

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13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 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮ひたし 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵乳麦落	★ごはん150g ミートインオムレツ 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 バンバンジーサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あかけ もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん インゲンとえのきの炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麦・しめじ)	卵麦 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				
		エネルギー	395kcal	エネルギー	394kcal	エネルギー	414kcal	エネルギー	433kcal	エネルギー	433kcal				
		たんぱく質	17.5g	たんぱく質	13.4g	たんぱく質	14.7g	たんぱく質	13.3g	たんぱく質	13.7g				
		脂質	4.7g	脂質	5.7g	脂質	8.3g	脂質	8.0g	脂質	11.4g				
昼食	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め きんぴられんこん 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(巻麦・揚げ)	乳 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら 竹の子のカレーそば炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 スナップえんどう 鶏肉のすき焼煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦 麦 卵麦					
		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				
		エネルギー	504kcal	エネルギー	493kcal	エネルギー	508kcal	エネルギー	493kcal	エネルギー	490kcal				
		たんぱく質	15.3g	たんぱく質	20.3g	たんぱく質	22.0g	たんぱく質	22.4g	たんぱく質	19.6g				
		脂質	15.8g	脂質	13.9g	脂質	14.3g	脂質	12.0g	脂質	9.2g				
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
		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	511kcal	エネルギー	526kcal	エネルギー	481kcal	エネルギー	497kcal	エネルギー	485kcal				
		たんぱく質	25.1g	たんぱく質	22.5g	たんぱく質	15.4g	たんぱく質	20.9g	たんぱく質	22.1g				
		脂質	12.8g	脂質	14.0g	脂質	10.6g	脂質	11.1g	脂質	10.9g				
夕食	★ごはん150g あぶらかかれのみぞれ煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハーフチキンソテー オニオンソテー 麩の野菜あんかけ 大豆とごぼうの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵 乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 キャベツの土佐煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(巻麦・えのき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き并の具 白菜のスープ煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麦)	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	乳麦 麦 卵乳麦 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				
		エネルギー	511kcal	エネルギー	526kcal	エネルギー	481kcal	エネルギー	497kcal	エネルギー	485kcal				
		たんぱく質	25.1g	たんぱく質	22.5g	たんぱく質	15.4g	たんぱく質	20.9g	たんぱく質	22.1g				
		脂質	12.8g	脂質	14.0g	脂質	10.6g	脂質	11.1g	脂質	10.9g				
合計	エネルギー	636kcal	1410kcal	エネルギー	624kcal	1413kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	630kcal	1423kcal	エネルギー	623kcal	1408kcal
	たんぱく質	42.3g	57.9g	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	39.7g	56.6g	たんぱく質	38.9g	55.4g
	脂質	30.2g	33.3g	脂質	29.8g	33.6g	脂質	31.7g	34.1g	脂質	27.1g	31.1g	脂質	28.4g	31.5g
	炭水化物	48.7g	212.7g	炭水化物	49.4g	214.6g	炭水化物	43.5g	209.0g	炭水化物	54.2g	219.5g	炭水化物	51.7g	217.9g
	ナトリウム	2036mg	2684mg	ナトリウム	2007mg	2645mg	ナトリウム	2047mg	2667mg	ナトリウム	2172mg	2811mg	ナトリウム	2217mg	2835mg
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1617kcal	エネルギー	825kcal	1614kcal	エネルギー	828kcal	1602kcal	エネルギー	831kcal	1624kcal	エネルギー	820kcal	1605kcal
	たんぱく質	48.4g	64.0g	たんぱく質	46.9g	63.6g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	47.1g	64.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g
	脂質	37.3g	40.4g	脂質	36.8g	40.6g	脂質	38.7g	41.1g	脂質	34.1g	38.1g	脂質	35.4g	38.5g
	炭水化物	80.6g	244.6g	炭水化物	78.3g	243.5g	炭水化物	71.7g	237.2g	炭水化物	83.1g	248.4g	炭水化物	79.5g	245.7g
	ナトリウム	2110mg	2758mg	ナトリウム	2084mg	2722mg	ナトリウム	2123mg	2743mg	ナトリウム	2249mg	2888mg	ナトリウム	2293mg	2911mg
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金 / 9:00～21:30 土 / 9:00～20:00

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がります。
 ※「◎」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。

(カロリー-1440調整食) 週間献立表

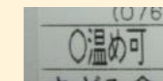
		8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g	鶏肉と小松菜煮	麦	★ごはん120g	ミートインオムレツ	★ごはん120g	豚肉と厚揚げの煮物	★ごはん120g	鶏肉とジャガ芋の揚煮	★ごはん120g	寄せ豆腐のうすあん		
		白菜の煮ひたし	麦	野菜の味噌煮込み	卵麦	ふきと人参の甘露煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	インゲンとえのきの炒め物	卵麦	蒸し鶏と小松菜のごま和え		
		春雨のピーナツつ和え	卵乳麦落	ブロッコリーのゴマ和え	麦	バンバンジーサラダ	麦	もずくの酢の物	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	135kcal	328kcal	エネルギー	137kcal	330kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	171kcal	364kcal
昼食	★ごはん120g	ピリ辛牛肉炒め	麦落	★ごはん120g	白身魚のガーリックオイル焼き	★ごはん120g	鶏の酒蒸し煮	★ごはん120g	サワラの味噌煮	★ごはん120g	オニオンソースハンバーグ		
		きんぴられんこん	麦	インゲンソテー	乳麦	キャベツソテー	麦	スナッペンえんどう	麦	うま塩キャベツ	麦		
		法蓮草のおひたし	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	卵乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	鶏肉のすき焼煮	麦	大豆と人参の煮物	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	245kcal	438kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			
	◎りんご150g			◎キウイフルーツ150g			◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ150g			
	◎グレープフルーツ200g												
	★ごはん120g	あぶらかかれいみぞれ煮	麦	★ごはん120g	ハーブチキンソテー	卵	★ごはん120g	ブリのごま醤油焼	麦	★ごはん120g	豚生姜焼き丼の具		
		人参グラッセ	乳麦	オニオンソテー	麦	金時豆煮	麦	白菜のスープ煮	麦	白菜の花ときこの和え物	麦		
夕食	★ごはん120g	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツの土佐煮	麦	ハムと春雨のサラダ	麦	メバルのバジルオリーブ焼きのソテー	麦		
		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	大根と青菜の柚子和え	麦		麦	豚肉と大根の煮物	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	256kcal	449kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	230kcal	423kcal
		たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.5g	19.8g
合計	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	47.1g	57.0g	
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	34.1g	35.6g	
	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	71.7g	197.4g	炭水化物	83.1g	208.8g	
	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	

※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。

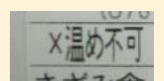
お食事の作り方



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

		8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13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	鶏肉のチリソース煮	小麦	★ごはん150g	えび団子とかぶの煮物	★ごはん150g	厚焼玉子	★ごはん150g	豆腐ステーキ	★ごはん150g	スクランブルエッグ	
		ナスの炒り煮	小麦	スイートおさつ	卵麦え	ジャガ芋ときのこの煮物	小麦	小倉金時	卵	野菜のバジルチーズ焼き	卵乳	
		キャベツの白ドレ和え	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	コールスローサラダ	卵乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落	野菜のバジルチーズ焼き	卵乳	
		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	330kcal	573kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	193kcal
		たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.4g
		脂質	23.4g	24.0g	脂質	6.0g	6.6g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	12.1g
昼食	★ごはん150g	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	★ごはん150g	サワラのおろし煮	★ごはん150g	豚ばら肉炒め	★ごはん150g	白身魚のムニエル	★ごはん150g	揚げ豆腐の南蛮づけ	
		アスパラ	小麦	人参しりしり	小麦	カボチャとひき肉のトマト煮込み	小麦	大根と蕨の出汁煮	小麦	野菜の味噌煮込み	小麦	
		里芋のかに風あんかけ	卵麦	ポテトサラダ	卵乳麦	もずくの酢の物	小麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	マカロニサラダ	卵麦	
		れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦									
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
		エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	371kcal
		たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.2g
		脂質	20.8g	21.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	22.5g
		炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	25.3g
		ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	499mg
		カリウム	496mg	557mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	475mg
		リン	150mg	215mg	リン	169mg	234mg	リン	137mg	202mg	リン	201mg
		食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g
間食	◎パイナップル(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(缶)	75g		◎パイナップル(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g	アジのカレー焼	小麦	★ごはん150g	チャブチエ	★ごはん150g	サーモンフライ	★ごはん150g	ナスと鶏肉のしぎ焼	★ごはん150g	ハッシュドポーク	
		人参のレモン煮	小麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	小麦	人参グラッセ	小麦	切干大根のカレーさんぴら	小麦	ツナあっさり煮	小麦	
		きんぴら	卵麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	しめじのバター醤油パスタ	小麦	明太ポテトサラダ	小麦	南瓜サラダ	卵乳麦	
		マカロニとパブリカのサラダ	卵麦			たたきごぼう						
		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	306kcal	549kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	387kcal
		たんぱく質	14.3g	18.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	9.8g
		脂質	14.7g	15.3g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	26.4g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	26.6g	
合計	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1008kcal	
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.4g	
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	61.5g	
	炭水化物	75.4g	233.8g	炭水化物	87.7g	246.1g	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	80.3g	
	ナトリウム	1901mg	1904mg	ナトリウム	1719mg	1722mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1731mg	
	カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1613mg	1796mg	カリウム	1346mg	1529mg	カリウム	1412mg	
	リン	433mg	628mg	リン	428mg	623mg	リン	407mg	602mg	リン	419mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	
	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1071kcal	
	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.7g	
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	61.6g	
	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	103.2g	261.6g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	95.5g	
	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1732mg	
カリウム	1455mg	1638mg	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1469mg		
リン	436mg	631mg	リン	435mg	630mg	リン	413mg	608mg	リン	422mg		
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g		

お食事の作り方



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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金 / 9:00～21:30 土 / 9:00～20:00

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に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

	8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13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			
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	鶏肉のすき焼煮	麦	チーズオムレツ	卵乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	肉詰いなり煮	卵麦		
	大根とひじきの煮物	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	キャベツソテー	乳麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	白花豆煮	麦		
	キャベツの漬物柚子風味	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	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	96kcal	368kcal	155kcal	421kcal	111kcal	390kcal	175kcal	441kcal	212kcal	477kcal	エネルギー
	蛋白質	4.5g	10.6g	6.5g	12.1g	7.0g	12.9g	3.7g	9.4g	10.4g	16.2g	蛋白質
	脂質	4.5g	5.5g	10.1g	11.0g	5.3g	6.2g	8.6g	9.5g	6.4g	7.3g	脂質
	炭水化物	8.9g	66.1g	9.7g	65.9g	9.8g	68.9g	21.6g	78.0g	28.6g	84.9g	炭水化物
	ナトリウム	597mg	1065mg	404mg	846mg	455mg	896mg	435mg	904mg	657mg	1118mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.7g	1.0g	2.2g	1.2g	2.3g	1.1g	2.3g	1.7g	2.8g	塩分
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			
	ハーブチキンソテー	卵	餃子・焼売セット	卵乳麦	カレーのスパイス揚	麦	キーマカレーのルー	乳麦	鶏肉のマーマレード煮	麦		
	ミックスソテー	乳麦	五色煮豆	卵麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ナスの煮びたし	麦	スナップえんどう	麦		
	ふきの含め煮	乳麦	法蓮草のおひたし	麦	大根と椎茸の煮物	麦	カリフラワーのピクルス	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	さつまいもの甘露煮	麦	★味噌汁	麦	大根の梅和え	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	245kcal	511kcal	250kcal	516kcal	298kcal	566kcal	266kcal	532kcal	193kcal	465kcal	エネルギー
	蛋白質	10.6g	16.4g	14.0g	19.7g	14.4g	20.1g	9.6g	15.3g	11.0g	16.9g	蛋白質
	脂質	13.8g	14.7g	9.8g	10.7g	12.0g	12.9g	16.8g	17.7g	9.1g	10.0g	脂質
	炭水化物	17.7g	74.0g	27.5g	83.9g	33.8g	90.6g	20.1g	76.4g	15.7g	73.3g	炭水化物
	ナトリウム	652mg	1095mg	919mg	1361mg	653mg	1096mg	854mg	1297mg	856mg	1298mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	2.8g	2.3g	3.5g	1.7g	2.8g	2.2g	3.3g	2.2g	3.3g	塩分
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			
	えびカツ	麦え	サワラの幽庵焼	麦	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬	乳麦	ほっけ塩焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵		
	きのこソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	きのこあん	麦		
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	コールスローサラダ	卵麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	牛肉と根菜の煮物	麦		
	野菜のおひたし	麦	ポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		
	★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	286kcal	567kcal	304kcal	571kcal	255kcal	521kcal	182kcal	452kcal	232kcal	505kcal	エネルギー
	蛋白質	12.2g	18.7g	15.5g	21.5g	13.8g	19.5g	17.2g	23.0g	8.0g	14.2g	蛋白質
	脂質	17.6g	19.3g	16.9g	17.8g	15.5g	16.4g	7.7g	8.6g	15.7g	16.7g	脂質
	炭水化物	18.8g	76.1g	18.9g	75.4g	15.1g	71.4g	11.7g	68.7g	14.9g	72.2g	炭水化物
	ナトリウム	663mg	1104mg	792mg	1236mg	610mg	1073mg	783mg	1224mg	722mg	1164mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	1.6g	2.7g	2.0g	3.1g	1.8g	3.0g	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	627kcal	1446kcal	709kcal	1508kcal	664kcal	1477kcal	623kcal	1425kcal	637kcal	1447kcal	エネルギー
	蛋白質	27.3g	45.7g	36.0g	53.3g	35.2g	52.5g	30.5g	47.7g	29.4g	47.3g	蛋白質
	脂質	35.9g	39.5g	36.8g	39.5g	32.8g	35.5g	33.1g	35.8g	31.2g	34.0g	脂質
	炭水化物	45.4g	216.2g	56.1g	225.2g	58.7g	230.9g	53.4g	223.1g	59.2g	230.4g	炭水化物
	ナトリウム	1912mg	3264mg	2115mg	3443mg	1718mg	3065mg	2072mg	3425mg	2235mg	3580mg	ナトリウム
計	塩分	4.9g	8.3g	5.3g	8.8g	4.5g	7.8g	5.3g	8.7g	5.7g	9.1g	塩分

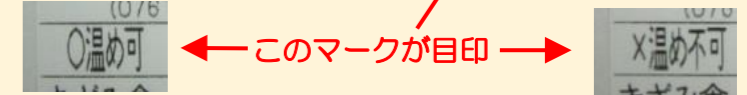
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



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

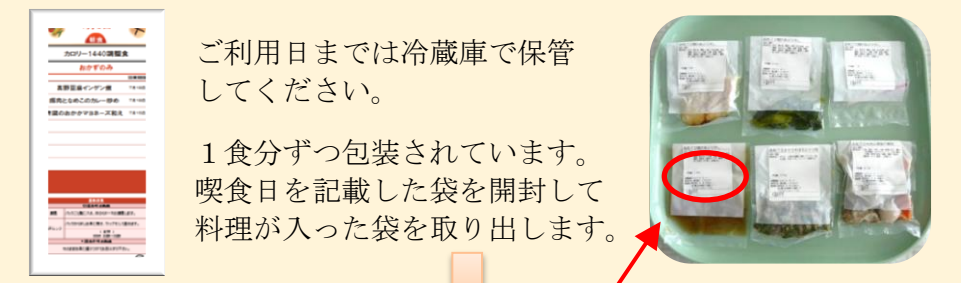
月～金 / 9:00～21:30 土 / 9:00～20:00

【きざみ食】 週間献立表

		8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13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			
	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		鶏肉のすき焼煮	麦	チーズオムレツ	卵乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	肉詰いなり煮	卵麦		
食	大根とひじきの煮物	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	キャベツソテー	乳麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	白花豆煮	麦		
	キャベツの漬物柚子風味	麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	竹輪のごま炒め	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	96kcal	255kcal	155kcal	314kcal	111kcal	270kcal	175kcal	334kcal	212kcal	371kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.5g	8.2g	6.5g	10.2g	7.0g	10.7g	3.7g	7.4g	10.4g	14.1g	蛋白質	
	脂質	4.5g	5.2g	10.1g	10.8g	5.3g	6.0g	8.6g	9.3g	6.4g	7.1g	脂質	
	炭水化物	8.9g	41.9g	9.7g	42.7g	9.8g	42.8g	21.6g	54.6g	28.6g	61.6g	炭水化物	
	ナトリウム	597mg	1037mg	404mg	844mg	455mg	895mg	435mg	875mg	657mg	1097mg	ナトリウム	
	塩分	1.5g	2.6g	1.0g	2.1g	1.2g	2.3g	1.1g	2.2g	1.7g	2.8g	塩分	
昼	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ハーブチキンソテー	卵		餃子・焼売セット	卵乳麦	カレーのスパイス揚げ	麦	キーマカレーのルー	乳麦	鶏肉のマーマレード煮	麦		
	ミックスソテー	乳麦		五色煮豆	卵麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ナスの煮びたし	麦	スナッパえんどう	麦		
	ふきの含め煮	乳麦		法蓮草のおひたし	麦	大根と椎茸の煮物	麦	カリフラワーのピクルス	麦	麩の野菜あんかけ	麦		
	春雨フルーツサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	さつま芋の甘露煮	麦	★味噌汁	麦	大根の梅和え	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	245kcal	404kcal	250kcal	409kcal	298kcal	457kcal	266kcal	425kcal	193kcal	352kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.6g	14.3g	14.0g	17.7g	14.4g	18.1g	9.6g	13.3g	11.0g	14.7g	蛋白質	
	脂質	13.8g	14.5g	9.8g	10.5g	12.0g	12.7g	16.8g	17.5g	9.1g	9.8g	脂質	
	炭水化物	17.7g	50.7g	27.5g	60.5g	33.8g	66.8g	20.1g	53.1g	15.7g	48.7g	炭水化物	
	ナトリウム	652mg	1092mg	919mg	1359mg	653mg	1093mg	854mg	1294mg	856mg	1296mg	ナトリウム	
	塩分	1.7g	2.8g	2.3g	3.5g	1.7g	2.8g	2.2g	3.3g	2.2g	3.3g	塩分	
夕	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	えびカツ	麦え		サワラの幽庵焼	麦	鶏肉と野菜の洋風南蛮漬け	乳麦	ほっけ塩焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵		
	きのこソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	きのこあん	麦		
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	コールスローサラダ	卵麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	牛肉と根菜の煮物	麦		
	野菜のおひたし	麦		ポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		
	★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	286kcal	445kcal	304kcal	463kcal	255kcal	414kcal	182kcal	341kcal	232kcal	391kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.2g	15.9g	15.5g	19.2g	13.8g	17.5g	17.2g	20.9g	8.0g	11.7g	蛋白質	
	脂質	17.6g	18.3g	16.9g	17.6g	15.5g	16.2g	7.7g	8.4g	15.7g	16.4g	脂質	
	炭水化物	18.8g	51.8g	18.9g	51.9g	15.1g	48.1g	11.7g	44.7g	14.9g	47.9g	炭水化物	
	ナトリウム	663mg	1103mg	792mg	1232mg	610mg	1050mg	783mg	1223mg	722mg	1162mg	ナトリウム	
	塩分	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	1.6g	2.7g	2.0g	3.1g	1.8g	3.0g	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	627kcal	1104kcal	709kcal	1186kcal	664kcal	1141kcal	623kcal	1100kcal	637kcal	1114kcal	エネルギー	
	蛋白質	27.3g	38.4g	36.0g	47.1g	35.2g	46.3g	30.5g	41.6g	29.4g	40.5g	蛋白質	
	脂質	35.9g	38.0g	36.8g	38.9g	32.8g	34.9g	33.1g	35.2g	31.2g	33.3g	脂質	
	炭水化物	45.4g	144.4g	56.1g	155.1g	58.7g	157.7g	53.4g	152.4g	59.2g	158.2g	炭水化物	
	ナトリウム	1912mg	3232mg	2115mg	3435mg	1718mg	3038mg	2072mg	3392mg	2235mg	3555mg	ナトリウム	
	塩分	4.9g	8.2g	5.3g	8.7g	4.5g	7.8g	5.3g	8.6g	5.7g	9.1g	塩分	

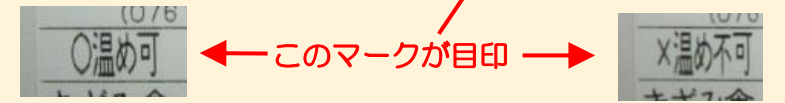
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



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

	8月9日(月)		8月10日(火)		8月11日(水)		8月12日(木)		8月13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			
	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		
	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	卵乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦		
	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦		
	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		
	大根の千切煮	乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	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	108kcal	282kcal	104kcal	278kcal	99kcal	273kcal	95kcal	269kcal	107kcal	281kcal	エネルギー
	蛋白質	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g	4.2g	8.0g	2.3g	6.1g	5.2g	9.0g	蛋白質
	脂質	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	2.3g	3.0g	4.0g	4.7g	4.2g	4.9g	脂質
炭水化物	13.2g	51.6g	8.6g	47.0g	16.5g	54.9g	12.5g	50.9g	11.7g	50.1g	炭水化物	
ナトリウム	562mg	1085mg	603mg	1126mg	427mg	950mg	523mg	1046mg	553mg	1076mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	塩分	
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	168kcal	342kcal	203kcal	377kcal	187kcal	361kcal	180kcal	354kcal	176kcal	350kcal	エネルギー
	蛋白質	7.6g	11.4g	7.4g	11.2g	9.2g	13.0g	6.5g	10.3g	8.0g	11.8g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	10.4g	11.1g	9.2g	9.9g	9.3g	10.0g	7.5g	8.2g	脂質
炭水化物	19.0g	57.4g	19.8g	58.2g	16.3g	54.7g	17.7g	56.1g	19.0g	57.4g	炭水化物	
ナトリウム	999mg	1522mg	1008mg	1531mg	809mg	1332mg	775mg	1298mg	860mg	1383mg	ナトリウム	
塩分	2.5g	3.9g	2.6g	3.9g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	塩分	
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	164kcal	338kcal	201kcal	375kcal	188kcal	362kcal	197kcal	371kcal	143kcal	317kcal	エネルギー
	蛋白質	6.6g	10.4g	4.5g	8.3g	6.3g	10.1g	11.4g	15.2g	5.2g	9.0g	蛋白質
	脂質	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	10.1g	10.8g	8.1g	8.8g	7.0g	7.7g	脂質
炭水化物	16.7g	55.1g	18.5g	56.9g	16.3g	54.7g	20.3g	58.7g	14.8g	53.2g	炭水化物	
ナトリウム	752mg	1275mg	846mg	1369mg	810mg	1333mg	887mg	1410mg	671mg	1194mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.2g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.7g	3.0g	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	440kcal	962kcal	508kcal	1030kcal	474kcal	996kcal	472kcal	994kcal	426kcal	948kcal	エネルギー
	蛋白質	16.9g	28.3g	16.4g	27.8g	19.7g	31.1g	20.2g	31.6g	18.4g	29.8g	蛋白質
	脂質	19.6g	21.7g	28.4g	30.5g	21.6g	23.7g	21.4g	23.5g	18.7g	20.8g	脂質
計	炭水化物	48.9g	164.1g	46.9g	162.1g	49.1g	164.3g	50.5g	165.7g	45.5g	160.7g	炭水化物
	ナトリウム	2313mg	3882mg	2457mg	4026mg	2046mg	3615mg	2185mg	3754mg	2084mg	3653mg	ナトリウム
	塩分	5.8g	9.9g	6.3g	10.3g	5.3g	9.2g	5.6g	9.6g	5.3g	9.2g	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。

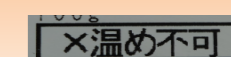
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**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

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