（カロリー1600調整食）　週間献立表

	12月6日（月）			12月7日（火）			12月8日（水）			12月9日（木）			12月10日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物 ★味噌汁（揚げ・白菜）		麦 卵麦 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁（豆腐・なめこ）		卵 麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリーネサラダ ★すまし汁（若芽・豆腐）		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★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
		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	166kcal	433kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	エネルギー	179kcal	439kcal	エネルギー	186kcal	440kcal	エネルギー	191kcal	457kcal
	たんぱく質	7.5g	13.3g	たんぱく質	8.3g	14.0g	たんぱく質	9.4g	14.8g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	14.4g	20.2g
	脂質	6.4g	8.0g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	8.4g	10.0g
	炭水化物	18.5g	73.5g	炭水化物	15.7g	71.4g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	16.3g	71.2g
	ナトリウム	490mg	717mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	381mg	635mg	ナトリウム	753mg	921mg	ナトリウム	637mg	863mg
	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g
昼食	★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 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 麦か 麦 卵麦	★ごはん150g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁（白菜・人参）		卵乳麦 麦落	★ごはん150g 豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢 ★味噌汁（揚げ・しめじ）		卵乳麦 麦 麦	★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
		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	220kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	490kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	263kcal	529kcal	エネルギー	203kcal	462kcal
	たんぱく質	17.0g	22.2g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	14.7g	19.7g	たんぱく質	13.2g	19.1g	たんぱく質	15.2g	20.4g
	脂質	9.3g	10.6g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.1g	16.7g	脂質	12.3g	13.6g
	炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	24.0g	78.4g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	19.2g	74.1g	炭水化物	8.6g	62.8g
	ナトリウム	777mg	962mg	ナトリウム	840mg	1005mg	ナトリウム	856mg	1084mg	ナトリウム	675mg	901mg	ナトリウム	702mg	867mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g
間食	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g 肉丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦 乳麦 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（おつゆ麩・キャベツ）		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ます白糀焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁（巻麩・白菜）		乳麦 乳麦 麦 麦	★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
		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	234kcal	501kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	465kcal	エネルギー	230kcal	487kcal
	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	21.2g	26.8g	たんぱく質	12.8g	18.0g
	脂質	10.8g	11.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	11.2g	12.0g
	炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	15.1g	71.2g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.6g	68.4g	炭水化物	20.7g	75.9g
	ナトリウム	940mg	1167mg	ナトリウム	656mg	883mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	631mg	878mg
	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g
合計		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	620kcal	1413kcal	エネルギー	649kcal	1434kcal	エネルギー	651kcal	1424kcal	エネルギー	651kcal	1434kcal	エネルギー	624kcal	1406kcal
	たんぱく質	39.8g	56.7g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	41.7g	58.3g	たんぱく質	42.4g	58.6g
	脂質	26.5g	30.5g	脂質	29.1g	32.2g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	31.9g	35.6g
	炭水化物	54.4g	219.7g	炭水化物	54.8g	221.0g	炭水化物	49.2g	214.1g	炭水化物	48.5g	213.6g	炭水化物	45.6g	209.9g
	ナトリウム	2207mg	2846mg	ナトリウム	2169mg	2787mg	ナトリウム	1968mg	2597mg	ナトリウム	2160mg	2781mg	ナトリウム	1970mg	2608mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g
合計（間食込）	エネルギー	821kcal	1614kcal	エネルギー	846kcal	1631kcal	エネルギー	858kcal	1631kcal	エネルギー	849kcal	1632kcal	エネルギー	821kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.2g	64.1g	たんぱく質	46.9g	63.4g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	48.6g	65.2g	たんぱく質	50.1g	66.3g
	脂質	33.5g	37.5g	脂質	36.1g	39.2g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	38.9g	42.6g
	炭水化物	83.3g	248.6g	炭水化物	82.6g	248.8g	炭水化物	81.1g	246.0g	炭水化物	77.4g	242.5g	炭水化物	73.4g	237.7g
	ナトリウム	2284mg	2923mg	ナトリウム	2245mg	2863mg	ナトリウム	2042mg	2671mg	ナトリウム	2234mg	2855mg	ナトリウム	2046mg	2684mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g

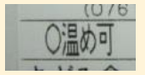
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

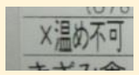
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←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

	12月6日（月）			12月7日（火）			12月8日（水）			12月9日（木）			12月10日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵 麦 卵麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリーネサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★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
		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	166kcal	359kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	191kcal	384kcal
	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.3g	11.6g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	14.4g	17.7g
	脂質	6.4g	6.9g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	8.4g	8.9g
	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	16.3g	58.2g
	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	381mg	382mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	637mg	638mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g 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		麦 麦	★ごはん120g 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		乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え		卵乳麦 麦落	★ごはん120g 豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢		卵乳麦 麦 麦	★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
		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	220kcal	413kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	203kcal	396kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	9.3g	9.8g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	12.3g	12.8g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	8.6g	50.5g
	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	702mg	703mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g 肉丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 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		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え		乳麦 麦 麦	★ごはん120g ます白糀焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		乳麦 乳麦 麦	★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
		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	234kcal	427kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	230kcal	423kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	20.7g	62.6g
	ナトリウム	940mg	941mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	631mg	632mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	620kcal	1199kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.4g	52.3g
	脂質	26.5g	28.0g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	54.4g	180.1g	炭水化物	54.8g	180.5g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	45.6g	171.3g
	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1970mg	1973mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.1g	60.0g
	脂質	33.5g	35.0g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	83.3g	209.0g	炭水化物	82.6g	208.3g	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	73.4g	199.1g
	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	2046mg	2049mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g

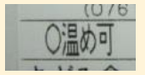
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

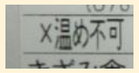
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←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

	12月6日（月）			12月7日（火）			12月8日（水）			12月9日（木）			12月10日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 小倉金時 野菜のピーナッツ和え		卵 麦落	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のバジルチーズ焼き きのこのきんぴら		卵乳 乳 麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 中華うま煮炒め 春雨のサラダ		麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 人参の炒り煮 マセドニアンサラダ		卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め さつま芋のオレンジ煮 和風スパゲティ		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	250kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	12.6g	13.2g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	8.6g	9.2g
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	43.1g	95.9g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	388mg	389mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	498mg	499mg
	カリウム	431mg	492mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	518mg	579mg
	リン	88mg	153mg	リン	117mg	182mg	リン	100mg	165mg	リン	108mg	173mg	リン	111mg	176mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 白身魚のムニエル 大根と蕗の出汁煮 マカロニサラダ		卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 法蓮草のごまマヨネーズ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペペロンチーノ マカロニトマト炒め れんこんの梅和え		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 キヌサヤ 大根と人参のきんぴら ゴボウのピリ辛サラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み きのこソテー ナスの挽肉炒め ポテトビーンズサラダ		卵乳麦 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	353kcal	596kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	1027mg	1028mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	876mg	877mg
	カリウム	484mg	545mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	638mg	699mg
	リン	192mg	257mg	リン	125mg	190mg	リン	156mg	221mg	リン	143mg	208mg	リン	131mg	196mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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		◎黄桃（缶）	75g	
夕食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 明太春雨サラダ		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 南瓜サラダ		乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め マリーネサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリ田楽 アスパラ 春雨タンタン かぼちゃのクリームサラダ		麦 卵乳	★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
		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	378kcal	621kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	821mg	822mg
	カリウム	422mg	483mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	470mg	531mg
	リン	129mg	194mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	981kcal	1710kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.1g	36.4g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	93.3g	251.7g
	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1284mg	1467mg	カリウム	1626mg	1809mg
	リン	409mg	604mg	リン	395mg	590mg	リン	377mg	572mg	リン	382mg	577mg	リン	365mg	560mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	24.5g	36.8g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	92.2g	250.6g	炭水化物	104.4g	262.8g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	108.8g	267.2g
	ナトリウム	1711mg	1714mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2198mg	2201mg
	カリウム	1394mg	1577mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1686mg	1869mg
	リン	412mg	607mg	リン	402mg	597mg	リン	383mg	578mg	リン	385mg	580mg	リン	372mg	567mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g

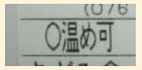
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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。

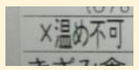
お食事の作り方

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

	12月6日（月）			12月7日（火）			12月8日（水）			12月9日（木）			12月10日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g 鶏肉と春雨の中華煮 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き ふきと人参の甘露煮 マカロニサラダ		卵 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し えびポテトサラダ		乳麦 卵麦 卵乳麦え	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 きんぴら 鶏肉とオクラの中華風		麦 麦 麦	★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
		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		259kcal	549kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
たんぱく質		10.0g	14.9g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g
脂質		11.1g	11.8g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物		29.7g	92.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	8.3g	71.2g
ナトリウム		541mg	542mg	ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	487mg	488mg
カリウム		403mg	475mg	カリウム	226mg	298mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	235mg	307mg
リン		142mg	219mg	リン	99mg	176mg	リン	133mg	210mg	リン	148mg	225mg	リン	117mg	194mg
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え		卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキン インゲンと人参のグラッセ 豚肉ときのこのペペロンチーノ 大根の甘酢漬け		乳 麦	★ごはん180g カレイの白ワイン蒸し スナップえんどう ナスの挽肉炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え		乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラソース スパソテー ブロッコリーの煮物 和風サラダ		乳麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鯖の塩焼 キヌサヤ 大豆と椎茸の煮物 バンサンスー		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		308kcal	598kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	330kcal	620kcal
たんぱく質		16.7g	21.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	18.0g	22.9g
脂質		18.3g	19.0g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.5g	20.2g
炭水化物		17.6g	80.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	20.1g	83.0g
ナトリウム		576mg	577mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	627mg	628mg
カリウム		556mg	628mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	343mg	415mg	カリウム	651mg	723mg
リン		241mg	318mg	リン	162mg	239mg	リン	205mg	282mg	リン	174mg	251mg	リン	256mg	333mg
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	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 野菜の三杯酢		麦 乳麦 麦	★ごはん180g ます白糀焼 キヌサヤ れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え		乳麦 卵麦	★ごはん180g 手作りハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 蒸し鶏の炒め物 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え		卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 落	★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		乳麦か 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ピーマンのおかか和え ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		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		270kcal	560kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
たんぱく質		15.8g	20.7g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g
脂質		12.7g	13.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	16.8g	17.5g
炭水化物		22.3g	85.2g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	20.2g	83.1g
ナトリウム		1032mg	1033mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	625mg	626mg
カリウム		691mg	763mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	527mg	599mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	740mg	812mg
リン		198mg	275mg	リン	263mg	340mg	リン	238mg	315mg	リン	178mg	255mg	リン	100mg	177mg
食塩相当量		2.6g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	837kcal	1707kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.0g	56.7g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	69.6g	258.3g	炭水化物	39.8g	228.5g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	60.8g	249.5g	炭水化物	48.6g	237.3g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1573mg	1576mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1739mg	1742mg
	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1319mg	1535mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1626mg	1842mg
	リン	581mg	812mg	リン	524mg	755mg	リン	576mg	807mg	リン	500mg	731mg	リン	473mg	704mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g
合計（間食込）	エネルギー	963kcal	1833kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal
	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.8g	57.5g
	脂質	42.3g	44.4g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	100.1g	288.8g	炭水化物	70.7g	259.4g	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	91.3g	280.0g	炭水化物	79.5g	268.2g
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1579mg	1582mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	1745mg	1748mg
	カリウム	1764mg	1980mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1746mg	1962mg
	リン	587mg	818mg	リン	538mg	769mg	リン	588mg	819mg	リン	506mg	737mg	リン	487mg	718mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g

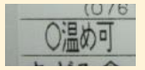
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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。

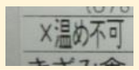
お食事の作り方

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

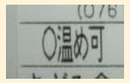
		12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	 卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏ごぼう 油揚げと菜の花の煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁	 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 野菜トマトビーンズ 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁	 卵乳 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	 麦 乳麦 卵麦 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	186kcal	463kcal	211kcal	477kcal	112kcal	383kcal	147kcal	416kcal	222kcal	488kcal	エネルギー
	蛋白質	7.6g	14.0g	8.6g	14.4g	6.5g	12.2g	5.6g	11.6g	11.0g	16.7g	蛋白質
	脂 質	10.6g	12.3g	13.3g	14.2g	5.6g	6.5g	10.1g	11.0g	11.4g	12.3g	脂 質
	炭水化物	15.1g	71.5g	14.9g	71.3g	10.9g	68.2g	9.0g	65.9g	18.1g	74.4g	炭水化物
	ナトリウム	568mg	1011mg	611mg	1053mg	681mg	1123mg	465mg	910mg	755mg	1218mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.6g	1.6g	2.7g	1.7g	2.9g	1.2g	2.3g	1.9g	3.1g	塩 分
昼食		★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 人参のきんぴら 豚肉豆腐 法蓮草とツナのトマトマリネ ★味噌汁	 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの油炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁	 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ ピーマンソテー パスタのクリーム煮 春菊のおひたし ★味噌汁	 卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g かれい塩焼 チンゲン菜ソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ベーコンのサラダ ★味噌汁	 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	 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	212kcal	480kcal	158kcal	428kcal	277kcal	551kcal	285kcal	557kcal	283kcal	560kcal	エネルギー
	蛋白質	16.8g	22.5g	7.4g	13.2g	8.2g	14.0g	17.7g	24.0g	6.3g	12.6g	蛋白質
	脂 質	9.8g	10.7g	6.0g	6.9g	15.3g	16.2g	18.6g	19.6g	9.7g	11.4g	脂 質
	炭水化物	13.1g	69.9g	16.9g	73.9g	27.4g	85.6g	9.7g	66.9g	42.7g	99.2g	炭水化物
	ナトリウム	1008mg	1451mg	751mg	1192mg	720mg	1188mg	889mg	1330mg	1052mg	1494mg	ナトリウム
	塩 分	2.6g	3.7g	1.9g	3.0g	1.8g	3.0g	2.3g	3.4g	2.7g	3.8g	塩 分
夕食		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め かぼちゃのゴマ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚肉ときくらげの卵炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	 麦 乳麦 卵 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み アスパラ ひじきとベーコンの煮物 ブロッコリーのツナマヨ和え ★味噌汁	 麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう 切干と挽肉のオイスター炒め 和風サラダ ★味噌汁	 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ ブロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	 卵麦 麦 麦落 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	214kcal	483kcal	239kcal	515kcal	264kcal	530kcal	207kcal	473kcal	272kcal	538kcal	エネルギー
	蛋白質	9.6g	15.7g	15.3g	21.2g	13.1g	18.8g	8.4g	14.0g	14.1g	19.8g	蛋白質
	脂 質	12.1g	13.1g	11.8g	12.7g	18.4g	19.3g	10.2g	11.1g	16.2g	17.1g	脂 質
	炭水化物	18.6g	75.3g	16.7g	75.3g	11.9g	68.2g	19.9g	76.1g	18.3g	74.7g	炭水化物
	ナトリウム	768mg	1211mg	799mg	1241mg	759mg	1202mg	935mg	1377mg	684mg	1126mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g	2.0g	3.2g	1.9g	3.1g	2.4g	3.5g	1.7g	2.9g	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	612kcal	1426kcal	608kcal	1420kcal	653kcal	1464kcal	639kcal	1446kcal	777kcal	1586kcal	エネルギー
	蛋白質	34.0g	52.2g	31.3g	48.8g	27.8g	45.0g	31.7g	49.6g	31.4g	49.1g	蛋白質
	脂 質	32.5g	36.1g	31.1g	33.8g	39.3g	42.0g	38.9g	41.7g	37.3g	40.8g	脂 質
	炭水化物	46.8g	216.7g	48.5g	220.5g	50.2g	222.0g	38.6g	208.9g	79.1g	248.3g	炭水化物
	ナトリウム	2344mg	3673mg	2161mg	3486mg	2160mg	3513mg	2289mg	3617mg	2491mg	3838mg	ナトリウム
	塩 分	6.0g	9.4g	5.5g	8.9g	5.4g	9.0g	5.9g	9.2g	6.3g	9.8g	塩 分

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

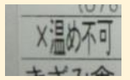
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



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

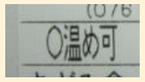
		12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		厚焼玉子	卵麦	鶏ごぼう	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	がんもと白菜の煮物	麦	
		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	大根とえのきのきんぴら	麦	野菜トマトビーンズ	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
		キャベツの白ドレ和え	卵麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦	白菜のおかかポン酢和え	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	
		★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	186kcal	345kcal	211kcal	370kcal	112kcal	271kcal	147kcal	306kcal	222kcal	381kcal	エネルギー
	蛋白質	7.6g	11.3g	8.6g	12.3g	6.5g	10.2g	5.6g	9.3g	11.0g	14.7g	蛋白質
	脂 質	10.6g	11.3g	13.3g	14.0g	5.6g	6.3g	10.1g	10.8g	11.4g	12.1g	脂 質
	炭水化物	15.1g	48.1g	14.9g	47.9g	10.9g	43.9g	9.0g	42.0g	18.1g	51.1g	炭水化物
	ナトリウム	568mg	1008mg	611mg	1051mg	681mg	1121mg	465mg	905mg	755mg	1195mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.6g	1.6g	2.7g	1.7g	2.9g	1.2g	2.3g	1.9g	3.0g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		サワラの梅タレ焼	麦	田楽煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	かれい塩焼		ハヤシライスのルー	乳麦	
		人参のきんぴら	麦	ナスの油炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	さつま芋のレモン煮	麦	
		豚肉豆腐	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	
		法蓮草とツナのトマトマリネ		★味噌汁	麦	春菊のおひたし	麦	ベーコンのサラダ	卵乳麦	★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	212kcal	371kcal	158kcal	317kcal	277kcal	436kcal	285kcal	444kcal	283kcal	442kcal	エネルギー
	蛋白質	16.8g	20.5g	7.4g	11.1g	8.2g	11.9g	17.7g	21.4g	6.3g	10.0g	蛋白質
	脂 質	9.8g	10.5g	6.0g	6.7g	15.3g	16.0g	18.6g	19.3g	9.7g	10.4g	脂 質
	炭水化物	13.1g	46.1g	16.9g	49.9g	27.4g	60.4g	9.7g	42.7g	42.7g	75.7g	炭水化物
	ナトリウム	1008mg	1448mg	751mg	1191mg	720mg	1160mg	889mg	1329mg	1052mg	1492mg	ナトリウム
	塩 分	2.6g	3.7g	1.9g	3.0g	1.8g	3.0g	2.3g	3.4g	2.7g	3.8g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	赤魚のみぞれ煮	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	チキンピカタ	卵麦	
		かぼちゃのゴマ煮	麦	人参グラッセ	乳麦	アスパラ		スナップえんどう		ブロッコリー		
		オクラのさっぱりオリーブ	卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	麩とえのきのさっと煮	麦	
		★味噌汁	麦	麩と若芽の酢の物	麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦	和風サラダ	卵麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	
				★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	214kcal	373kcal	239kcal	398kcal	264kcal	423kcal	207kcal	366kcal	272kcal	431kcal	エネルギー
	蛋白質	9.6g	13.3g	15.3g	19.0g	13.1g	16.8g	8.4g	12.1g	14.1g	17.8g	蛋白質
	脂 質	12.1g	12.8g	11.8g	12.5g	18.4g	19.1g	10.2g	10.9g	16.2g	16.9g	脂 質
	炭水化物	18.6g	51.6g	16.7g	49.7g	11.9g	44.9g	19.9g	52.9g	18.3g	51.3g	炭水化物
	ナトリウム	768mg	1208mg	799mg	1239mg	759mg	1199mg	935mg	1375mg	684mg	1124mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g	2.0g	3.2g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	1.7g	2.9g	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	612kcal	1089kcal	608kcal	1085kcal	653kcal	1130kcal	639kcal	1116kcal	777kcal	1254kcal	エネルギー
	蛋白質	34.0g	45.1g	31.3g	42.4g	27.8g	38.9g	31.7g	42.8g	31.4g	42.5g	蛋白質
	脂 質	32.5g	34.6g	31.1g	33.2g	39.3g	41.4g	38.9g	41.0g	37.3g	39.4g	脂 質
	炭水化物	46.8g	145.8g	48.5g	147.5g	50.2g	149.2g	38.6g	137.6g	79.1g	178.1g	炭水化物
	ナトリウム	2344mg	3664mg	2161mg	3481mg	2160mg	3480mg	2289mg	3609mg	2491mg	3811mg	ナトリウム
	塩 分	6.0g	9.4g	5.5g	8.9g	5.4g	8.9g	5.9g	9.2g	6.3g	9.7g	塩 分

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

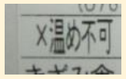
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



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

		12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦	
		一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	切干大根煮	乳麦	
		★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	105kcal	279kcal	101kcal	275kcal	143kcal	317kcal	97kcal	271kcal	93kcal	267kcal	エネルギー
	蛋白質	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	4.0g	7.8g	4.7g	8.5g	3.3g	7.1g	蛋白質
	脂 質	4.8g	5.5g	4.2g	4.9g	6.9g	7.6g	4.1g	4.8g	3.4g	4.1g	脂 質
	炭水化物	13.4g	51.8g	12.9g	51.3g	17.5g	55.9g	11.1g	49.5g	12.4g	50.8g	炭水化物
	ナトリウム	581mg	1104mg	454mg	977mg	609mg	1132mg	625mg	1148mg	568mg	1091mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.6g	2.9g	1.4g	2.8g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	
		大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	
		もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	若芽の酢味噌和え	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	
	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	200kcal	374kcal	204kcal	378kcal	161kcal	335kcal	211kcal	385kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	12.6g	8.7g	12.5g	7.7g	11.5g	6.1g	9.9g	10.6g	14.4g	蛋白質
	脂 質	7.1g	7.8g	9.8g	10.5g	9.9g	10.6g	7.0g	7.7g	9.9g	10.6g	脂 質
	炭水化物	17.4g	55.8g	18.2g	56.6g	20.4g	58.8g	19.2g	57.6g	20.4g	58.8g	炭水化物
	ナトリウム	928mg	1451mg	807mg	1330mg	887mg	1410mg	726mg	1249mg	927mg	1450mg	ナトリウム
	塩 分	2.4g	3.7g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.8g	3.2g	2.4g	3.7g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	
		サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	
		★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	282kcal	456kcal	210kcal	384kcal	184kcal	358kcal	196kcal	370kcal	161kcal	335kcal	エネルギー
	蛋白質	4.7g	8.5g	6.8g	10.6g	6.9g	10.7g	10.1g	13.9g	6.4g	10.2g	蛋白質
	脂 質	20.3g	21.0g	12.1g	12.8g	10.8g	11.5g	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	脂 質
	炭水化物	19.7g	58.1g	18.3g	56.7g	15.3g	53.7g	23.1g	61.5g	17.0g	55.4g	炭水化物
	ナトリウム	807mg	1330mg	860mg	1383mg	698mg	1221mg	758mg	1281mg	867mg	1390mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	1.8g	3.1g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	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	555kcal	1077kcal	511kcal	1033kcal	531kcal	1053kcal	454kcal	976kcal	465kcal	987kcal	エネルギー
	蛋白質	16.1g	27.5g	18.4g	29.8g	18.6g	30.0g	20.9g	32.3g	20.3g	31.7g	蛋白質
	脂 質	32.2g	34.3g	26.1g	28.2g	27.6g	29.7g	18.1g	20.2g	20.8g	22.9g	脂 質
	炭水化物	50.5g	165.7g	49.4g	164.6g	53.2g	168.4g	53.4g	168.6g	49.8g	165.0g	炭水化物
	ナトリウム	2316mg	3885mg	2121mg	3690mg	2194mg	3763mg	2109mg	3678mg	2362mg	3931mg	ナトリウム
	塩 分	6.0g	9.9g	5.5g	9.4g	5.6g	9.6g	5.3g	9.4g	6.0g	10.0g	塩 分

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

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

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