

# (カロリー1600調整食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 落麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め ひじきの五目煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 白花豆煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵乳麦 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	183kcal	445kcal	エネルギー	152kcal	411kcal	エネルギー	169kcal	437kcal	エネルギー	170kcal	425kcal	エネルギー	169kcal	431kcal
	たんぱく質	7.5g	13.1g	たんぱく質	11.0g	16.2g	たんぱく質	10.7g	16.7g	たんぱく質	9.8g	14.8g	たんぱく質	9.2g	14.8g
	脂質	9.9g	10.8g	脂質	5.5g	6.8g	脂質	7.7g	9.3g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	5.4g	6.3g
炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	14.2g	69.3g	炭水化物	11.2g	65.8g	炭水化物	22.6g	78.3g	
ナトリウム	481mg	727mg	ナトリウム	685mg	850mg	ナトリウム	746mg	975mg	ナトリウム	614mg	840mg	ナトリウム	597mg	843mg	
食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦落 麦 麦落	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦 乳麦 麦 卵麦か 卵麦	★ごはん150g さわら白醤油焼 スナッフえんどう 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 乳麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	251kcal	505kcal	エネルギー	247kcal	513kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	217kcal	476kcal	エネルギー	222kcal	489kcal
	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	18.4g	24.2g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	12.1g	13.7g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	8.2g	9.5g	脂質	11.2g	12.8g
炭水化物	20.2g	74.6g	炭水化物	21.0g	75.9g	炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	21.0g	75.4g	炭水化物	10.9g	65.9g	
ナトリウム	682mg	830mg	ナトリウム	657mg	903mg	ナトリウム	591mg	818mg	ナトリウム	763mg	948mg	ナトリウム	669mg	896mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご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 ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 麦	★ごはん150g カレーのスパイス揚げ ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 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	229kcal	486kcal	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	210kcal	474kcal	エネルギー	251kcal	511kcal	エネルギー	245kcal	505kcal
	たんぱく質	18.9g	23.9g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	15.9g	21.6g	たんぱく質	16.8g	22.3g	たんぱく質	16.2g	21.6g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	13.4g	14.5g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	13.4g	14.4g
炭水化物	21.1g	76.1g	炭水化物	13.8g	69.7g	炭水化物	17.6g	73.7g	炭水化物	21.6g	76.7g	炭水化物	12.4g	67.4g	
ナトリウム	923mg	1151mg	ナトリウム	835mg	1062mg	ナトリウム	804mg	1031mg	ナトリウム	805mg	1032mg	ナトリウム	678mg	932mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	
合計	エネルギー	663kcal	1436kcal	エネルギー	642kcal	1434kcal	エネルギー	640kcal	1428kcal	エネルギー	638kcal	1412kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal
	たんぱく質	43.1g	58.8g	たんぱく質	41.4g	58.3g	たんぱく質	44.1g	60.9g	たんぱく質	40.6g	56.3g	たんぱく質	43.8g	60.6g
	脂質	28.2g	30.7g	脂質	31.0g	35.0g	脂質	29.8g	33.1g	脂質	30.0g	33.1g	脂質	30.0g	33.5g
	炭水化物	57.8g	222.9g	炭水化物	50.6g	215.6g	炭水化物	47.9g	214.0g	炭水化物	53.8g	217.9g	炭水化物	45.9g	211.6g
	ナトリウム	2086mg	2708mg	ナトリウム	2177mg	2815mg	ナトリウム	2141mg	2824mg	ナトリウム	2182mg	2820mg	ナトリウム	1944mg	2671mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1633kcal	エネルギー	841kcal	1633kcal	エネルギー	847kcal	1635kcal	エネルギー	837kcal	1611kcal	エネルギー	837kcal	1626kcal
	たんぱく質	50.8g	66.5g	たんぱく質	49.3g	66.2g	たんぱく質	50.2g	67.0g	たんぱく質	48.5g	64.2g	たんぱく質	51.2g	68.0g
	脂質	35.2g	37.7g	脂質	38.0g	42.0g	脂質	36.9g	40.2g	脂質	37.0g	40.1g	脂質	37.0g	40.5g
	炭水化物	85.6g	250.7g	炭水化物	78.8g	243.8g	炭水化物	79.8g	245.9g	炭水化物	82.0g	246.1g	炭水化物	74.8g	240.5g
	ナトリウム	2162mg	2784mg	ナトリウム	2253mg	2891mg	ナトリウム	2215mg	2898mg	ナトリウム	2258mg	2896mg	ナトリウム	2021mg	2748mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.1g	7.0g	

※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ください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

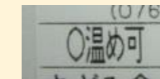
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

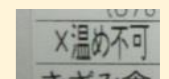


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

### ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

# (カロリー-1440調整食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め ひじきの五目煮 春菊のおかか和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと芽のマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 白花豆煮 ベーコンと白菜のマリネ	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	183kcal	376kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	169kcal	362kcal			
		たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g
		脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	5.4g	5.9g
		炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	22.6g	64.5g
	ナトリウム	481mg	482mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	597mg	598mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g ブリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え	麦落 麦 麦落	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 乳麦 麦 卵麦か 卵麦	★ごはん120g さわら白醤油焼 スナッフえんどう 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え	麦 麦 乳麦						
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
		エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	222kcal	415kcal
		たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	18.4g	21.7g
		脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.2g	11.7g
		炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	10.9g	52.8g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	669mg	670mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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		◎牛乳180g					
	◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え	卵麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦 麦	★ごはん120g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物	乳麦 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	229kcal	422kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
		たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	16.2g	19.5g
		脂質	8.0g	8.5g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	13.4g	13.9g
		炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	12.4g	54.3g
	ナトリウム	923mg	924mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	678mg	679mg	
	食塩相当量	2.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
		エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
		たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	43.8g	53.7g
		脂質	28.2g	29.7g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.0g	31.5g
		炭水化物	57.8g	183.5g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	45.9g	171.6g
		ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal
		たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	51.2g	61.1g
		脂質	35.2g	36.7g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	37.0g	38.5g
		炭水化物	85.6g	211.3g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	82.0g	207.7g	炭水化物	74.8g	200.5g
		ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2021mg	2024mg
		食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g

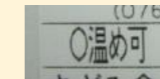
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

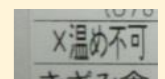
## お食事の作り方



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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

### ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

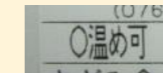
# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のソース煮込み マカロニサラダ	卵乳 乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め インゲンとえのきの炒め物 南瓜のゴマ煮	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ふきと油揚げの炒め煮 コールスローサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g かに玉 天津あん ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 乳麦 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	271kcal	514kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	272kcal	515kcal				
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.5g	11.6g	
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	23.5g	25.1g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	13.9g	14.5g	
	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	23.1g	74.9g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	29.0g	81.8g	
	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	460mg	461mg	
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	297mg	358mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	391mg	452mg	
	リン	145mg	210mg	リン	82mg	147mg	リン	130mg	195mg	リン	100mg	165mg	リン	117mg	182mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g ブリの蒲焼 スナッペンとう 白菜と人参の炒め煮 パスタのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース ブロッコリー さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	乳 卵乳麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 きのこのきんぴら 玉子スパサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 牛肉とひじきの炒め煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身フライ ミックスソテー かぼちゃと豚肉の揚げ煮 四色なます	麦 乳麦 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	376kcal	619kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
	脂質	23.8g	24.4g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	23.5g	24.1g	
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	36.8g	89.6g	
	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	658mg	659mg	
	カリウム	454mg	515mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	667mg	728mg	
	リン	122mg	187mg	リン	134mg	199mg	リン	182mg	247mg	リン	144mg	209mg	リン	201mg	266mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(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 ハムカツ オクラのペペロンチーノ ナスの挽肉炒め 里芋のかに風あんかけ	乳麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の生姜煮 キヌサヤ 大根とひじきの煮物 れんこんの梅和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み さっぱりポテトサラダ	乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g カジキのアラ煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 レインボーサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g チンジャオポーク マカロニトマト炒め 五目野菜の甘酢和え	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	336kcal	579kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	15.9g	16.5g	
	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	24.3g	77.1g	
	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	683mg	684mg	
	カリウム	557mg	618mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	572mg	633mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	372mg	433mg	
	リン	158mg	223mg	リン	182mg	247mg	リン	134mg	199mg	リン	175mg	240mg	リン	118mg	183mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	29.2g	41.5g	
	脂質	60.5g	62.3g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	53.3g	55.1g	
	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	90.1g	248.5g	
	ナトリウム	1773mg	1776mg	ナトリウム	1692mg	1695mg	ナトリウム	1783mg	1786mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	
	カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1430mg	1613mg	
	リン	425mg	620mg	リン	398mg	593mg	リン	446mg	641mg	リン	419mg	614mg	リン	436mg	631mg	
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	29.5g	41.8g	
脂質	60.6g	62.4g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	53.4g	55.2g		
炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	105.3g	263.7g		
ナトリウム	1776mg	1779mg	ナトリウム	1695mg	1698mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	1802mg	1805mg		
カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1484mg	1667mg	カリウム	1487mg	1670mg		
リン	432mg	627mg	リン	404mg	599mg	リン	453mg	648mg	リン	425mg	620mg	リン	439mg	634mg		
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g		

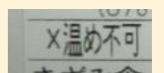
## お食事の作り方



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入して召上がります。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。  
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

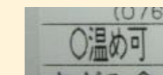
# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん180g 肉豆腐煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 四色なます	麦 卵麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え	卵乳 麦 乳麦	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ふきと人参の甘露煮 スパゲッティサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 炒り豆腐 ミックスマカロニサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 麩とえのきのさつと煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	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	200kcal	490kcal	エネルギー	233kcal	523kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	153kcal	443kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	11.1g	16.0g
	脂質	10.1g	16.6g	脂質	10.8g	17.3g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	14.7g	15.4g
炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.1g	79.0g	
ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	682mg	683mg	
カリウム	556mg	628mg	カリウム	332mg	404mg	カリウム	322mg	394mg	カリウム	395mg	467mg	
リン	144mg	221mg	リン	114mg	191mg	リン	147mg	224mg	リン	161mg	238mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	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180g ブリの酒粕焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 春雨の中華和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 薩摩芋のケチャップ煮 ブロッコリーの玉子とじ	麦落 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ 若芽の酢味噌和え	麦 麦	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 きのこソテー ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g カレーの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 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	300kcal	590kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	18.3g	23.2g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	17.8g	18.5g
炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	38.7g	101.6g	炭水化物	13.3g	76.2g	
ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	657mg	658mg	
カリウム	408mg	480mg	カリウム	539mg	611mg	カリウム	661mg	733mg	カリウム	547mg	619mg	
リン	120mg	197mg	リン	163mg	240mg	リン	187mg	264mg	リン	109mg	186mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g メンチカツ ミックスソテー 豚肉としめじの生姜炒め 若芽のごま酢和え	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g カレーの甘酢野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮 青菜のわさび和え	麦 乳麦 卵	★ごはん180g ポークジンジャー ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え	麦 麦落 麦	★ごはん180g さわら白醤油焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き ブロッコリー なめことジャガ芋の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	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	325kcal	615kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	13.0g	13.7g
炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	19.5g	82.4g	
ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	699mg	700mg	
カリウム	550mg	622mg	カリウム	642mg	714mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	494mg	566mg	
リン	195mg	272mg	リン	223mg	300mg	リン	209mg	286mg	リン	177mg	254mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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		
	エネルギー	825kcal	1695kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	861kcal	1731kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	43.8g	58.5g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	63.7g	252.4g	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	74.6g	263.3g	炭水化物	48.9g	237.6g
ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	
カリウム	1514mg	1730mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1436mg	1652mg	
リン	459mg	690mg	リン	500mg	731mg	リン	543mg	774mg	リン	447mg	678mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	989kcal	1859kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	44.6g	59.3g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	94.6g	283.3g	炭水化物	80.4g	269.1g	炭水化物	105.5g	294.2g	炭水化物	71.9g	260.6g
	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	1822mg	1825mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2044mg	2047mg
カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1722mg	1938mg	カリウム	1549mg	1765mg	
リン	473mg	704mg	リン	512mg	743mg	リン	557mg	788mg	リン	459mg	690mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

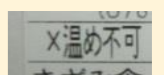
## お食事の作り方



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

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★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			
	鶏肉のすき焼煮	麦	厚焼玉子	卵麦	鶏大豆	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	食べるトマトスープ	乳麦		
食	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	ひじきの炒り煮	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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			
	ミックスカレーのルー	乳麦	えびカツ	麦え	ブリの磯辺焼	麦	煮込みハンバーグ	乳麦	鯖のレモンペッパー焼き	乳麦		
食	ツナと大豆の炒め煮	麦	インゲンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	キヌサヤ		ミックスソテー	乳麦		
	★すまし汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
夕	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	ロールキャベツトマト煮込み	乳麦	アジの昆布醤油焼	麦	ハーブチキンソテー	卵	白身魚のみぞれ煮	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落		
食	スナッペンえんどう	麦	人参のきんぴら	麦	ブロッコリー		人参グラッセ	乳麦	ツナあっさり煮	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	271kcal	541kcal	247kcal	524kcal	205kcal	482kcal	205kcal	472kcal	248kcal	517kcal	エネルギー
計	たんぱく質	9.1g	14.9g	12.5g	18.8g	11.0g	17.2g	12.6g	18.4g	13.0g	18.7g	たんぱく質
	脂質	15.5g	16.4g	11.8g	13.5g	7.5g	8.5g	10.0g	10.9g	13.9g	14.8g	脂質
計	炭水化物	24.1g	81.3g	19.1g	75.6g	23.7g	81.8g	16.3g	73.0g	16.7g	73.6g	炭水化物
	ナトリウム	1004mg	1445mg	848mg	1290mg	718mg	1159mg	857mg	1326mg	1023mg	1466mg	ナトリウム
計	塩分	2.6g	3.7g	2.2g	3.3g	1.8g	2.9g	2.2g	3.4g	2.6g	3.7g	塩分
	エネルギー	723kcal	1521kcal	592kcal	1421kcal	580kcal	1401kcal	670kcal	1474kcal	691kcal	1498kcal	エネルギー
計	たんぱく質	30.6g	47.8g	27.8g	46.5g	32.8g	51.3g	29.6g	46.8g	29.8g	47.4g	たんぱく質
	脂質	38.0g	40.5g	24.5g	28.1g	27.0g	30.6g	33.7g	36.4g	38.8g	41.6g	脂質
計	炭水化物	63.0g	232.6g	61.0g	234.0g	49.6g	220.5g	61.1g	231.4g	55.4g	225.7g	炭水化物
	ナトリウム	2587mg	3862mg	2234mg	3562mg	1977mg	3304mg	2339mg	3713mg	2436mg	3762mg	ナトリウム
計	塩分	6.6g	9.8g	5.7g	9.1g	5.0g	8.4g	5.9g	9.4g	6.2g	9.6g	塩分

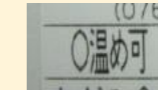
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

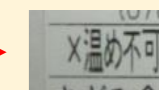


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)		アレルギー	
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏肉のすき焼煮	麦	厚焼玉子	卵麦	鶏大豆	麦	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	食べるトマトスープ	乳麦		
	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	ひじきの炒り煮	麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦		
	野菜のピーナッツ和え	麦落	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	きくらげの甘酢和え	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳		
	★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	149kcal	308kcal	114kcal	273kcal	158kcal	317kcal	154kcal	313kcal	134kcal	293kcal	エネルギー
	蛋白質	8.1g	11.8g	6.8g	10.5g	8.4g	12.1g	6.4g	10.1g	3.7g	7.4g	蛋白質
	脂質	7.1g	7.8g	4.1g	4.8g	9.4g	10.1g	7.9g	8.6g	5.7g	6.4g	脂質
	炭水化物	11.5g	44.5g	13.0g	46.0g	10.1g	43.1g	16.1g	49.1g	18.6g	51.6g	炭水化物
ナトリウム	662mg	1102mg	610mg	1050mg	511mg	951mg	738mg	1178mg	489mg	929mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.8g	1.6g	2.7g	1.3g	2.4g	1.9g	3.0g	1.2g	2.4g	塩分	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ミックスカレーのルー	乳麦	えびカツ	麦え	ブリの磯辺焼	麦	煮込みハンバーグ	乳麦	鯖のレモンペッパー焼き	乳麦		
	ツナと大豆の炒め煮	麦	インゲンソテー	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	キノサヤ	卵乳麦か	ミックスソテー	乳麦		
	カリフラワーのピクルス	麦	野菜の味噌煮込み	麦	麩の野菜あんかけ	麦	ベーコンポテト	卵乳麦	竹輪と菜の花の煮物	麦		
	★味噌汁	麦	和風スパゲッティ	乳麦	きんぴら	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	春雨の中華和え	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	303kcal	462kcal	231kcal	390kcal	217kcal	376kcal	311kcal	470kcal	309kcal	468kcal	エネルギー
	蛋白質	13.4g	17.1g	8.5g	12.2g	13.4g	17.1g	10.6g	14.3g	13.1g	16.8g	蛋白質
	脂質	15.4g	16.1g	8.6g	9.3g	10.1g	10.8g	15.8g	16.5g	19.2g	19.9g	脂質
	炭水化物	27.4g	60.4g	28.9g	61.9g	15.8g	48.8g	28.7g	61.7g	20.1g	53.1g	炭水化物
ナトリウム	921mg	1361mg	776mg	1216mg	748mg	1188mg	744mg	1184mg	924mg	1364mg	ナトリウム	
塩分	2.3g	3.5g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ロールキャベツトマト煮込み	乳麦	アジの昆布醤油焼	麦	ハーブチキンソテー	卵	白身魚のみぞれ煮	麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落		
	スナックえんどう	麦	人参のきんぴら	麦	ブロッコリー	麦	人参グラッセ	乳麦	ツナあっさり煮	麦		
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	ナスの油炒め	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	白菜と油揚げの味噌煮	麦	キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		
	法蓮草とさつま芋の和風味	卵麦	南瓜サラダ	卵乳麦	五目春雨の酢の物	卵麦	法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	★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	271kcal	430kcal	247kcal	406kcal	205kcal	364kcal	205kcal	364kcal	248kcal	407kcal	エネルギー
	蛋白質	9.1g	12.8g	12.5g	16.2g	11.0g	14.7g	12.6g	16.3g	13.0g	16.7g	蛋白質
	脂質	15.5g	16.2g	11.8g	12.5g	7.5g	8.2g	10.0g	10.7g	13.9g	14.6g	脂質
	炭水化物	24.1g	57.1g	19.1g	52.1g	23.7g	56.7g	16.3g	49.3g	16.7g	49.7g	炭水化物
ナトリウム	1004mg	1444mg	848mg	1288mg	718mg	1158mg	857mg	1297mg	1023mg	1463mg	ナトリウム	
塩分	2.6g	3.7g	2.2g	3.3g	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	2.6g	3.7g	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	723kcal	1200kcal	592kcal	1069kcal	580kcal	1057kcal	670kcal	1147kcal	691kcal	1168kcal	エネルギー
	蛋白質	30.6g	41.7g	27.8g	38.9g	32.8g	43.9g	29.6g	40.7g	29.8g	40.9g	蛋白質
	脂質	38.0g	40.1g	24.5g	26.6g	27.0g	29.1g	33.7g	35.8g	38.8g	40.9g	脂質
	炭水化物	63.0g	162.0g	61.0g	160.0g	49.6g	148.6g	61.1g	160.1g	55.4g	154.4g	炭水化物
ナトリウム	2587mg	3907mg	2234mg	3554mg	1977mg	3297mg	2339mg	3659mg	2436mg	3756mg	ナトリウム	
塩分	6.6g	9.9g	5.7g	9.0g	5.0g	8.4g	5.9g	9.3g	6.2g	9.6g	塩分	

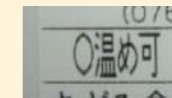
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

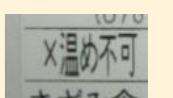


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝 食	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 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	107kcal	281kcal	70kcal	244kcal	99kcal	273kcal	91kcal	265kcal	124kcal	298kcal	エネルギー
	蛋白質	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	4.0g	7.8g	2.2g	6.0g	3.8g	7.6g	蛋白質
	脂質	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.0g	4.7g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	脂質
炭水化物	11.7g	50.1g	9.4g	47.8g	11.5g	49.9g	13.8g	52.2g	16.8g	55.2g	炭水化物	
ナトリウム	553mg	1076mg	521mg	1044mg	518mg	1041mg	519mg	1042mg	462mg	985mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.6g	1.3g	2.7g	1.2g	2.5g	塩分	
昼 食	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 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	175kcal	349kcal	160kcal	334kcal	224kcal	398kcal	211kcal	385kcal	185kcal	359kcal	エネルギー
	蛋白質	8.0g	11.8g	5.0g	8.8g	8.5g	12.3g	8.3g	12.1g	8.9g	12.7g	蛋白質
	脂質	7.5g	8.2g	7.2g	7.9g	12.7g	13.4g	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	脂質
炭水化物	18.9g	57.3g	18.1g	56.5g	19.0g	57.4g	18.2g	56.6g	18.0g	56.4g	炭水化物	
ナトリウム	860mg	1383mg	748mg	1271mg	810mg	1333mg	778mg	1301mg	819mg	1342mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.5g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.1g	3.4g	塩分	
夕 食	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦か 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 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 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★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	144kcal	318kcal	234kcal	408kcal	175kcal	349kcal	141kcal	315kcal	181kcal	355kcal	エネルギー
	蛋白質	5.3g	9.1g	5.5g	9.3g	4.8g	8.6g	6.5g	10.3g	7.5g	11.3g	蛋白質
	脂質	6.9g	7.6g	15.0g	15.7g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	脂質
炭水化物	14.9g	53.3g	17.8g	56.2g	17.4g	55.8g	16.7g	55.1g	18.7g	57.1g	炭水化物	
ナトリウム	671mg	1194mg	819mg	1342mg	892mg	1415mg	803mg	1326mg	815mg	1338mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	3.0g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.4g	塩分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	426kcal	948kcal	464kcal	986kcal	498kcal	1020kcal	443kcal	965kcal	490kcal	1012kcal	エネルギー
	蛋白質	18.5g	29.9g	13.6g	25.0g	17.3g	28.7g	17.0g	28.4g	20.2g	31.6g	蛋白質
	脂質	18.6g	20.7g	25.0g	27.1g	26.6g	28.7g	20.2g	22.3g	20.7g	22.8g	脂質
	炭水化物	45.5g	160.7g	45.3g	160.5g	47.9g	163.1g	48.7g	163.9g	53.5g	168.7g	炭水化物
ナトリウム	2084mg	3653mg	2088mg	3657mg	2220mg	3789mg	2100mg	3669mg	2096mg	3665mg	ナトリウム	
塩分	5.3g	9.3g	5.3g	9.3g	5.6g	9.6g	5.3g	9.3g	5.3g	9.3g	塩分	

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

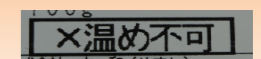
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。  
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

# お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です  
 (あ) 湯せん  
 (い) 電子レンジ  
 (あ) 湯せん  
 鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ  
 お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
 600W 20～25秒  
 200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】  
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります  
 ※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