

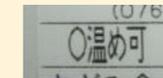
(カロリー1600調整食) 週間献立表

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦落	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 麩とえのきのさつと煮 和風サラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(おつけ・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 油揚げと菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 白菜の煮びたし 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 麦 麦 麦
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
		ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット
		エネルギー	191kcal	192kcal	135kcal	399kcal	171kcal	425kcal	148kcal	410kcal
		たんぱく質	14.4g	9.3g	7.4g	13.0g	10.7g	15.8g	11.0g	16.7g
昼食	★ごはん150g ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのカニカマヨネーズ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵麦落 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかつ 法蓮草と豆腐の卵とじ 白花豆煮 ★味噌汁(巻麩・えのき)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 人参の炒り煮 春菊のおかつ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し スナップえんどう 大豆の洋風五目煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
		ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット
		エネルギー	203kcal	228kcal	299kcal	561kcal	221kcal	489kcal	188kcal	454kcal
		たんぱく質	15.2g	16.7g	19.3g	24.9g	13.4g	19.4g	17.7g	23.5g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
	★ごはん150g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦え 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 人参グラッセ チンジャオロース 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼう インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵麦 麦 麦
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
		ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット
		エネルギー	230kcal	202kcal	211kcal	471kcal	258kcal	514kcal	283kcal	537kcal
夕食	★ごはん150g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦え 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 人参グラッセ チンジャオロース 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼう インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵麦 麦 麦
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
		ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット
		エネルギー	230kcal	202kcal	211kcal	471kcal	258kcal	514kcal	283kcal	537kcal
		たんぱく質	12.8g	16.0g	12.8g	18.3g	17.2g	22.3g	13.7g	18.8g
合計	エネルギー	624kcal	622kcal	645kcal	1431kcal	650kcal	1428kcal	619kcal	1401kcal	
	たんぱく質	42.4g	42.0g	39.5g	56.2g	41.3g	57.5g	42.4g	59.0g	
	脂質	31.9g	30.0g	31.7g	34.5g	29.1g	32.3g	29.8g	33.1g	
	炭水化物	45.6g	47.0g	52.0g	218.6g	55.2g	219.4g	41.8g	206.8g	
	ナトリウム	1970mg	2148mg	2099mg	2779mg	2196mg	2800mg	2205mg	2825mg	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	823kcal	844kcal	1630kcal	857kcal	1635kcal	817kcal	1599kcal	
	たんぱく質	50.1g	49.4g	47.4g	64.1g	47.4g	63.6g	49.3g	65.9g	
	脂質	38.9g	37.0g	38.7g	41.5g	36.2g	39.4g	36.8g	40.1g	
	炭水化物	73.4g	75.9g	80.2g	246.8g	87.1g	251.3g	70.7g	235.7g	
	ナトリウム	2046mg	2225mg	2175mg	2855mg	2270mg	2874mg	2279mg	2899mg	

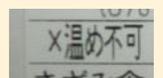
お食事の作り方



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。
※おかつのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(カロリー1440調整食) 週間献立表

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦落	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 麩とえのきのさつと煮 和風サラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のなめこ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 油揚げと菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 白菜の煮びたし 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	135kcal	328kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	6.6g	7.1g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	11.7g	53.6g
ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	646mg	647mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ	乳麦 卵麦落 卵乳麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり 法蓮草とハムのマリネ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おほか 法蓮草と豆腐の卵とじ 白花豆煮	卵麦 麦	★ごはん120g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 人参の炒り煮 春菊のおほか和え	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g カレイの白ワイン蒸し スナップえんどう 大豆の洋風五目煮 白菜の辛子柚子和え	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	203kcal	396kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	299kcal	492kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	188kcal	381kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	5.3g	5.8g
	炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	24.6g	66.5g	炭水化物	14.9g	56.8g
ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	699mg	700mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g						
	★ごはん120g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 菜の花としめじの和え物	麦え 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 人参グラッセ チンジャオロース 白菜のごま味噌和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの塩昆布和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g さわら南蛮焼 人参グラッセ 鶏ごぼう インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 卵麦 麦					
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	283kcal	476kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	17.9g	18.4g
	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	860mg	861mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	624kcal	1203kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	42.4g	52.3g
	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	55.2g	180.9g	炭水化物	41.8g	167.5g
	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2205mg	2208mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.3g	59.2g
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	36.8g	38.3g
	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	87.1g	212.8g	炭水化物	70.7g	196.4g
	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2279mg	2282mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g

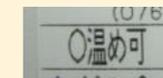
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。
 ※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。

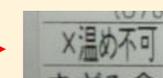
お食事の作り方



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

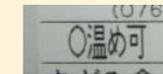
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 さつまいものオレンジ煮 和風スパゲティ	乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう れんこんの土佐煮 かぼきんサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース スパトマト炒め カラフルサラダ	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース カリフラワーの塩炒め 揚げナスのめかぶ和え	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ	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	235kcal	478kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	350kcal	593kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	8.1g	8.7g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.2g	77.0g
ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	605mg	606mg	
カリウム	618mg	679mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	464mg	525mg	
リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	149mg	214mg	リン	88mg	153mg	リン	119mg	184mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	
昼食	★ごはん150g がんもの精進煮 ナスの挽肉炒め 青菜と玉子のマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨フルーツサラダ	麦か 麦か 卵	★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラのすき焼き煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め さつまいもの炒り煮 和風サラダ	麦か 麦 卵	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ 南瓜煮 レインボー春雨	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	379kcal	622kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	29.2g	29.8g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	13.9g	14.5g
	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	32.8g	87.6g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	33.2g	86.0g
ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	542mg	543mg	
カリウム	538mg	599mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	589mg	650mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	487mg	548mg	
リン	142mg	207mg	リン	154mg	219mg	リン	131mg	196mg	リン	171mg	236mg	リン	138mg	203mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g ビーフカレーのルー 白菜の煮びたし えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シャトー ひき肉と里芋の味噌煮 もずくとなめこの三杯酢	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 中華煮豚 オニオンソテー ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え	麦落 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋の揚げ煮 マカロニとパプリカのサラダ	卵 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ きのこじゃが芋のアーヒー キャベツのピーナッツ和え	麦 乳 麦落					
	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	354kcal	597kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	24.7g	25.3g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	25.2g	78.0g
ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	560mg	561mg	
カリウム	470mg	531mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	498mg	559mg	
リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	122mg	187mg	リン	117mg	182mg	リン	141mg	206mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	62.0g	63.8g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.0g	60.8g
	炭水化物	75.3g	233.7g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	82.6g	241.0g
	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1707mg	1710mg
カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1500mg	1683mg	カリウム	1449mg	1632mg	
リン	405mg	600mg	リン	424mg	619mg	リン	402mg	597mg	リン	376mg	571mg	リン	398mg	593mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	
合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	62.1g	63.9g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	59.1g	60.9g
	炭水化物	90.8g	249.2g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	94.1g	252.5g
	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1710mg	1713mg
	カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1530mg	1713mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1505mg	1688mg
リン	412mg	607mg	リン	427mg	622mg	リン	408mg	603mg	リン	383mg	578mg	リン	404mg	599mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

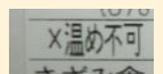
お食事の作り方



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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め
る場合は、お皿に
移しラップをして、
温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月〜金/9:00〜21:30 土/9:00〜20:00

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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	8月16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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 スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	卵乳 卵麦 麦	★ごはん180g れんこんの五目炒め煮 スパトマト炒め 菜の花のおひたし	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 肉じゃが煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 麦 卵麦か 卵麦	★ごはん180g チーズオムレツ ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナッツ和え	麦 麦落か 麦落						
	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	165kcal	455kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	
	脂質	11.3g	12.0g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	13.2g	13.9g	
	炭水化物	8.3g	71.2g	炭水化物	29.5g	92.4g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	14.7g	77.6g	
	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	781mg	782mg	
	カリウム	235mg	307mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	464mg	536mg	カリウム	259mg	331mg	カリウム	507mg	579mg	
	リン	117mg	194mg	リン	169mg	246mg	リン	117mg	194mg	リン	158mg	235mg	リン	139mg	216mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
昼食	★ごはん180g がんもの精進煮 豚肉としめじの生姜炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる 法蓮草ソテー キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g サワラの幽庵焼 チンゲン菜ソテー 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ	麦 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 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース インゲンとえのきの炒め物 ハムの和風サラダ	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	306kcal	596kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	12.7g	17.6g	
	脂質	19.2g	19.9g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	16.3g	17.0g	
	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.7g	82.6g	
	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	709mg	710mg	
	カリウム	654mg	726mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	684mg	756mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	558mg	630mg	
	リン	224mg	301mg	リン	147mg	224mg	リン	207mg	284mg	リン	191mg	268mg	リン	221mg	298mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g							
夕食	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮	麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 キャベツと豚肉のカキソース炒め 南瓜とツナのサラダ	卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ オクラのベベロンチーノ 若芽とじゃこの炒り卵 大根なます	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 キヌサヤ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 中華煮豚 人参のきんぴら 鶏肉ピーマン炒め 菜の花としらすのおひたし	麦落 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	301kcal	591kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	351kcal	641kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	
	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	19.5g	20.2g	
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	23.9g	86.8g	炭水化物	14.8g	77.7g	
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	599mg	600mg	
	カリウム	748mg	820mg	カリウム	670mg	742mg	カリウム	415mg	487mg	カリウム	680mg	752mg	カリウム	471mg	543mg	
	リン	98mg	175mg	リン	219mg	296mg	リン	183mg	260mg	リン	239mg	316mg	リン	173mg	250mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
合計	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	857kcal	1727kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	807kcal	1677kcal	
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	49.0g	51.1g	
	炭水化物	47.1g	235.8g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	49.2g	237.9g	
	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	
	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1563mg	1779mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1536mg	1752mg	
	リン	439mg	670mg	リン	535mg	766mg	リン	507mg	738mg	リン	588mg	819mg	リン	533mg	764mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	合計(間食込)	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	
脂質	47.7g	49.8g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	49.2g	51.3g		
炭水化物	78.0g	266.7g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	85.0g	273.7g	炭水化物	72.2g	260.9g		
ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2095mg	2098mg		
カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1738mg	1954mg	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1649mg	1865mg		
リン	453mg	684mg	リン	541mg	772mg	リン	519mg	750mg	リン	602mg	833mg	リン	545mg	776mg		
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g		

お食事の作り方

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



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は、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16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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			
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦		
食	ひじき煮	麦	なめこ若芽のサツと煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	ぜんまい煮	麦		
	春菊のおひたし	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	きのこの佃煮	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	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	104kcal	371kcal	140kcal	408kcal	131kcal	399kcal	89kcal	360kcal	143kcal	410kcal	エネルギー
	蛋白質	5.7g	11.5g	9.8g	15.5g	4.8g	10.7g	4.0g	9.8g	7.2g	13.0g	蛋白質
	脂質	3.9g	4.8g	6.7g	7.6g	7.3g	8.2g	3.6g	4.5g	8.0g	8.9g	脂質
	炭水化物	13.0g	69.7g	11.6g	68.4g	11.5g	68.1g	11.4g	68.6g	11.1g	67.6g	炭水化物
	ナトリウム	708mg	1150mg	690mg	1133mg	656mg	1101mg	681mg	1124mg	604mg	1046mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	1.7g	2.9g	1.5g	2.7g	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			
	がんもの精進煮	麦	ハムカツ	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	豚肉のおろし煮	麦	サワラの磯辺焼	麦		
	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	青じそパスタ	麦	スナッフえんどう	麦	大豆と人参の煮物	麦	ふきのかつお煮	麦		
	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	野菜炒め	卵麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		
	★味噌汁	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	ひじきとゴボウのナムル	麦	★すまし汁	卵麦	南瓜サラダ	卵乳麦		
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	227kcal	493kcal	316kcal	582kcal	235kcal	518kcal	323kcal	588kcal	269kcal	535kcal	エネルギー	
蛋白質	8.9g	14.6g	6.5g	12.2g	7.9g	14.7g	13.7g	19.1g	15.3g	21.1g	蛋白質	
脂質	14.3g	15.2g	18.2g	19.1g	13.5g	15.3g	22.2g	23.5g	14.4g	15.3g	脂質	
炭水化物	13.1g	69.2g	32.3g	88.6g	19.5g	76.8g	12.3g	68.0g	18.5g	74.9g	炭水化物	
ナトリウム	846mg	1289mg	563mg	1006mg	861mg	1302mg	671mg	1079mg	936mg	1378mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.3g	1.4g	2.6g	2.2g	3.3g	1.7g	2.7g	2.4g	3.5g	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			
	鯖の生姜煮	麦	八宝菜	麦え	鶏のごまタレ煮	麦	ホッケの照焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		
	キヌサヤ		麩の玉子とじ	卵乳麦	ブロッコリー		人参グラッセ	乳麦	スナッフえんどう			
	豚肉と大根の煮物	麦	法蓮草とツナのトマトマリネ		油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜の煮びたし	麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦		
	ごぼうのごま酢和え	麦	★味噌汁	麦	根菜の柚子マリネ	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦		
	★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	320kcal	593kcal	227kcal	501kcal	244kcal	511kcal	200kcal	472kcal	203kcal	470kcal	エネルギー	
蛋白質	15.5g	21.5g	12.0g	17.8g	13.8g	19.7g	11.3g	17.5g	6.0g	11.9g	蛋白質	
脂質	19.2g	20.2g	12.3g	13.2g	13.4g	14.3g	10.2g	11.2g	6.4g	7.3g	脂質	
炭水化物	18.7g	76.0g	16.3g	74.3g	17.1g	73.8g	15.2g	72.4g	29.8g	86.3g	炭水化物	
ナトリウム	817mg	1259mg	1148mg	1589mg	721mg	1163mg	745mg	1206mg	710mg	1154mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	2.9g	4.0g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.8g	2.9g	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	651kcal	1457kcal	683kcal	1491kcal	610kcal	1428kcal	612kcal	1420kcal	615kcal	1415kcal	エネルギー
	蛋白質	30.1g	47.6g	28.3g	45.5g	26.5g	45.1g	29.0g	46.4g	28.5g	46.0g	蛋白質
	脂質	37.4g	40.2g	37.2g	39.9g	34.2g	37.8g	36.0g	39.2g	28.8g	31.5g	脂質
	炭水化物	44.8g	214.9g	60.2g	231.3g	48.1g	218.7g	38.9g	209.0g	59.4g	228.8g	炭水化物
	ナトリウム	2371mg	3698mg	2401mg	3728mg	2238mg	3566mg	2097mg	3409mg	2250mg	3578mg	ナトリウム
	塩分	6.1g	9.4g	6.1g	9.5g	5.7g	9.1g	5.3g	8.7g	5.7g	9.1g	塩分

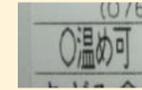
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

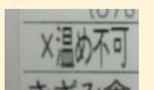


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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。



←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16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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	品名	アレルギー
朝	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	しめじの中華玉子とじ	卵乳麦	豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦		
	ひじき煮	麦		なめこと若芽のサッと煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	竹の子と人参のおかか煮	麦	ぜんまい煮	麦		
	春菊のおひたし	麦		一夜漬(大根・人参)	麦	きのこの佃煮	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	菜の花とツナの辛子和え	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	104kcal	263kcal	140kcal	299kcal	131kcal	290kcal	89kcal	248kcal	143kcal	302kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.7g	9.4g	9.8g	13.5g	4.8g	8.5g	4.0g	7.7g	7.2g	10.9g	蛋白質	
	脂質	3.9g	4.6g	6.7g	7.4g	7.3g	8.0g	3.6g	4.3g	8.0g	8.7g	脂質	
	炭水化物	13.0g	46.0g	11.6g	44.6g	11.5g	44.5g	11.4g	44.4g	11.1g	44.1g	炭水化物	
ナトリウム	708mg	1148mg	690mg	1130mg	656mg	1096mg	681mg	1121mg	604mg	1044mg	ナトリウム		
塩分	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	1.7g	2.9g	1.5g	2.7g	塩分		
昼	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	がんもの精進煮	麦		ハムカツ	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	豚肉のおろし煮	麦	サワラの磯辺焼	麦		
	揚げナスの肉味噌からめ	麦落		青じそパスタ	麦	スナッペンどう		大豆と人参の煮物	麦	ふきのかつお煮			
	ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦		ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	野菜炒め	卵麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		
	★味噌汁	麦		キャベツのピーナツ和え	麦落	ひじきとゴボウのナムル	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	227kcal	386kcal	316kcal	475kcal	235kcal	394kcal	323kcal	482kcal	269kcal	428kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.9g	12.6g	6.5g	10.2g	7.9g	11.6g	13.7g	17.4g	15.3g	19.0g	蛋白質	
	脂質	14.3g	15.0g	18.2g	18.9g	13.5g	14.2g	22.2g	22.9g	14.4g	15.1g	脂質	
	炭水化物	13.1g	46.1g	32.3g	65.3g	19.5g	52.5g	12.3g	45.3g	18.5g	51.5g	炭水化物	
ナトリウム	846mg	1286mg	563mg	1003mg	861mg	1301mg	671mg	1111mg	936mg	1376mg	ナトリウム		
塩分	2.2g	3.3g	1.4g	2.6g	2.2g	3.3g	2.2g	2.8g	2.4g	3.5g	塩分		
夕	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鯖の生姜煮	麦		八宝菜	麦え	鶏のごまタレ煮	麦	ホッケの照焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		
	キヌサヤ			麩の玉子とじ	卵乳麦	ブロッコリー		人参グラッセ	乳麦	スナッペンどう			
	豚肉と大根の煮物	麦		法蓮草とツナのトマトマリネ		油揚げと菜の花の煮物	麦	白菜の煮びたし	麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦		
	ごぼうのごま酢和え	麦		★味噌汁	麦	根菜の柚子マリネ	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	かにかまと春雨の中華和え	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	320kcal	479kcal	227kcal	386kcal	244kcal	403kcal	200kcal	359kcal	203kcal	362kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.5g	19.2g	12.0g	15.7g	13.8g	17.5g	11.3g	15.0g	6.0g	9.7g	蛋白質	
	脂質	19.2g	19.9g	12.3g	13.0g	13.4g	14.1g	10.2g	10.9g	6.4g	7.1g	脂質	
	炭水化物	18.7g	51.7g	16.3g	49.3g	17.1g	50.1g	15.2g	48.2g	29.8g	62.8g	炭水化物	
ナトリウム	817mg	1257mg	1148mg	1588mg	721mg	1161mg	745mg	1185mg	710mg	1150mg	ナトリウム		
塩分	2.1g	3.2g	2.9g	4.0g	1.8g	3.0g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	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	651kcal	1128kcal	683kcal	1160kcal	610kcal	1087kcal	612kcal	1089kcal	615kcal	1092kcal	エネルギー	
	蛋白質	30.1g	41.2g	28.3g	39.4g	26.5g	37.6g	29.0g	40.1g	28.5g	39.6g	蛋白質	
	脂質	37.4g	39.5g	37.2g	39.3g	34.2g	36.3g	36.0g	38.1g	28.8g	30.9g	脂質	
	炭水化物	44.8g	143.8g	60.2g	159.2g	48.1g	147.1g	38.9g	137.9g	59.4g	158.4g	炭水化物	
ナトリウム	2371mg	3691mg	2401mg	3721mg	2238mg	3558mg	2097mg	3417mg	2250mg	3570mg	ナトリウム		
塩分	6.1g	9.4g	6.1g	9.5g	5.7g	9.1g	5.3g	8.7g	5.7g	9.1g	塩分		

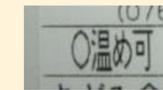
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

お食事の作り方

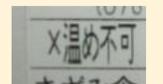


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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。



←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16日(月)		8月17日(火)		8月18日(水)		8月19日(木)		8月20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			
	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	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			
	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦		
	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五目豆腐煮	乳麦		
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	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			
	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦		
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦		
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	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	91kcal	265kcal	124kcal	298kcal	131kcal	305kcal	90kcal	264kcal	102kcal	276kcal	エネルギー
	蛋白質	2.2g	6.0g	3.8g	7.6g	3.8g	7.6g	2.9g	6.7g	1.9g	5.7g	蛋白質
	脂質	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	6.8g	7.5g	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	脂質
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	443kcal	965kcal	489kcal	1011kcal	522kcal	1044kcal	511kcal	1033kcal	495kcal	1017kcal	エネルギー
	蛋白質	17.0g	28.4g	20.3g	31.7g	14.0g	25.4g	18.0g	29.4g	17.3g	28.7g	蛋白質
	脂質	20.2g	22.3g	20.7g	22.8g	27.2g	29.3g	25.6g	27.7g	24.7g	26.8g	脂質

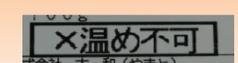
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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。



(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



お皿に盛付けて完成です

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

【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

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