359kcal 12.9g 7.4g 57.9g 652mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	171kcal 7.0g 9.3g 14.7g 561mg 1.4g	364kcal 10.3g 9.8g 56.6g 562mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	195kcal 10.3g 8.6g 19.1g 703mg 1.8g	388kcal 13.6g 9.1g 61.0g 704mg 1.8g
朝食	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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット					
★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 プロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物	麦 麦 乳麦	★ごはん120g カジキのアラ煮 鶏肉と野菜の中華炒め 春雨のピーナッツ和え	麦 卵麦落 卵乳麦落	★ごはん120g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリーネサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g アジのごま醤油焼 ピーマンソテー 鶏肉とれんこんの炒め煮 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん120g タンドリーチキン キャベツソテー 四色豆腐 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳 乳麦 麦 乳麦落					
昼食	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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット					
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	246kcal 15.7g 13.0g 15.8g 569mg 1.4g	439kcal 19.0g 13.5g 57.7g 570mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	242kcal 17.1g 8.1g 25.3g 869mg 2.2g	435kcal 20.4g 8.6g 67.2g 870mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	242kcal 16.0g 13.9g 12.1g 852mg 2.2g	435kcal 19.3g 14.4g 54.0g 853mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	216kcal 18.2g 8.5g 16.7g 910mg 2.3g	409kcal 21.5g 9.0g 58.6g 911mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	225kcal 15.1g 11.1g 16.2g 759mg 1.9g	418kcal 18.4g 11.6g 58.1g 760mg 1.9g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g					
夕食	★ごはん120g 鮭のごま焼 塩枝豆 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナッツ和え	麦 麦落か 麦落か 麦落	★ごはん120g チキンのおろしトマトソース カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チングン葉ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 白菜のごま味噌和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー ^{せんまいとミニチの煮物} インゲンのごま和え	麦落 乳麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ コーンと挽肉の炒め物 えのきのきんぴら	乳麦 乳麦 麦				
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	おかず ご飯セット	おかず ご飯セット					
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	241kcal 19.6g 12.0g 12.8g 924mg 2.4g	434kcal 22.9g 12.5g 54.7g 925mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	212kcal 14.5g 11.2g 13.7g 703mg 1.8g	405kcal 17.8g 11.7g 55.6g 704mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	209kcal 14.7g 7.5g 20.0g 647mg 1.6g	402kcal 18.0g 8.0g 61.9g 648mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	247kcal 16.7g 12.6g 17.9g 750mg 1.9g	440kcal 20.0g 13.1g 59.8g 751mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	224kcal 17.0g 10.5g 15.1g 746mg 1.9g	417kcal 20.3g 11.0g 57.0g 747mg 1.9g
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	638kcal 42.6g 32.7g 42.1g 2044mg 5.2g	1217kcal 52.5g 34.2g 167.8g 2047mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	637kcal 41.3g 28.8g 53.4g 2154mg 5.5g	1216kcal 51.2g 30.3g 179.1g 2157mg 5.5g	617kcal 40.3g 28.3g 48.1g 2150mg 5.5g	1196kcal 50.2g 29.8g 173.8g 2153mg 5.5g	634kcal 41.9g 30.4g 49.3g 2221mg 5.6g	1213kcal 51.8g 31.9g 175.0g 2224mg 5.7g	644kcal 42.4g 30.2g 50.4g 2208mg 5.6g	1223kcal 52.3g 31.7g 176.1g 2211mg 5.6g		
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	836kcal 49.5g 39.7g 71.0g 2118mg 5.4g	1415kcal 59.4g 41.2g 196.7g 2121mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	834kcal 49.0g 35.8g 81.2g 2230mg 5.7g	1413kcal 58.9g 37.3g 206.9g 2233mg 5.7g	818kcal 47.7g 35.3g 77.0g 2227mg 5.7g	1397kcal 57.6g 36.8g 202.7g 2230mg 5.7g	833kcal 49.8g 37.4g 77.5g 2297mg 5.8g	1412kcal 59.7g 38.9g 203.2g 2300mg 5.9g	851kcal 48.5g 37.3g 82.3g 2282mg 5.8g	1430kcal 58.4g 38.8g 208.0g 2285mg 5.8g		

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※アレルゲンは特定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。

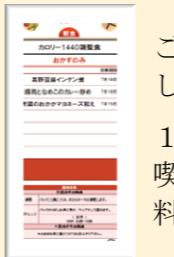
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。



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。



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。

月～金／9：00～21：30 土／9：00～20：00

0120-056-777

大阪いずみ市民生活協同組合

(たんぱく40g調整食)

週間献立表

7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)			
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		
朝食	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 キャベツとウインナーのソテー レモンかぼちゃ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ジャガイモ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 小倉金時 なすの中華風南蛮漬け	卵麦	★ごはん150g オムレツ 特製デミグラスソース スイートパンプ ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 せんまいとコンニャクの炒め煮 法蓮草のごママヨネーズ	麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	297kcal 6.8g 15.7g 31.6g 771mg 439mg 100mg	540kcal 10.9g 16.3g 84.4g 772mg 500mg 168mg	267kcal 7.9g 12.0g 14.8g 24.2g 720mg 554mg 122mg	510kcal 4.5g 15.4g 15.9g 27.5g 441mg 375mg 75mg	273kcal 8.6g 16.5g 11.5g 80.3g 442mg 436mg 140mg	516kcal 7.9g 12.0g 19.8g 93.3g 514mg 468mg 210mg	292kcal 12.0g 12.1g 20.4g 714mg 529mg 113mg	535kcal 6.4g 19.8g 20.4g 715mg 411mg 178mg	265kcal 10.5g 14.8g 67.6g 714mg 472mg 178mg	
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.1g	食塩相当量	1.8g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	311kcal 9.1g 24.5g 19.8g 759mg 442mg 122mg	589kcal 13.2g 25.1g 72.6g 760mg 503mg 187mg	353kcal 12.3g 18.6g 32.5g 629mg 384mg 119mg	596kcal 16.4g 19.2g 85.3g 630mg 445mg 184mg	380kcal 9.2g 25.6g 26.0g 542mg 392mg 116mg	623kcal 13.3g 26.2g 78.8g 543mg 453mg 181mg	331kcal 12.2g 20.2g 81.5g 474mg 455mg 107mg	574kcal 11.2g 20.8g 91.3g 475mg 516mg 172mg	401kcal 15.3g 22.5g 38.5g 809mg 591mg 185mg	644kcal 11.2g 23.1g 91.3g 810mg 652mg 250mg
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.2g	
	○バイナップル(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○バイナップル(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	337kcal 15.0g 15.4g 33.6g 642mg 605mg 242mg	580kcal 19.1g 16.0g 86.4g 643mg 666mg 307mg	344kcal 8.5g 23.7g 24.3g 867mg 327mg 119mg	587kcal 12.6g 24.3g 77.1g 868mg 388mg 184mg	356kcal 13.0g 19.0g 33.5g 772mg 613mg 200mg	599kcal 17.1g 19.6g 86.3g 773mg 674mg 265mg	375kcal 11.3g 22.2g 32.5g 672mg 477mg 148mg	618kcal 15.4g 22.8g 85.3g 673mg 538mg 213mg	331kcal 10.8g 20.6g 25.2g 646mg 363mg 169mg	574kcal 14.9g 21.2g 78.0g 647mg 424mg 234mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	
	○黄桃(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	
昼食	★ごはん150g 牛肉とピーマンの中華炒め 切干とインゲンの煮物 マセドニアンサラダ	卵麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトーレ ごま風味炒め マカロニマリーネサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉のちゃんぶる ひき肉と里芋の味噌煮 春雨フルーツサラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 野菜コロッケ 青じそバスタ 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦 麦落	★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨としめじの炒め物 インゲンとツナのマスター豆和え	麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	346kcal 9.1g 24.5g 19.8g 759mg 442mg 122mg	589kcal 13.2g 25.1g 72.6g 760mg 503mg 187mg	353kcal 12.3g 18.6g 32.5g 629mg 384mg 119mg	596kcal 16.4g 19.2g 85.3g 630mg 445mg 184mg	380kcal 9.2g 25.6g 26.0g 542mg 392mg 116mg	623kcal 13.3g 26.2g 78.8g 543mg 453mg 181mg	331kcal 12.2g 20.2g 81.5g 474mg 455mg 107mg	574kcal 11.2g 20.8g 91.3g 475mg 516mg 172mg	401kcal 15.3g 22.5g 91.3g 809mg 591mg 185mg	644kcal 11.2g 23.1g 91.3g 810mg 652mg 250mg
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.2g	
	○バイナップル(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○バイナップル(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	337kcal 15.0g 15.4g 33.6g 642mg 605mg 242mg	580kcal 19.1g 16.0g 86.4g 643mg 666mg 307mg	344kcal 8.5g 23.7g 24.3g 867mg 327mg 119mg	587kcal 12.6g 24.3g 77.1g 868mg 388mg 184mg	356kcal 13.0g 19.0g 33.5g 772mg 613mg 200mg	599kcal 17.1g 19.6g 86.3g 773mg 674mg 265mg	375kcal 11.3g 22.2g 32.5g 672mg 477mg 148mg	618kcal 15.4g 22.8g 85.3g 673mg 538mg 213mg	331kcal 10.8g 20.6g 25.2g 646mg 363mg 169mg	574kcal 14.9g 21.2g 78.0g 647mg 424mg 234mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	
	○黄桃(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	337kcal 15.0g 15.4g 33.6g 642mg 605mg 242mg	580kcal 19.1g 16.0g 86.4g 643mg 666mg 307mg	344kcal 8.5g 23.7g 24.3g 867mg 327mg 119mg	587kcal 12.6g 24.3g 77.1g 868mg 388mg 184mg	356kcal 13.0g 19.0g 33.5g 772mg 613mg 200mg	599kcal 17.1g 19.6g 86.3g 773mg 674mg 265mg	375kcal 11.3g 22.2g 32.5g 672mg 477mg 148mg	618kcal 15.4g 22.8g 85.3g 673mg 538mg 213mg	331kcal 10.8g 20.6g 25.2g 646mg 363mg 169mg	574kcal 14.9g 21.2g 78.0g 647mg 424mg 234mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	
	○黄桃(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン	麦 卵麦	★ごはん150g ベーコンのカレールー 揚ナスの煮物 クリームコロッケ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g さばみりん干焼 人参のレモン煮 ジャガ芋ときのこの煮物 プロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ビーフンの炒め物 ポテトマサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 竹輪の五色きんぴら マッシュサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	337kcal 15.0g 15.4g 33.6g 642mg 605mg 242mg	580kcal 19.1g 16.0g 86.4g 643mg 666mg 307mg	344kcal 8.5g 23.7g 24.3g 867mg 327mg 119mg	587kcal 12.6g 24.3g 77.1g 868mg 388mg 184mg	356kcal 13.0g 19.0g 33.5g 772mg 613mg 200mg	599kcal 17.1g 19.6g 86.3g 773mg 674mg 265mg	375kcal 11.3g 22.2g 32.5g 672mg 477mg 148mg	331kcal 10.8g 20.6g 25.2g 646mg 363mg 169mg	331kcal 14.9g 21.2g 78.0g 647mg 424mg 234mg	574kcal 14.9g 21.2g 78.0g 647mg 424mg 234mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	
	○黄桃(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	337kcal 15.0g 15.4g 33.6g 642mg 605mg 242mg	580kcal 19.1g 16.0g 86.4g 643mg 666mg 307mg	344kcal 8.5g 23.7g 24.3g 867mg 327mg 119mg	587kcal 12.6g 24.3g 77.1g 868mg 388mg 184mg	356kcal 13.0g 19.0g 33.5g 772mg 613mg 200mg	599kcal 17.1g 19.6g 86.3g 773mg 674mg 265mg	375kcal 11.3g 22.2g 32.5g 672mg 477mg 148mg	331kcal 10.8g 20.6g 25.2g 646mg 363mg 169mg	331kcal 14.9g 21.2g 78.0g 647mg 424mg 234mg	574kcal 14.9g 21.2g 78.0g 647mg 424mg 234mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g	
	○黄桃(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	337kcal 15.0g 15.4g 33.6g 642mg 605mg 242mg	580kcal 19.1g 16.0g 86.4g 643mg 666mg 307mg	344kcal 8.5g 23.7g 24.3g 867mg 327mg 119mg	587kcal 12.6g 24.3g 77.1g 868mg 388mg 184mg	356kcal 13.0g 19.0g 33.5g 772mg 613mg 200mg	599kcal 17.1g 19.6g 86.3g 773mg 674				

【やわらか普通食】 週間献立表

7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)				
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン			
★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 大豆と人参の煮物 大根の酢漬け ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 がんもと白菜の煮物 ふきの含め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 大根と人参のきんぴら キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ マカロニトマト炒め マッシュポテト ★味噌汁	麦			
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 162kcal 8.7g 8.2g 14.3g 402mg 1.0g	ご飯汁物セット 432kcal 14.5g 9.1g 71.5g 870mg 2.2g	おかずのみ 159kcal 7.1g 9.3g 11.7g 781mg 2.0g	ご飯汁物セット 435kcal 13.0g 10.2g 70.3g 1223mg 3.1g	おかずのみ 140kcal 4.7g 7.7g 13.6g 668mg 1.7g	ご飯汁物セット 413kcal 10.9g 8.7g 70.9g 1110mg 2.8g	おかずのみ 92kcal 3.6g 4.6g 7.6g 595mg 1.5g	ご飯汁物セット 377kcal 10.1g 6.3g 65.9g 1036mg 2.6g	おかずのみ 188kcal 4.9g 10.4g 18.1g 328mg 0.8g	ご飯汁物セット 454kcal 10.6g 11.3g 74.5g 772mg 2.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	★やわらかごはん180g メンチカツ スパinke- 豆腐の柚子あんかけ ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 塩枝豆 さつま芋のレモン煮 さつま揚の味噌炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦落 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ポークジンジャー さつま芋のレモン煮 オクラのごま和え ホイコーロー ^ー ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鰯の生姜煮 菜の花 オクラのペペロンチーノ ホイコーロー ^ー ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め ひじきと大豆の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	卵乳麦落 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め ひじきと大豆の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
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 281kcal 9.1g 15.5g 25.6g 823mg 2.1g	ご飯汁物セット 546kcal 14.7g 16.4g 81.6g 1268mg 3.2g	おかずのみ 268kcal 19.7g 13.1g 16.8g 1071mg 2.7g	ご飯汁物セット 535kcal 25.3g 14.0g 73.3g 1514mg 3.9g	おかずのみ 243kcal 11.1g 8.2g 32.0g 799mg 2.0g	ご飯汁物セット 510kcal 17.0g 9.1g 88.5g 1243mg 3.2g	おかずのみ 285kcal 15.4g 17.4g 15.7g 832mg 3.2g	ご飯汁物セット 555kcal 21.3g 18.3g 73.0g 1273mg 3.2g	おかずのみ 190kcal 12.3g 6.4g 22.2g 896mg 2.1g	ご飯汁物セット 462kcal 18.4g 7.4g 79.4g 1337mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	★やわらかごはん180g 白糸たら味噌粕焼 インゲンソテー ^ー 豚肉と大根の煮物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー ^ー スープキャベツ ジャガベーコンサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚の西京焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚の煮物 春雨フルーツサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ ベーコンと野菜のソテー ^ー 小松菜の辛子和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 麩とえのきのさつと煮 マリーネサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 麩とえのきのさつと煮 マリーネサラダ ★味噌汁	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
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 200kcal 15.0g 6.1g 19.8g 1002mg 2.5g	ご飯汁物セット 465kcal 20.7g 7.0g 75.9g 1463mg 3.7g	おかずのみ 218kcal 10.5g 11.2g 18.5g 581mg 1.5g	ご飯汁物セット 492kcal 16.7g 12.2g 76.1g 1024mg 2.6g	おかずのみ 210kcal 13.6g 8.5g 19.6g 682mg 1.7g	ご飯汁物セット 476kcal 19.3g 9.4g 75.7g 1125mg 2.9g	おかずのみ 246kcal 13.4g 11.1g 23.4g 898mg 2.3g	ご飯汁物セット 512kcal 19.1g 12.0g 79.8g 1360mg 3.5g	おかずのみ 269kcal 15.3g 14.9g 18.5g 879mg 2.2g	ご飯汁物セット 538kcal 21.4g 15.9g 75.2g 1349mg 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	
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 643kcal 32.8g 29.8g 59.7g 2227mg 5.7g	ご飯汁物セット 1443kcal 49.9g 32.5g 47.0g 3601mg 9.2g	おかずのみ 645kcal 37.3g 33.6g 47.0g 2433mg 6.2g	おかずのみ 1462kcal 55.0g 36.4g 219.7g 3761mg 9.6g	おかずのみ 593kcal 29.4g 24.4g 65.2g 2149mg 5.5g	おかずのみ 1399kcal 47.2g 27.2g 235.1g 3478mg 8.8g	おかずのみ 623kcal 32.4g 33.1g 46.7g 2325mg 5.9g	おかずのみ 1444kcal 50.5g 36.6g 218.7g 3669mg 9.3g	おかずのみ 647kcal 32.5g 31.7g 58.8g 2103mg 5.3g	ご飯汁物セット 1454kcal 50.4g 34.6g 229.1g 3458mg 8.8g	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。

※アレルゲンは特定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→



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)



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

7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)		
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
★全粥240g ツナの玉子とじ 大豆と人参の煮物 大根の酢漬け ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g がんもと白菜の煮物 ふきの含め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 大根と人参のきんぴら キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 焼豆腐の含め煮 一口ナスのオランダ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ マクロニトマト炒め マッシュポテト ★味噌汁	卵乳 乳麦 乳麦 麦	
朝食	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 162kcal 8.7g 8.2g 14.3g 402mg 1.0g	ご飯汁物セット 321kcal 12.4g 8.9g 47.3g 842mg 2.1g	おかずのみ 159kcal 7.1g 9.3g 11.7g 781mg 2.0g	ご飯汁物セット 318kcal 10.8g 10.0g 44.7g 1221mg 3.1g	おかずのみ 140kcal 4.7g 7.7g 13.6g 668mg 1.7g	ご飯汁物セット 299kcal 8.4g 8.4g 46.6g 1108mg 2.8g	おかずのみ 92kcal 3.6g 4.6g 7.6g 595mg 1.5g	ご飯汁物セット 251kcal 7.3g 5.3g 40.6g 1035mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
昼食	★全粥240g メンチカツ スパシーテー 豆腐の柚子あんかけ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 塩枝豆 さつま揚の味噌炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 麦 麦	★全粥240g ポークシンジャー さつま芋のレモン煮 オクラのごま和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鰯の生姜煮 菜の花 ホイコーロー ¹ ★味噌汁	麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め ひじきと大豆の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	卵乳麦落 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 281kcal 9.1g 15.5g 25.6g 823mg 2.1g	ご飯汁物セット 440kcal 12.8g 16.2g 58.6g 1263mg 3.2g	おかずのみ 268kcal 19.7g 13.1g 16.8g 1071mg 2.7g	ご飯汁物セット 427kcal 23.4g 13.8g 49.8g 1511mg 3.8g	おかずのみ 243kcal 11.1g 8.2g 32.0g 799mg 2.0g	ご飯汁物セット 402kcal 14.8g 8.9g 65.0g 1239mg 3.2g	おかずのみ 285kcal 15.4g 17.4g 15.7g 832mg 2.1g	ご飯汁物セット 444kcal 19.1g 18.1g 48.7g 1272mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夕食	★全粥240g 白糸たら味噌粕焼 インゲンソテー 豚肉と大根の煮物 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー ¹ スープキャベツ ジャガベーコンサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身魚の西京焼 人参のきんぴら 法蓮草と油揚の煮物 春雨フルーツサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ ベーコンと野菜のソテー ¹ 小松菜の辛子和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 麩とえのきのさつと煮 マリーねサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵麦 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 200kcal 15.0g 6.1g 19.8g 1002mg 2.5g	ご飯汁物セット 359kcal 18.7g 6.8g 52.8g 1442mg 3.7g	おかずのみ 218kcal 10.5g 11.2g 18.5g 581mg 1.5g	ご飯汁物セット 377kcal 14.2g 11.9g 51.5g 1021mg 2.6g	おかずのみ 210kcal 13.6g 8.5g 19.6g 682mg 1.7g	ご飯汁物セット 369kcal 17.3g 9.2g 52.6g 1122mg 2.9g	おかずのみ 246kcal 13.4g 11.1g 23.4g 898mg 2.3g	ご飯汁物セット 405kcal 17.1g 11.8g 56.4g 1338mg 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
合計	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 643kcal 32.8g 29.8g 59.7g 2227mg 5.7g	ご飯汁物セット 1120kcal 43.9g 31.9g 158.7g 3547mg 9.0g	おかずのみ 645kcal 37.3g 33.6g 47.0g 2433mg 6.2g	ご飯汁物セット 1122kcal 48.4g 35.7g 146.0g 3753mg 9.5g	おかずのみ 593kcal 29.4g 24.4g 65.2g 2149mg 5.5g	ご飯汁物セット 1070kcal 40.5g 26.5g 164.2g 3469mg 8.8g	おかずのみ 623kcal 32.4g 33.1g 46.7g 2325mg 5.9g	ご飯汁物セット 1100kcal 43.5g 35.2g 145.7g 3645mg 9.3g	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。

※アレルゲンは特定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、「コーポ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°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。



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。

大阪いづみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金／9：00～21：30 土／9：00～20：00

