

(カロリー1600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 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦 麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 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 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | 麦 麦 麦 卵麦 | ★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐) | 卵麦 卵麦 卵乳麦 麦 | ★ごはん150g 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 ★味噌汁(切干・なめこ) | 卵麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき) | 卵麦 乳麦 乳麦 麦 麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | |
| | エネルギー | 151kcal | 417kcal | エネルギー | 183kcal | 442kcal | エネルギー | 166kcal | 420kcal | エネルギー | 171kcal | 426kcal | エネルギー | 195kcal | 449kcal |
| | たんぱく質 | 7.3g | 13.2g | たんぱく質 | 9.7g | 14.9g | たんぱく質 | 9.6g | 14.7g | たんぱく質 | 7.0g | 12.0g | たんぱく質 | 10.3g | 15.4g |
| | 脂質 | 7.7g | 9.3g | 脂質 | 9.5g | 10.8g | 脂質 | 6.9g | 7.7g | 脂質 | 9.3g | 10.1g | 脂質 | 8.6g | 9.4g |
| | 炭水化物 | 13.5g | 68.5g | 炭水化物 | 14.4g | 68.6g | 炭水化物 | 16.0g | 70.4g | 炭水化物 | 14.7g | 69.3g | 炭水化物 | 19.1g | 73.3g |
| ナトリウム | 551mg | 777mg | ナトリウム | 582mg | 747mg | ナトリウム | 651mg | 799mg | ナトリウム | 561mg | 787mg | ナトリウム | 703mg | 851mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.2g | |
| 昼食 | ★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦 麦 乳麦 麦 | ★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・なめこ) | 麦 卵麦落 卵乳麦落 | ★ごはん150g チキンカレーのルー 青菜の玉子炒め マリーネサラダ ★味噌汁(若芽・白菜) | 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | ★ごはん150g 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) ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | 麦 卵乳麦 麦 卵麦 麦 | ★ごはん150g 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ッツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干) | 卵乳 乳麦 麦 乳麦落 | | | | | |
| | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | |
| | エネルギー | 246kcal | 500kcal | エネルギー | 242kcal | 508kcal | エネルギー | 242kcal | 498kcal | エネルギー | 216kcal | 480kcal | エネルギー | 225kcal | 482kcal |
| | たんぱく質 | 15.7g | 20.8g | たんぱく質 | 17.1g | 22.9g | たんぱく質 | 16.0g | 21.1g | たんぱく質 | 18.2g | 23.9g | たんぱく質 | 15.1g | 20.3g |
| | 脂質 | 13.0g | 13.8g | 脂質 | 8.1g | 9.7g | 脂質 | 13.9g | 14.7g | 脂質 | 8.5g | 9.4g | 脂質 | 11.1g | 11.9g |
| | 炭水化物 | 15.8g | 70.2g | 炭水化物 | 25.3g | 80.2g | 炭水化物 | 12.1g | 67.0g | 炭水化物 | 16.7g | 72.8g | 炭水化物 | 16.2g | 71.0g |
| ナトリウム | 569mg | 737mg | ナトリウム | 869mg | 1095mg | ナトリウム | 852mg | 1099mg | ナトリウム | 910mg | 1137mg | ナトリウム | 759mg | 988mg | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | |
| 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 | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・白菜) | 麦 麦落 麦落 麦 | ★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・キャベツ) | 乳麦 卵麦 麦 | ★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚げ煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ) | 麦 乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 インゲンのごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | 麦落 乳麦 麦 麦 | ★ごはん150g 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 ★味噌汁(白菜・なめこ) | 乳麦 乳麦 麦 | | | | | |
| | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | |
| | エネルギー | 241kcal | 504kcal | エネルギー | 212kcal | 469kcal | エネルギー | 209kcal | 482kcal | エネルギー | 247kcal | 503kcal | エネルギー | 224kcal | 480kcal |
| | たんぱく質 | 19.6g | 25.2g | たんぱく質 | 14.5g | 19.7g | たんぱく質 | 14.7g | 21.0g | たんぱく質 | 16.7g | 21.9g | たんぱく質 | 17.0g | 22.1g |
| | 脂質 | 12.0g | 12.9g | 脂質 | 11.2g | 12.0g | 脂質 | 7.5g | 9.2g | 脂質 | 12.6g | 13.3g | 脂質 | 10.5g | 11.3g |
| | 炭水化物 | 12.8g | 68.6g | 炭水化物 | 13.7g | 68.9g | 炭水化物 | 20.0g | 75.8g | 炭水化物 | 17.9g | 73.0g | 炭水化物 | 15.1g | 70.0g |
| ナトリウム | 924mg | 1151mg | ナトリウム | 703mg | 950mg | ナトリウム | 647mg | 873mg | ナトリウム | 750mg | 917mg | ナトリウム | 746mg | 973mg | |
| 食塩相当量 | 2.4g | 2.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | |
| 合計 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | おかず | ご飯汁物 | |
| | エネルギー | 638kcal | 1421kcal | エネルギー | 637kcal | 1419kcal | エネルギー | 617kcal | 1400kcal | エネルギー | 634kcal | 1409kcal | エネルギー | 644kcal | 1411kcal |
| | たんぱく質 | 42.6g | 59.2g | たんぱく質 | 41.3g | 57.5g | たんぱく質 | 40.3g | 56.8g | たんぱく質 | 41.9g | 57.8g | たんぱく質 | 42.4g | 57.8g |
| | 脂質 | 32.7g | 36.0g | 脂質 | 28.8g | 32.5g | 脂質 | 28.3g | 31.6g | 脂質 | 30.4g | 32.8g | 脂質 | 30.2g | 32.6g |
| | 炭水化物 | 42.1g | 207.3g | 炭水化物 | 53.4g | 217.7g | 炭水化物 | 48.1g | 213.2g | 炭水化物 | 49.3g | 215.1g | 炭水化物 | 50.4g | 214.3g |
| | ナトリウム | 2044mg | 2665mg | ナトリウム | 2154mg | 2792mg | ナトリウム | 2150mg | 2771mg | ナトリウム | 2221mg | 2841mg | ナトリウム | 2208mg | 2812mg |
| 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.2g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 836kcal | 1619kcal | エネルギー | 834kcal | 1616kcal | エネルギー | 818kcal | 1601kcal | エネルギー | 833kcal | 1608kcal | エネルギー | 851kcal | 1618kcal |
| | たんぱく質 | 49.5g | 66.1g | たんぱく質 | 49.0g | 65.2g | たんぱく質 | 47.7g | 64.2g | たんぱく質 | 49.8g | 65.7g | たんぱく質 | 48.5g | 63.9g |
| | 脂質 | 39.7g | 43.0g | 脂質 | 35.8g | 39.5g | 脂質 | 35.3g | 38.6g | 脂質 | 37.4g | 39.8g | 脂質 | 37.3g | 39.7g |
| | 炭水化物 | 71.0g | 236.2g | 炭水化物 | 81.2g | 245.5g | 炭水化物 | 77.0g | 242.1g | 炭水化物 | 77.5g | 243.3g | 炭水化物 | 82.3g | 246.2g |
| | ナトリウム | 2118mg | 2739mg | ナトリウム | 2230mg | 2868mg | ナトリウム | 2227mg | 2848mg | ナトリウム | 2297mg | 2917mg | ナトリウム | 2282mg | 2886mg |
| | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.8g | 7.3g |

※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ご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 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ | 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 | | | | | | | | |
| | 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 | 183kcal 9.7g 9.5g 14.4g 582mg 1.5g | 376kcal 13.0g 10.0g 56.3g 583mg 1.5g | 166kcal 9.6g 6.9g 16.0g 651mg 1.7g | 359kcal 12.9g 7.4g 57.9g 652mg 1.7g | 171kcal 7.0g 9.3g 14.7g 561mg 1.4g | 364kcal 10.3g 9.8g 56.6g 562mg 1.4g | 195kcal 10.3g 8.6g 19.1g 703mg 1.8g | 388kcal 13.6g 9.1g 61.0g 704mg 1.8g | | | |
| | エネルギー | 151kcal | 344kcal | エネルギー | 183kcal | 376kcal | エネルギー | 166kcal | 359kcal | エネルギー | 171kcal | 364kcal | エネルギー | 195kcal | 388kcal | | | | | | |
| | たんぱく質 | 7.3g | 10.6g | たんぱく質 | 9.7g | 13.0g | たんぱく質 | 9.6g | 12.9g | たんぱく質 | 7.0g | 10.3g | たんぱく質 | 10.3g | 13.6g | | | | | | |
| | 脂質 | 7.7g | 8.2g | 脂質 | 9.5g | 10.0g | 脂質 | 6.9g | 7.4g | 脂質 | 9.3g | 9.8g | 脂質 | 8.6g | 9.1g | | | | | | |
| | 炭水化物 | 13.5g | 55.4g | 炭水化物 | 14.4g | 56.3g | 炭水化物 | 16.0g | 57.9g | 炭水化物 | 14.7g | 56.6g | 炭水化物 | 19.1g | 61.0g | | | | | | |
| | ナトリウム | 551mg | 552mg | ナトリウム | 582mg | 583mg | ナトリウム | 651mg | 652mg | ナトリウム | 561mg | 562mg | ナトリウム | 703mg | 704mg | | | | | | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | | | | | | | |
| 昼食 | ★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 | 麦 麦 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ッツ味噌和え | 卵乳 乳麦 麦 乳麦落 | 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 | 242kcal 17.1g 8.1g 25.3g 869mg 2.2g | 435kcal 20.4g 8.6g 67.2g 870mg 2.2g | 242kcal 16.0g 13.9g 12.1g 852mg 2.2g | 435kcal 19.3g 14.4g 54.0g 853mg 2.2g | 216kcal 18.2g 8.5g 16.7g 910mg 2.3g | 409kcal 21.5g 9.0g 58.6g 911mg 2.3g | 225kcal 15.1g 11.1g 16.2g 759mg 1.9g | 418kcal 18.4g 11.6g 58.1g 760mg 1.9g |
| | 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 | 225kcal 15.1g 11.1g 16.2g 759mg 1.9g | 418kcal 18.4g 11.6g 58.1g 760mg 1.9g | 242kcal 17.1g 8.1g 25.3g 869mg 2.2g | 435kcal 20.4g 8.6g 67.2g 870mg 2.2g | 242kcal 16.0g 13.9g 12.1g 852mg 2.2g | 435kcal 19.3g 14.4g 54.0g 853mg 2.2g | 216kcal 18.2g 8.5g 16.7g 910mg 2.3g | 409kcal 21.5g 9.0g 58.6g 911mg 2.3g | 225kcal 15.1g 11.1g 16.2g 759mg 1.9g | 418kcal 18.4g 11.6g 58.1g 760mg 1.9g | |
| | エネルギー | 246kcal | 439kcal | エネルギー | 242kcal | 435kcal | エネルギー | 242kcal | 435kcal | エネルギー | 216kcal | 409kcal | エネルギー | 225kcal | 418kcal | | | | | | |
| | たんぱく質 | 15.7g | 19.0g | たんぱく質 | 17.1g | 20.4g | たんぱく質 | 16.0g | 19.3g | たんぱく質 | 18.2g | 21.5g | たんぱく質 | 15.1g | 18.4g | | | | | | |
| | 脂質 | 13.0g | 13.5g | 脂質 | 8.1g | 8.6g | 脂質 | 13.9g | 14.4g | 脂質 | 8.5g | 9.0g | 脂質 | 11.1g | 11.6g | | | | | | |
| | 炭水化物 | 15.8g | 57.7g | 炭水化物 | 25.3g | 67.2g | 炭水化物 | 12.1g | 54.0g | 炭水化物 | 16.7g | 58.6g | 炭水化物 | 16.2g | 58.1g | | | | | | |
| | ナトリウム | 569mg | 570mg | ナトリウム | 869mg | 870mg | ナトリウム | 852mg | 853mg | ナトリウム | 910mg | 911mg | ナトリウム | 759mg | 760mg | | | | | | |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | | | | | | | |
| 間食 | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | ◎牛乳180g | | | | | | | | |
| | ◎バナナ90g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎キウイフルーツ150g | | ◎オレンジ200g | | ◎オレンジ200g | | ◎りんご150g | | ◎りんご150g | | | | | | | | |
| 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 麦落 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 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の湯煮 白菜のごま味噌和え | 麦 乳麦 麦 | ★ごはん120g ホイコーロー ぜんまいとミンチの煮物 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 | 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 | 212kcal 14.5g 11.2g 13.7g 703mg 1.8g | 405kcal 17.8g 11.7g 55.6g 704mg 1.8g | 209kcal 14.7g 7.5g 20.0g 647mg 1.6g | 402kcal 18.0g 8.0g 61.9g 648mg 1.6g | 247kcal 16.7g 12.6g 17.9g 750mg 1.9g | 440kcal 20.0g 13.1g 59.8g 751mg 1.9g | 224kcal 17.0g 10.5g 15.1g 746mg 1.9g | 417kcal 20.3g 11.0g 57.0g 747mg 1.9g |
| | 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 | 224kcal 17.0g 10.5g 15.1g 746mg 1.9g | 417kcal 20.3g 11.0g 57.0g 747mg 1.9g | 212kcal 14.5g 11.2g 13.7g 703mg 1.8g | 405kcal 17.8g 11.7g 55.6g 704mg 1.8g | 209kcal 14.7g 7.5g 20.0g 647mg 1.6g | 402kcal 18.0g 8.0g 61.9g 648mg 1.6g | 247kcal 16.7g 12.6g 17.9g 750mg 1.9g | 440kcal 20.0g 13.1g 59.8g 751mg 1.9g | 224kcal 17.0g 10.5g 15.1g 746mg 1.9g | 417kcal 20.3g 11.0g 57.0g 747mg 1.9g | |
| | エネルギー | 241kcal | 434kcal | エネルギー | 212kcal | 405kcal | エネルギー | 209kcal | 402kcal | エネルギー | 247kcal | 440kcal | エネルギー | 224kcal | 417kcal | | | | | | |
| | たんぱく質 | 19.6g | 22.9g | たんぱく質 | 14.5g | 17.8g | たんぱく質 | 14.7g | 18.0g | たんぱく質 | 16.7g | 20.0g | たんぱく質 | 17.0g | 20.3g | | | | | | |
| | 脂質 | 12.0g | 12.5g | 脂質 | 11.2g | 11.7g | 脂質 | 7.5g | 8.0g | 脂質 | 12.6g | 13.1g | 脂質 | 10.5g | 11.0g | | | | | | |
| | 炭水化物 | 12.8g | 54.7g | 炭水化物 | 13.7g | 55.6g | 炭水化物 | 20.0g | 61.9g | 炭水化物 | 17.9g | 59.8g | 炭水化物 | 15.1g | 57.0g | | | | | | |
| | ナトリウム | 924mg | 925mg | ナトリウム | 703mg | 704mg | ナトリウム | 647mg | 648mg | ナトリウム | 750mg | 751mg | ナトリウム | 746mg | 747mg | | | | | | |
| 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | | | | | | | |
| 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 | 638kcal 42.6g 32.7g 42.1g 2044mg 5.2g | 1217kcal 52.5g 34.2g 167.8g 2047mg 5.2g | 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 | |
| | エネルギー | 638kcal | 1217kcal | エネルギー | 637kcal | 1216kcal | エネルギー | 617kcal | 1196kcal | エネルギー | 634kcal | 1213kcal | エネルギー | 644kcal | 1223kcal | | | | | | |
| | たんぱく質 | 42.6g | 52.5g | たんぱく質 | 41.3g | 51.2g | たんぱく質 | 40.3g | 50.2g | たんぱく質 | 41.9g | 51.8g | たんぱく質 | 42.4g | 52.3g | | | | | | |
| | 脂質 | 32.7g | 34.2g | 脂質 | 28.8g | 30.3g | 脂質 | 28.3g | 29.8g | 脂質 | 30.4g | 31.9g | 脂質 | 30.2g | 31.7g | | | | | | |
| | 炭水化物 | 42.1g | 167.8g | 炭水化物 | 53.4g | 179.1g | 炭水化物 | 48.1g | 173.8g | 炭水化物 | 49.3g | 175.0g | 炭水化物 | 50.4g | 176.1g | | | | | | |
| | ナトリウム | 2044mg | 2047mg | ナトリウム | 2154mg | 2157mg | ナトリウム | 2150mg | 2153mg | ナトリウム | 2221mg | 2224mg | ナトリウム | 2208mg | 2211mg | | | | | | |
| | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | | | | | | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 836kcal | 1415kcal | エネルギー | 834kcal | 1413kcal | エネルギー | 818kcal | 1397kcal | エネルギー | 833kcal | 1412kcal | エネルギー | 851kcal | 1430kcal | | | | | | |
| | たんぱく質 | 49.5g | 59.4g | たんぱく質 | 49.0g | 58.9g | たんぱく質 | 47.7g | 57.6g | たんぱく質 | 49.8g | 59.7g | たんぱく質 | 48.5g | 58.4g | | | | | | |
| | 脂質 | 39.7g | 41.2g | 脂質 | 35.8g | 37.3g | 脂質 | 35.3g | 36.8g | 脂質 | 37.4g | 38.9g | 脂質 | 37.3g | 38.8g | | | | | | |
| | 炭水化物 | 71.0g | 196.7g | 炭水化物 | 81.2g | 206.9g | 炭水化物 | 77.0g | 202.7g | 炭水化物 | 77.5g | 203.2g | 炭水化物 | 82.3g | 208.0g | | | | | | |
| | ナトリウム | 2118mg | 2121mg | ナトリウム | 2230mg | 2233mg | ナトリウム | 2227mg | 2230mg | ナトリウム | 2297mg | 2300mg | ナトリウム | 2282mg | 2285mg | | | | | | |
| | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.8g | 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ご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★印のものはご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

| | 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 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 卵乳麦 | | ★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 麦 | | ★ごはん150g オムレツ 特製デミグラスソース スイートパンブ 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 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 法蓮草のごまマヨネーズ | 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 | 297kcal | 540kcal | エネルギー | 267kcal | 510kcal | エネルギー | 273kcal | 516kcal | エネルギー | 292kcal | 535kcal | エネルギー | 265kcal | 508kcal |
| | たんぱく質 | 6.8g | 10.9g | たんぱく質 | 7.9g | 12.0g | たんぱく質 | 4.5g | 8.6g | たんぱく質 | 7.9g | 12.0g | たんぱく質 | 6.4g | 10.5g |
| | 脂質 | 15.7g | 16.3g | 脂質 | 14.8g | 15.4g | 脂質 | 15.9g | 16.5g | 脂質 | 11.5g | 12.1g | 脂質 | 19.8g | 20.4g |
| | 炭水化物 | 31.6g | 84.4g | 炭水化物 | 24.2g | 77.0g | 炭水化物 | 27.5g | 80.3g | 炭水化物 | 40.5g | 93.3g | 炭水化物 | 14.8g | 67.6g |
| | ナトリウム | 771mg | 772mg | ナトリウム | 720mg | 721mg | ナトリウム | 441mg | 442mg | ナトリウム | 514mg | 515mg | ナトリウム | 714mg | 715mg |
| | カリウム | 439mg | 500mg | カリウム | 554mg | 615mg | カリウム | 375mg | 436mg | カリウム | 468mg | 529mg | カリウム | 411mg | 472mg |
| | リン | 100mg | 165mg | リン | 122mg | 187mg | リン | 75mg | 140mg | リン | 145mg | 210mg | リン | 113mg | 178mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g |
| 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 ごま風味炒め マカロニマリネサラダ | 麦 麦 麦 卵乳麦 | | ★ごはん150g 牛肉のちゃんぷる 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 青じそパスタ 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ド和え | 乳麦 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 | 346kcal | 589kcal | エネルギー | 353kcal | 596kcal | エネルギー | 380kcal | 623kcal | エネルギー | 331kcal | 574kcal | エネルギー | 401kcal | 644kcal |
| | たんぱく質 | 9.1g | 13.2g | たんぱく質 | 12.3g | 16.4g | たんぱく質 | 9.2g | 13.3g | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 11.2g | 15.3g |
| | 脂質 | 24.5g | 25.1g | 脂質 | 18.6g | 19.2g | 脂質 | 25.6g | 26.2g | 脂質 | 20.2g | 20.8g | 脂質 | 22.5g | 23.1g |
| | 炭水化物 | 19.8g | 72.6g | 炭水化物 | 32.5g | 85.3g | 炭水化物 | 26.0g | 78.8g | 炭水化物 | 28.7g | 81.5g | 炭水化物 | 38.5g | 91.3g |
| | ナトリウム | 759mg | 760mg | ナトリウム | 629mg | 630mg | ナトリウム | 542mg | 543mg | ナトリウム | 474mg | 475mg | ナトリウム | 809mg | 810mg |
| | カリウム | 442mg | 503mg | カリウム | 384mg | 445mg | カリウム | 392mg | 453mg | カリウム | 455mg | 516mg | カリウム | 591mg | 652mg |
| | リン | 122mg | 187mg | リン | 119mg | 184mg | リン | 116mg | 181mg | リン | 107mg | 172mg | リン | 185mg | 250mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g |
| 間食 | ◎パイナップル(缶) | 75g | | ◎黄桃(缶) | 75g | | ◎パイナップル(缶) | 75g | | ◎みかん(缶) | 75g | | ◎黄桃(缶) | 75g | |
| 夕食 | ★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ たらこマヨネーズソース アスパラ 里芋の揚げ煮 スパゲティイタリアン | 麦 卵麦 麦 卵乳麦 | | ★ごはん150g ベーコンのカレールー 揚げナスの煮物 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 ブ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 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 | 卵乳麦 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 | 337kcal | 580kcal | エネルギー | 344kcal | 587kcal | エネルギー | 356kcal | 599kcal | エネルギー | 375kcal | 618kcal | エネルギー | 331kcal | 574kcal |
| | たんぱく質 | 15.0g | 19.1g | たんぱく質 | 8.5g | 12.6g | たんぱく質 | 13.0g | 17.1g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 10.8g | 14.9g |
| | 脂質 | 15.4g | 19.0g | 脂質 | 23.7g | 24.3g | 脂質 | 19.0g | 19.6g | 脂質 | 22.2g | 22.8g | 脂質 | 20.6g | 21.2g |
| | 炭水化物 | 33.6g | 86.4g | 炭水化物 | 24.3g | 77.1g | 炭水化物 | 33.5g | 86.3g | 炭水化物 | 32.5g | 85.3g | 炭水化物 | 25.2g | 78.0g |
| | ナトリウム | 642mg | 643mg | ナトリウム | 867mg | 868mg | ナトリウム | 772mg | 773mg | ナトリウム | 672mg | 673mg | ナトリウム | 646mg | 647mg |
| | カリウム | 605mg | 666mg | カリウム | 327mg | 388mg | カリウム | 613mg | 674mg | カリウム | 477mg | 538mg | カリウム | 363mg | 424mg |
| | リン | 242mg | 307mg | リン | 119mg | 184mg | リン | 200mg | 265mg | リン | 148mg | 213mg | リン | 169mg | 234mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 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 | |
| | エネルギー | 980kcal | 1709kcal | エネルギー | 964kcal | 1693kcal | エネルギー | 1009kcal | 1738kcal | エネルギー | 998kcal | 1727kcal | エネルギー | 997kcal | 1726kcal |
| | たんぱく質 | 30.9g | 43.2g | たんぱく質 | 28.7g | 41.0g | たんぱく質 | 26.7g | 39.0g | たんぱく質 | 27.3g | 39.6g | たんぱく質 | 28.4g | 40.7g |
| | 脂質 | 55.6g | 57.4g | 脂質 | 57.1g | 58.9g | 脂質 | 60.5g | 62.3g | 脂質 | 53.9g | 55.7g | 脂質 | 62.9g | 64.7g |
| | 炭水化物 | 85.0g | 243.4g | 炭水化物 | 81.0g | 239.4g | 炭水化物 | 87.0g | 245.4g | 炭水化物 | 101.7g | 260.1g | 炭水化物 | 78.5g | 236.9g |
| | ナトリウム | 2172mg | 2175mg | ナトリウム | 2216mg | 2219mg | ナトリウム | 1755mg | 1758mg | ナトリウム | 1660mg | 1663mg | ナトリウム | 2169mg | 2172mg |
| | カリウム | 1486mg | 1669mg | カリウム | 1265mg | 1448mg | カリウム | 1380mg | 1563mg | カリウム | 1400mg | 1583mg | カリウム | 1365mg | 1548mg |
| | リン | 464mg | 659mg | リン | 360mg | 555mg | リン | 391mg | 586mg | リン | 400mg | 595mg | リン | 467mg | 662mg |
| | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g |
| | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal | エネルギー | 1028kcal | 1757kcal | エネルギー | 1072kcal | 1801kcal | エネルギー | 1046kcal | 1775kcal | エネルギー | 1061kcal | 1790kcal |
| 合計(間食込) | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 29.1g | 41.4g | たんぱく質 | 27.0g | 39.3g | たんぱく質 | 27.7g | 40.0g | たんぱく質 | 28.8g | 41.1g |
| | 脂質 | 55.7g | 57.5g | 脂質 | 57.2g | 59.0g | 脂質 | 60.6g | 62.4g | 脂質 | 54.0g | 55.8g | 脂質 | 63.0g | 64.8g |
| | 炭水化物 | 100.2g | 258.6g | 炭水化物 | 96.5g | 254.9g | 炭水化物 | 102.2g | 260.6g | 炭水化物 | 113.2g | 271.6g | 炭水化物 | 94.0g | 252.4g |
| | ナトリウム | 2173mg | 2176mg | ナトリウム | 2219mg | 2222mg | ナトリウム | 1756mg | 1759mg | ナトリウム | 1663mg | 1666mg | ナトリウム | 2172mg | 2175mg |
| | カリウム | 1543mg | 1726mg | カリウム | 1325mg | 1508mg | カリウム | 1437mg | 1620mg | カリウム | 1456mg | 1639mg | カリウム | 1425mg | 1608mg |
| | リン | 467mg | 662mg | リン | 367mg | 562mg | リン | 394mg | 589mg | リン | 406mg | 601mg | リン | 474mg | 669mg |
| | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.7g | 食塩相当量 | 4.5g | 4.5g | 食塩相当量 | 4.2g | 4.2g | 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。

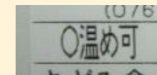
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

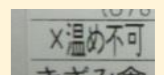


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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」

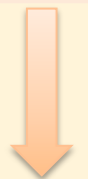


湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)



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60g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 ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中草風 | 乳麦 麦 麦 | | ★ごはん180g 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ジャガ芋の洋風あんかけ 法蓮草ソテー | 卵麦 乳麦 乳麦 | | ★ごはん180g 鶏肉とれんこんの炒め煮 ぜんまいとミンチの煮物 かじろのピーナツ味噌和え | 麦 乳麦 落 | | ★ごはん180g 白身魚のしんじょう 肉野菜煮込み 五色煮豆 | 卵麦 麦 卵麦 | | ★ごはん180g チーズオムレツ 鶏肉と野菜のトマト煮込み マリーネサラダ | 卵乳麦 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 | 224kcal | 514kcal | エネルギー | 196kcal | 486kcal | エネルギー | 209kcal | 499kcal | エネルギー | 241kcal | 531kcal | エネルギー | 205kcal | 495kcal |
| | たんぱく質 | 14.9g | 19.8g | たんぱく質 | 6.1g | 11.0g | たんぱく質 | 12.4g | 17.3g | たんぱく質 | 11.9g | 16.8g | たんぱく質 | 8.5g | 13.4g |
| | 脂質 | 9.7g | 10.4g | 脂質 | 11.7g | 12.4g | 脂質 | 10.2g | 10.9g | 脂質 | 12.7g | 13.4g | 脂質 | 13.4g | 14.1g |
| | 炭水化物 | 20.2g | 83.1g | 炭水化物 | 17.3g | 80.2g | 炭水化物 | 17.9g | 80.8g | 炭水化物 | 19.2g | 82.1g | 炭水化物 | 12.1g | 75.0g |
| | ナトリウム | 605mg | 606mg | ナトリウム | 604mg | 605mg | ナトリウム | 499mg | 500mg | ナトリウム | 750mg | 751mg | ナトリウム | 567mg | 568mg |
| | カリウム | 528mg | 600mg | カリウム | 487mg | 559mg | カリウム | 488mg | 560mg | カリウム | 452mg | 524mg | カリウム | 285mg | 357mg |
| | リン | 214mg | 291mg | リン | 93mg | 170mg | リン | 195mg | 272mg | リン | 147mg | 224mg | リン | 141mg | 218mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| 昼食 | ★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉とキャベツのごま風味炒め コーンサラダ | 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 | | ★ごはん180g カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ | 麦 麦 卵乳麦 | | ★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる 竹輪のごま炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) | 卵乳麦 麦 卵麦 麦 | | ★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ キヌサヤ 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ | 乳麦 麦 卵乳麦 | | ★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 大根の甘酢漬け | 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 | 337kcal | 627kcal | エネルギー | 314kcal | 604kcal | エネルギー | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 301kcal | 591kcal | エネルギー | 315kcal | 605kcal |
| | たんぱく質 | 11.2g | 16.1g | たんぱく質 | 16.8g | 21.7g | たんぱく質 | 12.0g | 16.9g | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | たんぱく質 | 13.3g | 18.2g |
| | 脂質 | 23.7g | 24.4g | 脂質 | 14.7g | 15.4g | 脂質 | 19.5g | 20.2g | 脂質 | 17.7g | 18.4g | 脂質 | 20.7g | 21.4g |
| | 炭水化物 | 19.6g | 82.5g | 炭水化物 | 27.4g | 90.3g | 炭水化物 | 18.5g | 81.4g | 炭水化物 | 21.4g | 84.3g | 炭水化物 | 18.6g | 81.5g |
| | ナトリウム | 953mg | 954mg | ナトリウム | 677mg | 678mg | ナトリウム | 706mg | 707mg | ナトリウム | 663mg | 664mg | ナトリウム | 764mg | 765mg |
| | カリウム | 422mg | 494mg | カリウム | 534mg | 606mg | カリウム | 367mg | 439mg | カリウム | 517mg | 589mg | カリウム | 543mg | 615mg |
| | リン | 151mg | 228mg | リン | 217mg | 294mg | リン | 128mg | 205mg | リン | 178mg | 255mg | リン | 171mg | 248mg |
| | 食塩相当量 | 2.4g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| 間食 | ◎パイナップル(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | ◎パイナップル(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g 鮭の照焼 アスパラ ナスの油炒め パンサンスー | 麦 麦 卵乳麦 | | ★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 ベーコンのごま酢和え | 麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 | | ★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 インゲンソテー 豚肉と卵白のトマト炒め かぼちゃのオリーブサラダ | 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 | | ★ごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 青菜の玉子炒め ツナあっさり煮 | 麦 卵乳麦 麦 | | ★ごはん180g サワラのチリソースかけ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花のおひたし | 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 | 279kcal | 569kcal | エネルギー | 296kcal | 586kcal | エネルギー | 258kcal | 548kcal | エネルギー | 293kcal | 583kcal | エネルギー | 281kcal | 571kcal |
| | たんぱく質 | 14.2g | 19.1g | たんぱく質 | 17.8g | 22.7g | たんぱく質 | 16.1g | 21.0g | たんぱく質 | 13.4g | 18.3g | たんぱく質 | 18.1g | 23.0g |
| | 脂質 | 14.8g | 15.5g | 脂質 | 18.5g | 19.2g | 脂質 | 14.1g | 14.8g | 脂質 | 18.8g | 19.5g | 脂質 | 13.4g | 14.1g |
| | 炭水化物 | 22.2g | 85.1g | 炭水化物 | 13.6g | 76.5g | 炭水化物 | 16.0g | 78.9g | 炭水化物 | 17.0g | 79.9g | 炭水化物 | 21.6g | 84.5g |
| | ナトリウム | 589mg | 590mg | ナトリウム | 909mg | 910mg | ナトリウム | 693mg | 694mg | ナトリウム | 757mg | 758mg | ナトリウム | 620mg | 621mg |
| | カリウム | 437mg | 509mg | カリウム | 365mg | 437mg | カリウム | 541mg | 613mg | カリウム | 526mg | 598mg | カリウム | 608mg | 680mg |
| | リン | 190mg | 267mg | リン | 194mg | 271mg | リン | 175mg | 252mg | リン | 182mg | 259mg | リン | 225mg | 302mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.3g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 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 | 840kcal | 1710kcal | エネルギー | 806kcal | 1676kcal | エネルギー | 769kcal | 1639kcal | エネルギー | 835kcal | 1705kcal | エネルギー | 801kcal | 1671kcal |
| | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 40.7g | 55.4g | たんぱく質 | 40.5g | 55.2g | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 39.9g | 54.6g |
| | 脂質 | 48.2g | 50.3g | 脂質 | 44.9g | 47.0g | 脂質 | 43.8g | 45.9g | 脂質 | 49.2g | 51.3g | 脂質 | 47.5g | 49.6g |
| | 炭水化物 | 62.0g | 250.7g | 炭水化物 | 58.3g | 247.0g | 炭水化物 | 52.4g | 241.1g | 炭水化物 | 57.6g | 246.3g | 炭水化物 | 52.3g | 241.0g |
| | ナトリウム | 2147mg | 2150mg | ナトリウム | 2190mg | 2193mg | ナトリウム | 1898mg | 1901mg | ナトリウム | 2170mg | 2173mg | ナトリウム | 1951mg | 1954mg |
| | カリウム | 1387mg | 1603mg | カリウム | 1386mg | 1602mg | カリウム | 1396mg | 1612mg | カリウム | 1495mg | 1711mg | カリウム | 1436mg | 1652mg |
| | リン | 555mg | 786mg | リン | 504mg | 735mg | リン | 498mg | 729mg | リン | 507mg | 738mg | リン | 537mg | 768mg |
| | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |
| | エネルギー | 966kcal | 1836kcal | エネルギー | 934kcal | 1804kcal | エネルギー | 895kcal | 1765kcal | エネルギー | 931kcal | 1801kcal | エネルギー | 929kcal | 1799kcal |
| 合計(間食込) | たんぱく質 | 40.9g | 55.6g | たんぱく質 | 41.5g | 56.2g | たんぱく質 | 41.1g | 55.8g | たんぱく質 | 41.1g | 55.8g | たんぱく質 | 40.7g | 55.4g |
| | 脂質 | 48.4g | 50.5g | 脂質 | 45.1g | 47.2g | 脂質 | 44.0g | 46.1g | 脂質 | 49.4g | 51.5g | 脂質 | 47.7g | 49.8g |
| | 炭水化物 | 92.5g | 281.2g | 炭水化物 | 89.2g | 277.9g | 炭水化物 | 82.9g | 271.6g | 炭水化物 | 80.6g | 269.3g | 炭水化物 | 83.2g | 271.9g |
| | ナトリウム | 2149mg | 2152mg | ナトリウム | 2196mg | 2199mg | ナトリウム | 1900mg | 1903mg | ナトリウム | 2176mg | 2179mg | ナトリウム | 1957mg | 1960mg |
| | カリウム | 1501mg | 1717mg | カリウム | 1506mg | 1722mg | カリウム | 1510mg | 1726mg | カリウム | 1608mg | 1824mg | カリウム | 1556mg | 1772mg |
| | リン | 561mg | 792mg | リン | 518mg | 749mg | リン | 504mg | 735mg | リン | 519mg | 750mg | リン | 551mg | 782mg |
| | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.0g | 5.0g |

※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がください。
※「◎」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。

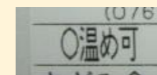
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20〜30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

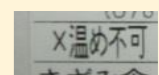


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月〜金／9：00〜21：30 土／9：00〜20：00

【やわらか普通食】 週間献立表

| | 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 | | |
| | ツナの玉子とじ | 卵乳麦 | | がんもと白菜の煮物 | 麦 | | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | | 焼豆腐の含め煮 | 麦 | | スクランブルエッグ | 卵乳 | |
| | 大豆と人参の煮物 | 麦 | | ふきの含め煮 | 乳麦 | | 大根と人参のきんぴら | 麦 | | 一口ナスのオランダ煮 | 麦 | | マカロニトマト炒め | 乳麦 | |
| | 大根の酢漬け | | | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | | キャベツの塩昆布和え | 麦 | | 一夜漬(大根・人参) | 麦 | | マッシュポテト | 乳麦 | |
| | ★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 | |
| | エネルギー | 162kcal | | 432kcal | 159kcal | | 435kcal | 140kcal | | 413kcal | 92kcal | | 377kcal | 188kcal | |
| | 蛋白質 | 8.7g | | 14.5g | 7.1g | | 13.0g | 4.7g | | 10.9g | 3.6g | | 10.1g | 4.9g | |
| | 脂 質 | 8.2g | | 9.1g | 9.3g | | 10.2g | 7.7g | | 8.7g | 4.6g | | 6.3g | 10.4g | |
| | 炭水化物 | 14.3g | | 71.5g | 11.7g | | 70.3g | 13.6g | | 70.9g | 7.6g | | 65.9g | 18.1g | |
| | ナトリウム | 402mg | | 870mg | 781mg | | 1223mg | 668mg | | 1110mg | 595mg | | 1036mg | 328mg | |
| | 塩 分 | 1.0g | | 2.2g | 2.0g | | 3.1g | 1.7g | | 2.8g | 1.5g | | 2.6g | 0.8g | |
| 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 | | |
| | メンチカツ | 乳麦 | | ブリのごま焼 | 麦 | | ポークジンジャー | 麦 | | 鯖の生姜煮 | 麦 | | 肉団子の中華炒め | 卵乳麦落 | |
| | スパンテー | 乳麦 | | 塩枝豆 | | | さつま芋のレモン煮 | 麦 | | 菜の花 | | | ひじきと大豆の煮物 | 麦 | |
| | 豆腐の柚子あんかけ | 麦 | | さつま揚げの味噌炒め | 卵麦落 | | オクラのごま和え | 乳麦 | | ホイコーロー | 麦落 | | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 乳麦 | |
| | ハムとブロッコリーのマリーネ | 卵乳麦 | | 法蓮草のおひたし | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | 切干と人参のハリハリ | 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 | |
| | エネルギー | 281kcal | | 546kcal | 268kcal | | 535kcal | 243kcal | | 510kcal | 285kcal | | 555kcal | 190kcal | |
| | 蛋白質 | 9.1g | | 14.7g | 19.7g | | 25.3g | 11.1g | | 17.0g | 15.4g | | 21.3g | 12.3g | |
| | 脂 質 | 15.5g | | 16.4g | 13.1g | | 14.0g | 8.2g | | 9.1g | 17.4g | | 18.3g | 6.4g | |
| | 炭水化物 | 25.6g | | 81.6g | 16.8g | | 73.3g | 32.0g | | 88.5g | 15.7g | | 73.0g | 22.2g | |
| | ナトリウム | 823mg | | 1268mg | 1071mg | | 1514mg | 799mg | | 1243mg | 832mg | | 1273mg | 896mg | |
| | 塩 分 | 2.1g | | 3.2g | 2.7g | | 3.9g | 2.0g | | 3.2g | 2.1g | | 3.2g | 2.3g | |
| 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 | | |
| | 白糸たら味噌粕焼 | | | 鶏肉のマーマレード煮 | 麦 | | 白身魚の西京焼 | | | 照焼チキン | 麦 | | カレーの卵白あんかけ | 卵乳麦 | |
| | インゲンソテー | 乳麦 | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | | 人参のきんぴら | 麦 | | オクラのペペロンチーノ | 麦 | | キヌサヤ | | |
| | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | | スープキャベツ | 乳麦 | | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | ベーコンと野菜のソテー | 卵乳麦 | | 麩とえのきのさつと煮 | 麦 | |
| | 人参と春雨のサラダ | 乳麦 | | ジャガバーコンサラダ | 卵乳麦 | | 春雨フルーツサラダ | 卵乳麦 | | 小松菜の辛子和え | 麦 | | マリーネサラダ | 卵麦 | |
| 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 | |
| | エネルギー | 200kcal | | 465kcal | 218kcal | | 492kcal | 210kcal | | 476kcal | 246kcal | | 512kcal | 269kcal | |
| | 蛋白質 | 15.0g | | 20.7g | 10.5g | | 16.7g | 13.6g | | 19.3g | 13.4g | | 19.1g | 15.3g | |
| | 脂 質 | 6.1g | | 7.0g | 11.2g | | 12.2g | 8.5g | | 9.4g | 11.1g | | 12.0g | 14.9g | |
| | 炭水化物 | 19.8g | | 75.9g | 18.5g | | 76.1g | 19.6g | | 75.7g | 23.4g | | 79.8g | 18.5g | |
| | ナトリウム | 1002mg | | 1463mg | 581mg | | 1024mg | 682mg | | 1125mg | 898mg | | 1360mg | 879mg | |
| | 塩 分 | 2.5g | | 3.7g | 1.5g | | 2.6g | 1.7g | | 2.9g | 2.3g | | 3.5g | 2.2g | |
| 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 | |
| | エネルギー | 643kcal | | 1443kcal | 645kcal | | 1462kcal | 593kcal | | 1399kcal | 623kcal | | 1444kcal | 647kcal | |
| | 蛋白質 | 32.8g | | 49.9g | 37.3g | | 55.0g | 29.4g | | 47.2g | 32.4g | | 50.5g | 32.5g | |
| | 脂 質 | 29.8g | | 32.5g | 33.6g | | 36.4g | 24.4g | | 27.2g | 33.1g | | 36.6g | 31.7g | |
| | 炭水化物 | 59.7g | | 229.0g | 47.0g | | 219.7g | 65.2g | | 235.1g | 46.7g | | 218.7g | 58.8g | |
| | ナトリウム | 2227mg | | 3601mg | 2433mg | | 3761mg | 2149mg | | 3478mg | 2325mg | | 3669mg | 2103mg | |
| | 塩 分 | 5.7g | | 9.2g | 6.2g | | 9.6g | 5.5g | | 8.8g | 5.9g | | 9.3g | 5.3g | |

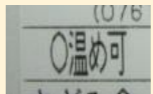
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

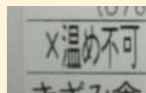


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

| | 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 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| | ツナの玉子とじ | 卵乳麦 | | がんと白菜の煮物 | 麦 | | 白身魚のしんじょう | 卵麦 | | 焼豆腐の含め煮 | 麦 | | スクランブルエッグ | 卵乳 | |
| | 大豆と人参の煮物 | 麦 | | ふきの含め煮 | 乳麦 | | 大根と人参のきんぴら | 麦 | | 一口ナスのオランダ煮 | 麦 | | マカロニトマト炒め | 乳麦 | |
| | 大根の酢漬け | | | ひじきとごぼうのナムル | 麦 | | キャベツの塩昆布和え | 麦 | | 一夜漬(大根・人参) | 麦 | | マッシュポテト | 乳麦 | |
| | ★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 | 162kcal | 321kcal | 159kcal | 318kcal | | 140kcal | 299kcal | | 92kcal | 251kcal | | 188kcal | 347kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 8.7g | 12.4g | 7.1g | 10.8g | | 4.7g | 8.4g | | 3.6g | 7.3g | | 4.9g | 8.6g | 蛋白質 |
| | 脂 質 | 8.2g | 8.9g | 9.3g | 10.0g | | 7.7g | 8.4g | | 4.6g | 5.3g | | 10.4g | 11.1g | 脂 質 |
| | 炭水化物 | 14.3g | 47.3g | 11.7g | 44.7g | | 13.6g | 46.6g | | 7.6g | 40.6g | | 18.1g | 51.1g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 402mg | 842mg | 781mg | 1221mg | | 668mg | 1108mg | | 595mg | 1035mg | | 328mg | 768mg | ナトリウム |
| | 塩 分 | 1.0g | 2.1g | 2.0g | 3.1g | | 1.7g | 2.8g | | 1.5g | 2.6g | | 0.8g | 2.0g | 塩 分 |
| 昼 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| | メンチカツ | 乳麦 | | ブリのごま焼 | 麦 | | ポークジンジャー | 麦 | | 鯖の生姜煮 | 麦 | | 肉団子の中華炒め | 卵乳麦落 | |
| | スパソテー | 乳麦 | | 塩枝豆 | | | さつま芋のレモン煮 | 麦 | | 菜の花 | | | ひじきと大豆の煮物 | 麦 | |
| | 豆腐の柚子あんかけ | 麦 | | さつま揚げの味噌炒め | 卵麦落 | | オクラのごま和え | 乳麦 | | ホイコーロー | 麦落 | | 法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 乳麦 | |
| | ハムとブロッコリーのマリネ | 卵乳麦 | | 法蓮草のおひたし | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | 切干と人参のハリハリ | 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 | 281kcal | 440kcal | 268kcal | 427kcal | | 243kcal | 402kcal | | 285kcal | 444kcal | | 190kcal | 349kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 9.1g | 12.8g | 19.7g | 23.4g | | 11.1g | 14.8g | | 15.4g | 19.1g | | 12.3g | 16.0g | 蛋白質 |
| | 脂 質 | 15.5g | 16.2g | 13.1g | 13.8g | | 8.2g | 8.9g | | 17.4g | 18.1g | | 6.4g | 7.1g | 脂 質 |
| | 炭水化物 | 25.6g | 58.6g | 16.8g | 49.8g | | 32.0g | 65.0g | | 15.7g | 48.7g | | 22.2g | 55.2g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 823mg | 1263mg | 1071mg | 1511mg | | 799mg | 1239mg | | 832mg | 1272mg | | 896mg | 1336mg | ナトリウム |
| | 塩 分 | 2.1g | 3.2g | 2.7g | 3.8g | | 2.0g | 3.2g | | 2.1g | 3.2g | | 2.3g | 3.4g | 塩 分 |
| 夕 | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | | ★全粥240g | | |
| | 白糸たら味噌粕焼 | 乳麦 | | 鶏肉のマーレード煮 | 麦 | | 白身魚の西京焼 | 麦 | | 照焼チキン | 麦 | | カレーの卵白あんかけ | 卵乳麦 | |
| | インゲンソテー | 乳麦 | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | | 人参のきんぴら | 麦 | | オクラのペペロンチーノ | 麦 | | キヌサヤ | | |
| | 豚肉と大根の煮物 | 麦 | | スープキャベツ | 乳麦 | | 法蓮草と油揚げの煮物 | 麦 | | ベーコンと野菜のソテー | 卵乳麦 | | 麩とえのきのさっと煮 | 麦 | |
| | 人参と春雨のサラダ | 乳麦 | | ジャガバーコンサラダ | 卵乳麦 | | 春雨フルーツサラダ | 卵乳麦 | | 小松菜の辛子和え | 麦 | | マリネサラダ | 卵麦 | |
| 食 | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | | ★味噌汁 | 麦 | |
| | 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 | 200kcal | 359kcal | 218kcal | 377kcal | | 210kcal | 369kcal | | 246kcal | 405kcal | | 269kcal | 428kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 15.0g | 18.7g | 10.5g | 14.2g | | 13.6g | 17.3g | | 13.4g | 17.1g | | 15.3g | 19.0g | 蛋白質 |
| | 脂 質 | 6.1g | 6.8g | 11.2g | 11.9g | | 8.5g | 9.2g | | 11.1g | 11.8g | | 14.9g | 15.6g | 脂 質 |
| | 炭水化物 | 19.8g | 52.8g | 18.5g | 51.5g | | 19.6g | 52.6g | | 23.4g | 56.4g | | 18.5g | 51.5g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 1002mg | 1442mg | 581mg | 1021mg | | 682mg | 1122mg | | 898mg | 1338mg | | 879mg | 1319mg | ナトリウム |
| | 塩 分 | 2.5g | 3.7g | 1.5g | 2.6g | | 1.7g | 2.9g | | 2.3g | 3.4g | | 2.2g | 3.4g | 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 | 643kcal | 1120kcal | 645kcal | 1122kcal | | 593kcal | 1070kcal | | 623kcal | 1100kcal | | 647kcal | 1124kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 32.8g | 43.9g | 37.3g | 48.4g | | 29.4g | 40.5g | | 32.4g | 43.5g | | 32.5g | 43.6g | 蛋白質 |
| | 脂 質 | 29.8g | 31.9g | 33.6g | 35.7g | | 24.4g | 26.5g | | 33.1g | 35.2g | | 31.7g | 33.8g | 脂 質 |
| | 炭水化物 | 59.7g | 158.7g | 47.0g | 146.0g | | 65.2g | 164.2g | | 46.7g | 145.7g | | 58.8g | 157.8g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2227mg | 3547mg | 2433mg | 3753mg | | 2149mg | 3469mg | | 2325mg | 3645mg | | 2103mg | 3423mg | ナトリウム |
| | 塩 分 | 5.7g | 9.0g | 6.2g | 9.5g | | 5.5g | 8.8g | | 5.9g | 9.3g | | 5.3g | 8.7g | 塩 分 |
| 計 | ★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。 | | | | | | | | | | | | | | |

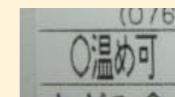
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

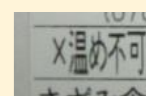


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

| | | 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 | | |
| | | がんも煮 | 麦 | 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 | |
| | | 大根と竹輪の酢の物 | 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 | 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 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| 昼 | 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | | とんかつ | 卵乳麦 | 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 | |
| | | 黒豆煮 | 乳麦 | 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 | |
| | | マリーネサラダ | 卵乳麦 | 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 | 乳麦か | |
| | | ★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 | |
| 夕 | 食 | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | | 鮭の西京焼 | 乳麦 | 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 | |
| | | 油揚げと菜の花の煮物 | 麦 | 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ーネ | 卵乳麦 | |
| | | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | 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 | |
| | | ★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 | |
| 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 | 栄養価 | |
| | | エネルギー | 124kcal | 298kcal | 138kcal | 312kcal | 88kcal | 262kcal | 108kcal | 282kcal | 104kcal | 278kcal |
| | | 蛋白質 | 3.2g | 7.0g | 2.9g | 6.7g | 2.5g | 6.3g | 2.7g | 6.5g | 4.5g | 8.3g |
| | | 脂 質 | 6.9g | 7.6g | 6.6g | 7.3g | 4.2g | 4.9g | 4.7g | 5.4g | 5.6g | 6.3g |
| | | 炭水化物 | 11.7g | 50.1g | 17.5g | 55.9g | 10.7g | 49.1g | 13.2g | 51.6g | 8.6g | 47.0g |
| 合 | 計 | ナトリウム | 467mg | 990mg | 560mg | 1083mg | 448mg | 971mg | 562mg | 1085mg | 603mg | 1126mg |
| | | 塩 分 | 1.2g | 2.5g | 1.4g | 2.8g | 1.1g | 2.5g | 1.4g | 2.8g | 1.5g | 2.9g |
| | | 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 | 栄養価 | |
| | | エネルギー | 226kcal | 400kcal | 185kcal | 359kcal | 205kcal | 379kcal | 163kcal | 337kcal | 207kcal | 381kcal |
| | | 蛋白質 | 5.6g | 9.4g | 10.2g | 14.0g | 8.4g | 12.2g | 7.6g | 11.4g | 7.5g | 11.3g |
| 合 | 計 | 脂 質 | 13.9g | 14.6g | 7.3g | 8.0g | 8.4g | 9.1g | 6.5g | 7.2g | 10.7g | 11.4g |
| | | 炭水化物 | 19.7g | 58.1g | 19.3g | 57.7g | 23.9g | 62.3g | 19.0g | 57.4g | 20.1g | 58.5g |
| | | ナトリウム | 668mg | 1191mg | 894mg | 1417mg | 775mg | 1298mg | 999mg | 1522mg | 983mg | 1506mg |
| | | 塩 分 | 1.7g | 3.0g | 2.3g | 3.6g | 2.0g | 3.3g | 2.5g | 3.9g | 2.5g | 3.8g |
| | | 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 | 栄養価 | |
| | | エネルギー | 195kcal | 369kcal | 184kcal | 358kcal | 231kcal | 405kcal | 164kcal | 338kcal | 198kcal | 372kcal |
| | | 蛋白質 | 7.4g | 11.2g | 6.9g | 10.7g | 6.8g | 10.6g | 6.6g | 10.4g | 4.3g | 8.1g |
| | | 脂 質 | 8.8g | 9.5g | 10.6g | 11.3g | 11.7g | 12.4g | 7.9g | 8.6g | 12.2g | 12.9g |
| | | 炭水化物 | 20.9g | 59.3g | 16.0g | 54.4g | 24.3g | 62.7g | 16.7g | 55.1g | 18.2g | 56.6g |
| 合 | 計 | ナトリウム | 718mg | 1241mg | 705mg | 1228mg | 623mg | 1146mg | 752mg | 1275mg | 849mg | 1372mg |
| | | 塩 分 | 1.8g | 3.2g | 1.8g | 3.1g | 1.6g | 2.9g | 1.9g | 3.2g | 2.2g | 3.5g |
| | | 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 | 栄養価 | |
| | | エネルギー | 545kcal | 1067kcal | 507kcal | 1029kcal | 524kcal | 1046kcal | 435kcal | 957kcal | 509kcal | 1031kcal |
| | | 蛋白質 | 16.2g | 27.6g | 20.0g | 31.4g | 17.7g | 29.1g | 16.9g | 28.3g | 16.3g | 27.7g |
| 合 | 計 | 脂 質 | 29.6g | 31.7g | 24.5g | 26.6g | 24.3g | 26.4g | 19.1g | 21.2g | 28.5g | 30.6g |
| | | 炭水化物 | 52.3g | 167.5g | 52.8g | 168.0g | 58.9g | 174.1g | 48.9g | 164.1g | 46.9g | 162.1g |
| | | ナトリウム | 1853mg | 3422mg | 2159mg | 3728mg | 1846mg | 3415mg | 2313mg | 3882mg | 2435mg | 4004mg |
| | | 塩 分 | 4.7g | 8.7g | 5.5g | 9.5g | 4.7g | 8.7g | 5.9g | 9.9g | 6.2g | 10.2g |
| | | ★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。 | | | | | | | | | | |

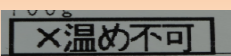
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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**6 0℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



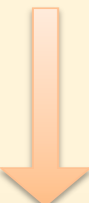
次にフタをして**1 5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

(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



0 1 2 0 - 0 5 6 - 7 7 7

月～金／9：00～21：30 土／9：00～20：00