# （カロリー1600調整食）　週間献立表

| | 12月13日（月） | | | 12月14日（火） | | | 12月15日（水） | | | 12月16日（木） | | | 12月17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<br>オムレツ<br>ケチャップ（小袋）<br>油揚げと菜の花の煮物<br>ひじきとベーコンの煮物<br>★すまし汁（豆腐・えのき） | | 卵麦<br><br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>肉詰いなり煮<br>白菜の煮びたし<br>鶏肉とオクラの中華風<br>★味噌汁（巻麩・しめじ） | | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>大根と鶏肉のマーガリン風味<br>食べるトマトスープ<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>★すまし汁（えのき・おつゆ麩） | | 乳麦<br>乳麦<br><br>麦 | ★ごはん150g<br>厚焼玉子<br>麩の野菜あんかけ<br>春雨のピーナッツ和え<br>★すまし汁（椎茸・豆腐） | | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦落<br>麦 | ★ごはん150g<br>肉団子と白菜の煮物<br>コーンと挽肉の炒め物<br>バンバンジーサラダ<br>★すまし汁（錦糸玉子・えのき） | | 卵乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>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 | 171kcal | 425kcal | エネルギー | 148kcal | 410kcal | エネルギー | 148kcal | 404kcal | エネルギー | 163kcal | 417kcal | エネルギー | 176kcal | 435kcal |
| | たんぱく質 | 10.7g | 15.8g | たんぱく質 | 11.0g | 16.7g | たんぱく質 | 9.2g | 14.4g | たんぱく質 | 6.8g | 11.9g | たんぱく質 | 12.6g | 17.8g |
| | 脂質 | 8.0g | 8.8g | 脂質 | 6.6g | 7.5g | 脂質 | 6.6g | 7.3g | 脂質 | 6.2g | 7.0g | 脂質 | 7.5g | 8.8g |
| | 炭水化物 | 14.3g | 68.5g | 炭水化物 | 11.7g | 67.4g | 炭水化物 | 14.3g | 69.2g | 炭水化物 | 20.1g | 74.5g | 炭水化物 | 15.6g | 69.8g |
| | ナトリウム | 692mg | 840mg | ナトリウム | 646mg | 872mg | ナトリウム | 599mg | 746mg | ナトリウム | 629mg | 777mg | ナトリウム | 620mg | 785mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.0g |
| 昼食 | ★ごはん150g<br>ささみ大葉フライ<br>ピーマンソテー<br>人参の炒り煮<br>春菊のおかか和え<br>★味噌汁（揚げ・小松菜） | | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>カレイの白ワイン蒸し<br>スナップえんどう<br>大豆と椎茸の煮物<br>白菜の辛子柚子和え<br>★すまし汁（若芽・豆腐） | | 乳麦<br><br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>マーボ豆腐<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>法蓮草ソテー<br>★味噌汁（巻麩・白菜） | | 麦落<br>卵麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>ロールキャベツの味噌煮込み<br>アスパラ<br>鶏肉と小松菜煮<br>南瓜とツナのサラダ<br>★味噌汁（若芽・巻麩） | | 卵麦<br><br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>豆腐のかに風あんかけ<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁（揚げ・キャベツ） | | 麦落<br>卵麦<br>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 | 221kcal | 489kcal | エネルギー | 208kcal | 462kcal | エネルギー | 250kcal | 513kcal | エネルギー | 222kcal | 484kcal | エネルギー | 196kcal | 464kcal |
| | たんぱく質 | 13.4g | 19.4g | たんぱく質 | 19.3g | 24.4g | たんぱく質 | 12.5g | 18.1g | たんぱく質 | 15.2g | 20.8g | たんぱく質 | 14.6g | 20.5g |
| | 脂質 | 8.1g | 9.7g | 脂質 | 6.6g | 7.4g | 脂質 | 13.0g | 13.9g | 脂質 | 9.7g | 10.6g | 脂質 | 8.6g | 10.2g |
| | 炭水化物 | 24.6g | 79.7g | 炭水化物 | 16.6g | 71.0g | 炭水化物 | 19.5g | 75.3g | 炭水化物 | 18.4g | 74.1g | 炭水化物 | 14.4g | 69.7g |
| | ナトリウム | 748mg | 977mg | ナトリウム | 686mg | 854mg | ナトリウム | 856mg | 1083mg | ナトリウム | 757mg | 1003mg | ナトリウム | 753mg | 980mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g | | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g<br>さわら南蛮焼<br>人参グラッセ<br>鶏ごぼう<br>インゲンのごま和え<br>★味噌汁（白菜・なめこ） | | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>牛肉とキャベツの炒め物<br>ブロッコリーの玉子とじ<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁（揚げ・なめこ） | | 麦<br>卵麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>太刀魚の青じそ焼<br>塩枝豆<br>豚肉とごぼうの甘辛煮<br>レモンかぼちゃ<br>★味噌汁（若芽・しめじ） | | 麦<br><br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>照焼チキン<br>ミックスソテー<br>和風ポトフ<br>菜の花としらすのおひたし<br>★味噌汁（白菜・人参） | | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>ブリの西京焼<br>人参のきんぴら<br>大根と小松菜の煮物<br>れんこんサラダ<br>★味噌汁（豆腐・巻麩） | | 麦<br>麦<br>卵麦<br>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 | 246kcal | 502kcal | エネルギー | 283kcal | 549kcal | エネルギー | 265kcal | 520kcal | エネルギー | 273kcal | 530kcal | エネルギー | 272kcal | 539kcal |
| | たんぱく質 | 17.1g | 22.2g | たんぱく質 | 13.7g | 19.5g | たんぱく質 | 18.4g | 23.6g | たんぱく質 | 19.5g | 24.5g | たんぱく質 | 13.5g | 19.4g |
| | 脂質 | 11.8g | 12.6g | 脂質 | 17.9g | 19.5g | 脂質 | 13.6g | 14.4g | 脂質 | 13.5g | 14.3g | 脂質 | 15.9g | 17.0g |
| | 炭水化物 | 16.2g | 71.1g | 炭水化物 | 15.2g | 70.1g | 炭水化物 | 16.7g | 71.5g | 炭水化物 | 17.6g | 72.6g | 炭水化物 | 17.4g | 73.3g |
| | ナトリウム | 781mg | 1008mg | ナトリウム | 860mg | 1086mg | ナトリウム | 705mg | 951mg | ナトリウム | 739mg | 967mg | ナトリウム | 679mg | 906mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.4g | 食塩相当量 | 1.9g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g |
| 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 | 638kcal | 1416kcal | エネルギー | 639kcal | 1421kcal | エネルギー | 663kcal | 1437kcal | エネルギー | 658kcal | 1431kcal | エネルギー | 644kcal | 1438kcal |
| | たんぱく質 | 41.2g | 57.4g | たんぱく質 | 44.0g | 60.6g | たんぱく質 | 40.1g | 56.1g | たんぱく質 | 41.5g | 57.2g | たんぱく質 | 40.7g | 57.7g |
| | 脂質 | 27.9g | 31.1g | 脂質 | 31.1g | 34.4g | 脂質 | 33.2g | 35.6g | 脂質 | 29.4g | 31.9g | 脂質 | 32.0g | 36.0g |
| | 炭水化物 | 55.1g | 219.3g | 炭水化物 | 43.5g | 208.5g | 炭水化物 | 50.5g | 216.0g | 炭水化物 | 56.1g | 221.2g | 炭水化物 | 47.4g | 212.8g |
| | ナトリウム | 2221mg | 2825mg | ナトリウム | 2192mg | 2812mg | ナトリウム | 2160mg | 2780mg | ナトリウム | 2125mg | 2747mg | ナトリウム | 2052mg | 2671mg |
| | 食塩相当量 | 5.7g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 845kcal | 1623kcal | エネルギー | 837kcal | 1619kcal | エネルギー | 864kcal | 1638kcal | エネルギー | 855kcal | 1628kcal | エネルギー | 843kcal | 1637kcal |
| | たんぱく質 | 47.3g | 63.5g | たんぱく質 | 50.9g | 67.5g | たんぱく質 | 47.5g | 63.5g | たんぱく質 | 49.2g | 64.9g | たんぱく質 | 48.6g | 65.6g |
| | 脂質 | 35.0g | 38.2g | 脂質 | 38.1g | 41.4g | 脂質 | 40.2g | 42.6g | 脂質 | 36.4g | 38.9g | 脂質 | 39.0g | 43.0g |
| | 炭水化物 | 87.0g | 251.2g | 炭水化物 | 72.4g | 237.4g | 炭水化物 | 79.4g | 244.9g | 炭水化物 | 83.9g | 249.0g | 炭水化物 | 75.6g | 241.0g |
| | ナトリウム | 2295mg | 2899mg | ナトリウム | 2266mg | 2886mg | ナトリウム | 2237mg | 2857mg | ナトリウム | 2201mg | 2823mg | ナトリウム | 2128mg | 2747mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.7g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.0g |

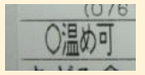
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

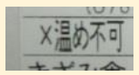
## お食事の作り方

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13日（月） | | | 12月14日（火） | | | 12月15日（水） | | | 12月16日（木） | | | 12月17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<br>オムレツ<br>ケチャップ（小袋）<br>油揚げと菜の花の煮物<br>ひじきとベーコンの煮物 | | 卵<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>肉詰いなり煮<br>白菜の煮びたし<br>鶏肉とオクラの中華風 | | 卵<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>大根と鶏肉のマーガリン風味<br>食べるトマトスープ<br>カリフラワーの甘酢漬け | | 乳<br>乳麦 | ★ごはん120g<br>厚焼玉子<br>麩の野菜あんかけ<br>春雨のピーナッツ和え | | 卵<br>麦<br>卵乳麦落 | ★ごはん120g<br>肉団子と白菜の煮物<br>コーンと挽肉の炒め物<br>バンバンジーサラダ | | 卵乳麦<br>乳麦<br>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 | 171kcal | 364kcal | エネルギー | 148kcal | 341kcal | エネルギー | 148kcal | 341kcal | エネルギー | 163kcal | 356kcal | エネルギー | 176kcal | 369kcal |
| | たんぱく質 | 10.7g | 14.0g | たんぱく質 | 11.0g | 14.3g | たんぱく質 | 9.2g | 12.5g | たんぱく質 | 6.8g | 10.1g | たんぱく質 | 12.6g | 15.9g |
| | 脂質 | 8.0g | 8.5g | 脂質 | 6.6g | 7.1g | 脂質 | 6.6g | 7.1g | 脂質 | 6.2g | 6.7g | 脂質 | 7.5g | 8.0g |
| | 炭水化物 | 14.3g | 56.2g | 炭水化物 | 11.7g | 53.6g | 炭水化物 | 14.3g | 56.2g | 炭水化物 | 20.1g | 62.0g | 炭水化物 | 15.6g | 57.5g |
| | ナトリウム | 692mg | 693mg | ナトリウム | 646mg | 647mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 629mg | 630mg | ナトリウム | 620mg | 621mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g |
| 昼食 | ★ごはん120g<br>ささみ大葉フライ<br>ピーマンソテー<br>人参の炒り煮<br>春菊のおかか和え | | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん120g<br>カレイの白ワイン蒸し<br>スナップえんどう<br>大豆と椎茸の煮物<br>白菜の辛子柚子和え | | 乳麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>マーボ豆腐<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>法蓮草ソテー | | 麦落<br>卵麦<br>乳麦 | ★ごはん120g<br>ロールキャベツの味噌煮込み<br>アスパラ<br>鶏肉と小松菜煮<br>南瓜とツナのサラダ | | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>豆腐のかに風あんかけ<br>法蓮草のおひたし | | 麦落<br>卵麦<br>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 | 221kcal | 414kcal | エネルギー | 208kcal | 401kcal | エネルギー | 250kcal | 443kcal | エネルギー | 222kcal | 415kcal | エネルギー | 196kcal | 389kcal |
| | たんぱく質 | 13.4g | 16.7g | たんぱく質 | 19.3g | 22.6g | たんぱく質 | 12.5g | 15.8g | たんぱく質 | 15.2g | 18.5g | たんぱく質 | 14.6g | 17.9g |
| | 脂質 | 8.1g | 8.6g | 脂質 | 6.6g | 7.1g | 脂質 | 13.0g | 13.5g | 脂質 | 9.7g | 10.2g | 脂質 | 8.6g | 9.1g |
| | 炭水化物 | 24.6g | 66.5g | 炭水化物 | 16.6g | 58.5g | 炭水化物 | 19.5g | 61.4g | 炭水化物 | 18.4g | 60.3g | 炭水化物 | 14.4g | 56.3g |
| | ナトリウム | 748mg | 749mg | ナトリウム | 686mg | 687mg | ナトリウム | 856mg | 857mg | ナトリウム | 757mg | 758mg | ナトリウム | 753mg | 754mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g | | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g | | |
| 夕食 | ★ごはん120g<br>さわら南蛮焼<br>人参グラッセ<br>鶏ごぼう<br>インゲンのごま和え | | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>牛肉とキャベツの炒め物<br>ブロッコリーの玉子とじ<br>菜の花のおひたし | | 麦<br>卵麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>太刀魚の青じそ焼<br>塩枝豆<br>豚肉とごぼうの甘辛煮<br>レモンかぼちゃ | | 麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん120g<br>照焼チキン<br>ミックスソテー<br>和風ポトフ<br>菜の花としらすのおひたし | | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>ブリの西京焼<br>人参のきんぴら<br>大根と小松菜の煮物<br>れんこんサラダ | | 麦<br>麦<br>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 | 246kcal | 439kcal | エネルギー | 283kcal | 476kcal | エネルギー | 265kcal | 458kcal | エネルギー | 273kcal | 466kcal | エネルギー | 272kcal | 465kcal |
| | たんぱく質 | 17.1g | 20.4g | たんぱく質 | 13.7g | 17.0g | たんぱく質 | 18.4g | 21.7g | たんぱく質 | 19.5g | 22.8g | たんぱく質 | 13.5g | 16.8g |
| | 脂質 | 11.8g | 12.3g | 脂質 | 17.9g | 18.4g | 脂質 | 13.6g | 14.1g | 脂質 | 13.5g | 14.0g | 脂質 | 15.9g | 16.4g |
| | 炭水化物 | 16.2g | 58.1g | 炭水化物 | 15.2g | 57.1g | 炭水化物 | 16.7g | 58.6g | 炭水化物 | 17.6g | 59.5g | 炭水化物 | 17.4g | 59.3g |
| | ナトリウム | 781mg | 782mg | ナトリウム | 860mg | 861mg | ナトリウム | 705mg | 706mg | ナトリウム | 739mg | 740mg | ナトリウム | 679mg | 680mg |
| | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 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 |
| | エネルギー | 638kcal | 1217kcal | エネルギー | 639kcal | 1218kcal | エネルギー | 663kcal | 1242kcal | エネルギー | 658kcal | 1237kcal | エネルギー | 644kcal | 1223kcal |
| | たんぱく質 | 41.2g | 51.1g | たんぱく質 | 44.0g | 53.9g | たんぱく質 | 40.1g | 50.0g | たんぱく質 | 41.5g | 51.4g | たんぱく質 | 40.7g | 50.6g |
| | 脂質 | 27.9g | 29.4g | 脂質 | 31.1g | 32.6g | 脂質 | 33.2g | 34.7g | 脂質 | 29.4g | 30.9g | 脂質 | 32.0g | 33.5g |
| | 炭水化物 | 55.1g | 180.8g | 炭水化物 | 43.5g | 169.2g | 炭水化物 | 50.5g | 176.2g | 炭水化物 | 56.1g | 181.8g | 炭水化物 | 47.4g | 173.1g |
| | ナトリウム | 2221mg | 2224mg | ナトリウム | 2192mg | 2195mg | ナトリウム | 2160mg | 2163mg | ナトリウム | 2125mg | 2128mg | ナトリウム | 2052mg | 2055mg |
| | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.5g | 5.5g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 845kcal | 1424kcal | エネルギー | 837kcal | 1416kcal | エネルギー | 864kcal | 1443kcal | エネルギー | 855kcal | 1434kcal | エネルギー | 843kcal | 1422kcal |
| | たんぱく質 | 47.3g | 57.2g | たんぱく質 | 50.9g | 60.8g | たんぱく質 | 47.5g | 57.4g | たんぱく質 | 49.2g | 59.1g | たんぱく質 | 48.6g | 58.5g |
| | 脂質 | 35.0g | 36.5g | 脂質 | 38.1g | 39.6g | 脂質 | 40.2g | 41.7g | 脂質 | 36.4g | 37.9g | 脂質 | 39.0g | 40.5g |
| | 炭水化物 | 87.0g | 212.7g | 炭水化物 | 72.4g | 198.1g | 炭水化物 | 79.4g | 205.1g | 炭水化物 | 83.9g | 209.6g | 炭水化物 | 75.6g | 201.3g |
| | ナトリウム | 2295mg | 2298mg | ナトリウム | 2266mg | 2269mg | ナトリウム | 2237mg | 2240mg | ナトリウム | 2201mg | 2204mg | ナトリウム | 2128mg | 2131mg |
| | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.4g | 5.4g |

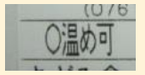
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。
※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。

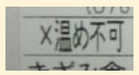
## お食事の作り方

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13日（月） | | | 12月14日（火） | | | 12月15日（水） | | | 12月16日（木） | | | 12月17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<br>じゃが芋デミグラスソース<br>カリフラワーの塩炒め<br>揚げナスのめかぶ和え | | 卵乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>ミートボールのクリーム煮<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>キャベツのピーナッツ和え | | 卵乳麦<br>麦<br>麦落 | ★ごはん150g<br>厚焼玉子<br>ジャガ芋きんぴら<br>和風マヨネーズ和え | | 卵麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>鶏肉と野菜のクリーム煮込み<br>揚茄子と玉ねぎの煮物<br>大根なます | | 乳麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>和風あんからめソース<br>春雨としめじの炒め物<br>キャベツの白ドレ和え | | 卵麦<br>麦<br>麦<br>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 | 256kcal | 499kcal | エネルギー | 269kcal | 512kcal | エネルギー | 270kcal | 513kcal | エネルギー | 235kcal | 478kcal | エネルギー | 214kcal | 457kcal |
| | たんぱく質 | 4.6g | 8.7g | たんぱく質 | 8.9g | 13.0g | たんぱく質 | 6.4g | 10.5g | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g | たんぱく質 | 6.9g | 11.0g |
| | 脂質 | 17.3g | 17.9g | 脂質 | 17.5g | 18.1g | 脂質 | 14.5g | 15.1g | 脂質 | 12.4g | 13.0g | 脂質 | 9.0g | 9.6g |
| | 炭水化物 | 22.0g | 74.8g | 炭水化物 | 18.9g | 71.7g | 炭水化物 | 29.0g | 81.8g | 炭水化物 | 23.9g | 76.7g | 炭水化物 | 27.3g | 80.1g |
| | ナトリウム | 451mg | 452mg | ナトリウム | 565mg | 566mg | ナトリウム | 496mg | 497mg | ナトリウム | 531mg | 532mg | ナトリウム | 709mg | 710mg |
| | カリウム | 515mg | 576mg | カリウム | 473mg | 534mg | カリウム | 367mg | 428mg | カリウム | 459mg | 520mg | カリウム | 273mg | 334mg |
| | リン | 88mg | 153mg | リン | 132mg | 197mg | リン | 132mg | 197mg | リン | 121mg | 186mg | リン | 123mg | 188mg |
| | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g |
| 昼食 | ★ごはん150g<br>焼肉塩炒め<br>さつま芋の炒り煮<br>和風サラダ | | 麦か<br>麦<br>卵 | ★ごはん150g<br>赤魚の幽庵焼<br>アスパラ<br>ジャーマンポテト<br>レインボー春雨 | | 麦<br><br>乳麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>煮込みタンドリーチキン<br>スナップえんどう<br>竹輪と菜の花の煮物<br>パスタのサラダ | | 乳<br><br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>ブリの蒲焼<br>人参のきんぴら<br>麸の野菜あんかけ<br>ポテトサラダ | | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>チキンピカタ<br>トマトソース<br>チンゲン菜ソテー<br>きのこのきんぴら<br>マカロニサラダ | | 卵麦<br><br>乳麦<br>麦<br>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 | 358kcal | 601kcal | エネルギー | 311kcal | 554kcal | エネルギー | 339kcal | 582kcal | エネルギー | 383kcal | 626kcal | エネルギー | 420kcal | 663kcal |
| | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g | たんぱく質 | 11.0g | 15.1g | たんぱく質 | 14.1g | 18.2g | たんぱく質 | 11.6g | 15.7g | たんぱく質 | 12.8g | 16.9g |
| | 脂質 | 21.2g | 21.8g | 脂質 | 18.1g | 18.7g | 脂質 | 19.6g | 20.2g | 脂質 | 22.7g | 23.3g | 脂質 | 26.0g | 26.6g |
| | 炭水化物 | 28.5g | 81.3g | 炭水化物 | 24.4g | 77.2g | 炭水化物 | 25.7g | 78.5g | 炭水化物 | 30.4g | 83.2g | 炭水化物 | 33.4g | 86.2g |
| | ナトリウム | 766mg | 767mg | ナトリウム | 574mg | 575mg | ナトリウム | 526mg | 527mg | ナトリウム | 625mg | 626mg | ナトリウム | 737mg | 738mg |
| | カリウム | 570mg | 631mg | カリウム | 449mg | 510mg | カリウム | 349mg | 410mg | カリウム | 542mg | 603mg | カリウム | 510mg | 571mg |
| | リン | 171mg | 236mg | リン | 147mg | 212mg | リン | 153mg | 218mg | リン | 120mg | 185mg | リン | 175mg | 240mg |
| | 食塩相当量 | 1.9g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| 間食 | ◎黄桃（缶）　75g | | | ◎みかん（缶）　75g | | | ◎パイナップル（缶）　75g | | | ◎黄桃（缶）　75g | | | ◎みかん（缶）　75g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g<br>豆腐ハンバーグ<br>きのこあん<br>里芋の揚げ煮<br>マカロニとパプリカのサラダ | | 卵<br>麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>ささみ大葉フライ<br>インゲンと人参のグラッセ<br>赤玉南瓜煮<br>コーンサラダ | | 麦<br>乳<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>塩ダレポーク<br>さつま芋の甘露煮<br>ハムの和風サラダ | | 麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>キャベツメンチ<br>オクラのペペロンチーノ<br>五色煮<br>玉子スパサラダ | | 卵乳麦<br><br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>鯖の磯辺焼き<br>人参グラッセ<br>さつま芋のレモン煮<br>なすの中華風南蛮漬け | | 麦<br>乳麦<br>麦<br>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 | 343kcal | 586kcal | エネルギー | 400kcal | 643kcal | エネルギー | 350kcal | 593kcal | エネルギー | 408kcal | 651kcal | エネルギー | 361kcal | 604kcal |
| | たんぱく質 | 8.1g | 12.2g | たんぱく質 | 11.3g | 15.4g | たんぱく質 | 10.2g | 14.3g | たんぱく質 | 9.1g | 13.2g | たんぱく質 | 10.5g | 14.6g |
| | 脂質 | 20.5g | 21.1g | 脂質 | 19.0g | 19.6g | 脂質 | 19.9g | 20.5g | 脂質 | 25.3g | 25.9g | 脂質 | 20.6g | 21.2g |
| | 炭水化物 | 31.3g | 84.1g | 炭水化物 | 45.7g | 98.5g | 炭水化物 | 30.3g | 83.1g | 炭水化物 | 34.4g | 87.2g | 炭水化物 | 30.8g | 83.6g |
| | ナトリウム | 694mg | 695mg | ナトリウム | 541mg | 542mg | ナトリウム | 588mg | 589mg | ナトリウム | 646mg | 647mg | ナトリウム | 600mg | 601mg |
| | カリウム | 415mg | 476mg | カリウム | 646mg | 707mg | カリウム | 612mg | 673mg | カリウム | 383mg | 444mg | カリウム | 572mg | 633mg |
| | リン | 117mg | 182mg | リン | 135mg | 200mg | リン | 159mg | 224mg | リン | 127mg | 192mg | リン | 161mg | 226mg |
| | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g |
| 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 | 957kcal | 1686kcal | エネルギー | 980kcal | 1709kcal | エネルギー | 959kcal | 1688kcal | エネルギー | 1026kcal | 1755kcal | エネルギー | 995kcal | 1724kcal |
| | たんぱく質 | 25.5g | 37.8g | たんぱく質 | 31.2g | 43.5g | たんぱく質 | 30.7g | 43.0g | たんぱく質 | 27.6g | 39.9g | たんぱく質 | 30.2g | 42.5g |
| | 脂質 | 59.0g | 60.8g | 脂質 | 54.6g | 56.4g | 脂質 | 54.0g | 55.8g | 脂質 | 60.4g | 62.2g | 脂質 | 55.6g | 57.4g |
| | 炭水化物 | 81.8g | 240.2g | 炭水化物 | 89.0g | 247.4g | 炭水化物 | 85.0g | 243.4g | 炭水化物 | 88.7g | 247.1g | 炭水化物 | 91.5g | 249.9g |
| | ナトリウム | 1911mg | 1914mg | ナトリウム | 1680mg | 1683mg | ナトリウム | 1610mg | 1613mg | ナトリウム | 1802mg | 1805mg | ナトリウム | 2046mg | 2049mg |
| | カリウム | 1500mg | 1683mg | カリウム | 1568mg | 1751mg | カリウム | 1328mg | 1511mg | カリウム | 1384mg | 1567mg | カリウム | 1355mg | 1538mg |
| | リン | 376mg | 571mg | リン | 414mg | 609mg | リン | 444mg | 639mg | リン | 368mg | 563mg | リン | 459mg | 654mg |
| | 食塩相当量 | 4.8g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 1021kcal | 1750kcal | エネルギー | 1028kcal | 1757kcal | エネルギー | 1022kcal | 1751kcal | エネルギー | 1090kcal | 1819kcal | エネルギー | 1043kcal | 1772kcal |
| | たんぱく質 | 25.9g | 38.2g | たんぱく質 | 31.6g | 43.9g | たんぱく質 | 31.0g | 43.3g | たんぱく質 | 28.0g | 40.3g | たんぱく質 | 30.6g | 42.9g |
| | 脂質 | 59.1g | 60.9g | 脂質 | 54.7g | 56.5g | 脂質 | 54.1g | 55.9g | 脂質 | 60.5g | 62.3g | 脂質 | 55.7g | 57.5g |
| | 炭水化物 | 97.3g | 255.7g | 炭水化物 | 100.5g | 258.9g | 炭水化物 | 100.2g | 258.6g | 炭水化物 | 104.2g | 262.6g | 炭水化物 | 103.0g | 261.4g |
| | ナトリウム | 1914mg | 1917mg | ナトリウム | 1683mg | 1686mg | ナトリウム | 1611mg | 1614mg | ナトリウム | 1805mg | 1808mg | ナトリウム | 2049mg | 2052mg |
| | カリウム | 1560mg | 1743mg | カリウム | 1624mg | 1807mg | カリウム | 1385mg | 1568mg | カリウム | 1444mg | 1627mg | カリウム | 1411mg | 1594mg |
| | リン | 383mg | 578mg | リン | 420mg | 615mg | リン | 447mg | 642mg | リン | 375mg | 570mg | リン | 465mg | 660mg |
| | 食塩相当量 | 4.8g | 4.9g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g |

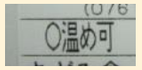
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。
※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。

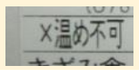
## お食事の作り方

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13日（月） | | | 12月14日（火） | | | 12月15日（水） | | | 12月16日（木） | | | 12月17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<br>チーズオムレツ<br>ひじきとベーコンの煮物<br>れんこんサラダ | | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>野菜のピーナッツ和え | | 麦<br>麦落か<br>麦落 | ★ごはん180g<br>肉団子と白菜のとろみ煮<br>麩の玉子とじ<br>法蓮草のごまマヨネーズ | | 卵乳麦<br>卵乳麦<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>肉豆腐煮<br>カリフラワーの塩炒め<br>野菜の三杯酢 | | 麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>肉詰いなり煮<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>マカロニサラダ | | 卵麦<br>乳麦<br>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 | 194kcal | 484kcal | エネルギー | 233kcal | 523kcal | エネルギー | 215kcal | 505kcal | エネルギー | 160kcal | 450kcal | エネルギー | 253kcal | 543kcal |
| | たんぱく質 | 7.1g | 12.0g | たんぱく質 | 11.8g | 16.7g | たんぱく質 | 7.0g | 11.9g | たんぱく質 | 9.9g | 14.8g | たんぱく質 | 8.7g | 13.6g |
| | 脂質 | 12.4g | 13.1g | 脂質 | 13.3g | 14.0g | 脂質 | 12.8g | 13.5g | 脂質 | 6.4g | 7.1g | 脂質 | 14.1g | 14.8g |
| | 炭水化物 | 13.5g | 76.4g | 炭水化物 | 14.8g | 77.7g | 炭水化物 | 17.6g | 80.5g | 炭水化物 | 17.3g | 80.2g | 炭水化物 | 22.9g | 85.8g |
| | ナトリウム | 640mg | 641mg | ナトリウム | 781mg | 782mg | ナトリウム | 676mg | 677mg | ナトリウム | 731mg | 732mg | ナトリウム | 603mg | 604mg |
| | カリウム | 259mg | 331mg | カリウム | 509mg | 581mg | カリウム | 289mg | 361mg | カリウム | 562mg | 634mg | カリウム | 441mg | 513mg |
| | リン | 158mg | 235mg | リン | 140mg | 217mg | リン | 100mg | 177mg | リン | 134mg | 211mg | リン | 120mg | 197mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g |
| 昼食 | ★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>白菜のおかかポン酢和え | | 麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>白身魚の竜田揚<br>ラタトゥイユソース<br>インゲンとえのきの炒め物<br>ハムの和風サラダ | | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>スナップえんどう<br>きんぴられんこん<br>キャベツとベーコンの和え物 | | 麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>ブリの西京焼<br>人参グラッセ<br>牛肉とひじきの炒め煮<br>インゲンとツナのマスタード和え | | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>野菜のソース煮込み<br>青菜のわさび和え | | 麦落<br>乳麦<br>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 | 312kcal | 602kcal | エネルギー | 273kcal | 563kcal | エネルギー | 294kcal | 584kcal | エネルギー | 306kcal | 596kcal | エネルギー | 297kcal | 587kcal |
| | たんぱく質 | 14.0g | 18.9g | たんぱく質 | 12.7g | 17.6g | たんぱく質 | 17.0g | 21.9g | たんぱく質 | 15.9g | 20.8g | たんぱく質 | 13.7g | 18.6g |
| | 脂質 | 20.7g | 21.4g | 脂質 | 16.3g | 17.0g | 脂質 | 16.9g | 17.6g | 脂質 | 19.7g | 20.4g | 脂質 | 17.5g | 18.2g |
| | 炭水化物 | 16.7g | 79.6g | 炭水化物 | 19.7g | 82.6g | 炭水化物 | 17.1g | 80.0g | 炭水化物 | 14.1g | 77.0g | 炭水化物 | 20.9g | 83.8g |
| | ナトリウム | 869mg | 870mg | ナトリウム | 709mg | 710mg | ナトリウム | 675mg | 676mg | ナトリウム | 644mg | 645mg | ナトリウム | 729mg | 730mg |
| | カリウム | 594mg | 666mg | カリウム | 558mg | 630mg | カリウム | 489mg | 561mg | カリウム | 488mg | 560mg | カリウム | 599mg | 671mg |
| | リン | 191mg | 268mg | リン | 221mg | 298mg | リン | 122mg | 199mg | リン | 140mg | 217mg | リン | 151mg | 228mg |
| | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g |
| 間食 | ◎黄桃（缶）150g | | | ◎みかん（缶）150g | | | ◎パイナップル（缶）150g | | | ◎黄桃（缶）150g | | | ◎みかん（缶）150g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g<br>ホッケの酒粕焼<br>キヌサヤ<br>大豆と人参の煮物<br>春雨フルーツサラダ | | 麦<br><br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>中華煮豚<br>人参のきんぴら<br>鶏肉ピーマン炒め<br>菜の花としらすのおひたし | | 麦落<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>赤魚の磯辺焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>豚肉とふきの炒め煮<br>レインボー春雨 | | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>メンチカツ<br>スパソテー<br>大豆の洋風五目煮<br>たたきごぼう | | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>カレイの甘酢野菜あんかけ<br>竹輪のごま炒め<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | | 麦<br>麦<br>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 | 293kcal | 583kcal | エネルギー | 302kcal | 592kcal | エネルギー | 276kcal | 566kcal | エネルギー | 355kcal | 645kcal | エネルギー | 274kcal | 564kcal |
| | たんぱく質 | 18.2g | 23.1g | たんぱく質 | 14.5g | 19.4g | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | たんぱく質 | 13.7g | 18.6g | たんぱく質 | 18.0g | 22.9g |
| | 脂質 | 12.5g | 13.2g | 脂質 | 19.5g | 20.2g | 脂質 | 16.5g | 17.2g | 脂質 | 17.5g | 18.2g | 脂質 | 12.4g | 13.1g |
| | 炭水化物 | 23.9g | 86.8g | 炭水化物 | 14.8g | 77.7g | 炭水化物 | 16.1g | 79.0g | 炭水化物 | 35.2g | 98.1g | 炭水化物 | 22.3g | 85.2g |
| | ナトリウム | 574mg | 575mg | ナトリウム | 599mg | 600mg | ナトリウム | 649mg | 650mg | ナトリウム | 644mg | 645mg | ナトリウム | 688mg | 689mg |
| | カリウム | 680mg | 752mg | カリウム | 471mg | 543mg | カリウム | 557mg | 629mg | カリウム | 546mg | 618mg | カリウム | 505mg | 577mg |
| | リン | 239mg | 316mg | リン | 173mg | 250mg | リン | 183mg | 260mg | リン | 188mg | 265mg | リン | 214mg | 291mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 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 | 食塩相当量 | 1.7g | 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 | 799kcal | 1669kcal | エネルギー | 808kcal | 1678kcal | エネルギー | 785kcal | 1655kcal | エネルギー | 821kcal | 1691kcal | エネルギー | 824kcal | 1694kcal |
| | たんぱく質 | 39.3g | 54.0g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 39.0g | 53.7g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 40.4g | 55.1g |
| | 脂質 | 45.6g | 47.7g | 脂質 | 49.1g | 51.2g | 脂質 | 46.2g | 48.3g | 脂質 | 43.6g | 45.7g | 脂質 | 44.0g | 46.1g |
| | 炭水化物 | 54.1g | 242.8g | 炭水化物 | 49.3g | 238.0g | 炭水化物 | 50.8g | 239.5g | 炭水化物 | 66.6g | 255.3g | 炭水化物 | 66.1g | 254.8g |
| | ナトリウム | 2083mg | 2086mg | ナトリウム | 2089mg | 2092mg | ナトリウム | 2000mg | 2003mg | ナトリウム | 2019mg | 2022mg | ナトリウム | 2020mg | 2023mg |
| | カリウム | 1533mg | 1749mg | カリウム | 1538mg | 1754mg | カリウム | 1335mg | 1551mg | カリウム | 1596mg | 1812mg | カリウム | 1545mg | 1761mg |
| | リン | 588mg | 819mg | リン | 534mg | 765mg | リン | 405mg | 636mg | リン | 462mg | 693mg | リン | 485mg | 716mg |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.2g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 927kcal | 1797kcal | エネルギー | 904kcal | 1774kcal | エネルギー | 911kcal | 1781kcal | エネルギー | 949kcal | 1819kcal | エネルギー | 920kcal | 1790kcal |
| | たんぱく質 | 40.1g | 54.8g | たんぱく質 | 39.8g | 54.5g | たんぱく質 | 39.6g | 54.3g | たんぱく質 | 40.3g | 55.0g | たんぱく質 | 41.2g | 55.9g |
| | 脂質 | 45.8g | 47.9g | 脂質 | 49.3g | 51.4g | 脂質 | 46.4g | 48.5g | 脂質 | 43.8g | 45.9g | 脂質 | 44.2g | 46.3g |
| | 炭水化物 | 85.0g | 273.7g | 炭水化物 | 72.3g | 261.0g | 炭水化物 | 81.3g | 270.0g | 炭水化物 | 97.5g | 286.2g | 炭水化物 | 89.1g | 277.8g |
| | ナトリウム | 2089mg | 2092mg | ナトリウム | 2095mg | 2098mg | ナトリウム | 2002mg | 2005mg | ナトリウム | 2025mg | 2028mg | ナトリウム | 2026mg | 2029mg |
| | カリウム | 1653mg | 1869mg | カリウム | 1651mg | 1867mg | カリウム | 1449mg | 1665mg | カリウム | 1716mg | 1932mg | カリウム | 1658mg | 1874mg |
| | リン | 602mg | 833mg | リン | 546mg | 777mg | リン | 411mg | 642mg | リン | 476mg | 707mg | リン | 497mg | 728mg |
| | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.3g | 5.3g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.1g | 食塩相当量 | 5.1g | 5.2g |

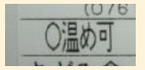
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。
※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。

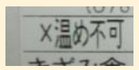
## お食事の作り方

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

## 朝食

| | 12月13日(月) | | 12月14日(火) | | 12月15日(水) | | 12月16日(木) | | 12月17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 | |
| | ★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 | | |
| | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | 鶏大豆 | 麦 | じゃが芋デミグラスソース | 卵乳麦 | しめじの中華玉子とじ | 卵乳麦 | |
| | さつま芋の炒り煮 | 麦 | 三色炒め煮 | 麦落 | 人参しりしり | 麦 | 竹の子と人参のおかか煮 | 麦 | 切干とインゲンの煮物 | 麦 | |
| | もずくの酢の物 | 麦 | 切干と法蓮草のおひたし | 麦 | 青菜のマヨネーズ和え | 卵麦 | コールスローサラダ | 卵麦 | かぼちゃのオリーブサラダ | 卵乳麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★すまし汁 | 卵麦 | ★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 | 114kcal | 385kcal | 131kcal | 402kcal | 193kcal | 460kcal | 167kcal | 435kcal | 155kcal | 423kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 3.2g | 9.0g | 7.1g | 12.9g | 10.8g | 16.7g | 3.8g | 9.7g | 4.2g | 9.9g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 3.1g | 4.0g | 5.6g | 7.0g | 11.6g | 12.5g | 8.4g | 9.3g | 9.9g | 10.8g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 19.1g | 76.3g | 13.1g | 69.3g | 12.2g | 68.9g | 19.9g | 76.4g | 13.5g | 70.3g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 582mg | 1025mg | 661mg | 1069mg | 504mg | 946mg | 492mg | 938mg | 743mg | 1186mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 1.5g | 2.6g | 1.7g | 2.7g | 1.3g | 2.4g | 1.3g | 2.4g | 1.9g | 3.0g | 塩 分 |

## 昼食

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ★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 | | |
| | ブリの幽庵焼 | 麦 | 照焼チキン | 麦 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | 太刀魚の青じそ焼 | 麦 | ポークチャップ | 乳 | |
| | 人参のレモン煮 | 乳麦 | オニオンソテー | 乳麦 | ーロナスのオランダ煮 | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | ふきと人参の甘露煮 | 麦 | |
| | れんこんの五目炒め煮 | 麦 | ふきと大根のスープ煮 | 卵乳麦落か | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | 春雨の五目炒め | 麦 | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 卵麦 | |
| | インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 | 人参と若芽の酢の物 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 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 | 303kcal | 575kcal | 203kcal | 492kcal | 278kcal | 544kcal | 241kcal | 515kcal | 265kcal | 540kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 17.5g | 23.7g | 11.1g | 17.8g | 7.4g | 13.1g | 13.0g | 19.3g | 10.7g | 16.5g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 17.7g | 18.7g | 9.6g | 11.3g | 15.5g | 16.4g | 13.1g | 14.1g | 15.6g | 16.5g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 16.7g | 73.9g | 17.2g | 76.4g | 23.0g | 79.1g | 17.9g | 75.5g | 20.1g | 78.4g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 592mg | 1033mg | 872mg | 1314mg | 848mg | 1291mg | 972mg | 1414mg | 831mg | 1273mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 1.5g | 2.6g | 2.2g | 3.3g | 2.2g | 3.3g | 2.5g | 3.6g | 2.1g | 3.2g | 塩 分 |

## 夕食

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ★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 | | |
| | 焼肉塩炒め | 麦か | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | メバルみりん焼 | 麦 | 和風唐揚げ | 麦 | 白身魚のみぞれ煮 | 麦 | |
| | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | キヌサヤ | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | オクラのペペロンチーノ | | スナップえんどう | | |
| | ごぼうのごま酢和え | 麦 | とうふのかに玉あんかけ | 卵麦 | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | 卵麦か | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 | 豚バラと白菜のクリーム煮込み | 乳麦か | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | 四色なます | 麦 | 野菜のピーナッツ和え | 麦落 | 三色野菜ナムル | 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 | 264kcal | 530kcal | 245kcal | 515kcal | 195kcal | 469kcal | 301kcal | 572kcal | 191kcal | 468kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 11.3g | 17.0g | 9.1g | 15.1g | 13.2g | 19.0g | 15.8g | 21.6g | 16.4g | 22.8g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 15.5g | 16.4g | 12.4g | 13.4g | 9.0g | 9.9g | 15.0g | 15.9g | 7.9g | 9.6g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 18.5g | 74.9g | 20.5g | 77.3g | 15.1g | 73.3g | 26.6g | 83.9g | 14.5g | 70.9g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 992mg | 1454mg | 753mg | 1197mg | 898mg | 1339mg | 1097mg | 1539mg | 888mg | 1331mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 2.5g | 3.7g | 1.9g | 3.0g | 2.3g | 3.4g | 2.8g | 3.9g | 2.3g | 3.4g | 塩 分 |

## 合計

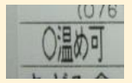
| 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 681kcal | 1490kcal | 579kcal | 1409kcal | 666kcal | 1473kcal | 709kcal | 1522kcal | 611kcal | 1431kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 32.0g | 49.7g | 27.3g | 45.8g | 31.4g | 48.8g | 32.6g | 50.6g | 31.3g | 49.2g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 36.3g | 39.1g | 27.6g | 31.7g | 36.1g | 38.8g | 36.5g | 39.3g | 33.4g | 36.9g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 54.3g | 225.1g | 50.8g | 223.0g | 50.3g | 221.3g | 64.4g | 235.8g | 48.1g | 219.6g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 2166mg | 3512mg | 2286mg | 3580mg | 2250mg | 3576mg | 2561mg | 3891mg | 2462mg | 3790mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 5.5g | 8.9g | 5.8g | 9.0g | 5.8g | 9.1g | 6.6g | 9.9g | 6.3g | 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。

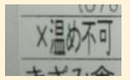
# お食事の作り方

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

## 朝食

| | 12月13日(月) | | 12月14日(火) | | 12月15日(水) | | 12月16日(木) | | 12月17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 | |
| | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | きのこの玉子とじ | 卵乳麦 | 豚肉と厚揚げの煮物 | 乳麦 | 鶏大豆 | 麦 | じゃが芋デミグラスソース | 卵乳麦 | しめじの中華玉子とじ | 卵乳麦 | |
| | さつま芋の炒り煮 | 麦 | 三色炒め煮 | 麦落 | 人参しりしり | 麦 | 竹の子と人参のおかか煮 | 麦 | 切干とインゲンの煮物 | 麦 | |
| | もずくの酢の物 | 麦 | 切干と法蓮草のおひたし | 麦 | 青菜のマヨネーズ和え | 卵麦 | コールスローサラダ | 卵麦 | かぼちゃのオリーブサラダ | 卵乳麦 | |
| | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | |
| 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 | 114kcal | 273kcal | 131kcal | 290kcal | 193kcal | 352kcal | 167kcal | 326kcal | 155kcal | 314kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 3.2g | 6.9g | 7.1g | 10.8g | 10.8g | 14.5g | 3.8g | 7.5g | 4.2g | 7.9g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 3.1g | 3.8g | 5.6g | 6.3g | 11.6g | 12.3g | 8.4g | 9.1g | 9.9g | 10.6g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 19.1g | 52.1g | 13.1g | 46.1g | 12.2g | 45.2g | 19.9g | 52.9g | 13.5g | 46.5g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 582mg | 1022mg | 661mg | 1101mg | 504mg | 944mg | 492mg | 932mg | 743mg | 1183mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 1.5g | 2.6g | 1.7g | 2.8g | 1.3g | 2.4g | 1.3g | 2.4g | 1.9g | 3.0g | 塩 分 |

## 昼食

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | ブリの幽庵焼 | 麦 | 照焼チキン | 麦 | 肉団子の柚子風味野菜あん | 卵乳麦 | 太刀魚の青じそ焼 | 麦 | ポークチャップ | 乳 | |
| | 人参のレモン煮 | 乳麦 | オニオンソテー | 乳麦 | ーロナスのオランダ煮 | 麦 | 人参のきんぴら | 麦 | ふきと人参の甘露煮 | 麦 | |
| | れんこんの五目炒め煮 | 麦 | ふきと大根のスープ煮 | 卵乳麦落か | 玉子スパサラダ | 卵乳麦 | 春雨の五目炒め | 麦 | 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え | 卵麦 | |
| | インゲンとツナのマスタード和え | 卵乳麦 | 人参と若芽の酢の物 | 麦 | ★味噌汁 | 麦 | ゴボウのピリ辛サラダ | 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 | 303kcal | 462kcal | 203kcal | 362kcal | 278kcal | 437kcal | 241kcal | 400kcal | 265kcal | 424kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 17.5g | 21.2g | 11.1g | 14.8g | 7.4g | 11.1g | 13.0g | 16.7g | 10.7g | 14.4g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 17.7g | 18.4g | 9.6g | 10.3g | 15.5g | 16.2g | 13.1g | 13.8g | 15.6g | 16.3g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 16.7g | 49.7g | 17.2g | 50.2g | 23.0g | 56.0g | 17.9g | 50.9g | 20.1g | 53.1g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 592mg | 1032mg | 872mg | 1312mg | 848mg | 1288mg | 972mg | 1412mg | 831mg | 1271mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 1.5g | 2.6g | 2.2g | 3.3g | 2.2g | 3.3g | 2.5g | 3.6g | 2.1g | 3.2g | 塩 分 |

## 夕食

| | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | 焼肉塩炒め | 麦か | 和風おろしハンバーグ | 乳麦 | メバルみりん焼 | 麦 | 和風唐揚げ | 麦 | 白身魚のみぞれ煮 | 麦 | |
| | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | キヌサヤ | | ピーマンソテー | 卵乳麦 | オクラのペペロンチーノ | | スナップえんどう | | |
| | ごぼうのごま酢和え | 麦 | とうふのかに玉あんかけ | 卵麦 | 豚肉とキャベツのごま風味炒め | 卵麦か | 高野豆腐の味噌煮 | 卵麦 | 豚バラと白菜のクリーム煮込み | 乳麦か | |
| | ★味噌汁 | 麦 | 春雨のサラダ | 卵乳麦 | 四色なます | 麦 | 野菜のピーナッツ和え | 麦落 | 三色野菜ナムル | 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 | 264kcal | 423kcal | 245kcal | 404kcal | 195kcal | 354kcal | 301kcal | 460kcal | 191kcal | 350kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 11.3g | 15.0g | 9.1g | 12.8g | 13.2g | 16.9g | 15.8g | 19.5g | 16.4g | 20.1g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 15.5g | 16.2g | 12.4g | 13.1g | 9.0g | 9.7g | 15.0g | 15.7g | 7.9g | 8.6g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 18.5g | 51.5g | 20.5g | 53.5g | 15.1g | 48.1g | 26.6g | 59.6g | 14.5g | 47.5g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 992mg | 1432mg | 753mg | 1193mg | 898mg | 1338mg | 1097mg | 1537mg | 888mg | 1328mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 2.5g | 3.6g | 1.9g | 3.0g | 2.3g | 3.4g | 2.8g | 3.9g | 2.3g | 3.4g | 塩 分 |

## 合計

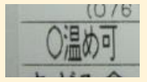
| 栄養価 | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | おかずのみ | ご飯汁物セット | 栄養価 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| エネルギー | 681kcal | 1158kcal | 579kcal | 1056kcal | 666kcal | 1143kcal | 709kcal | 1186kcal | 611kcal | 1088kcal | エネルギー |
| 蛋白質 | 32.0g | 43.1g | 27.3g | 38.4g | 31.4g | 42.5g | 32.6g | 43.7g | 31.3g | 42.4g | 蛋白質 |
| 脂 質 | 36.3g | 38.4g | 27.6g | 29.7g | 36.1g | 38.2g | 36.5g | 38.6g | 33.4g | 35.5g | 脂 質 |
| 炭水化物 | 54.3g | 153.3g | 50.8g | 149.8g | 50.3g | 149.3g | 64.4g | 163.4g | 48.1g | 147.1g | 炭水化物 |
| ナトリウム | 2166mg | 3486mg | 2286mg | 3606mg | 2250mg | 3570mg | 2561mg | 3881mg | 2462mg | 3782mg | ナトリウム |
| 塩 分 | 5.5g | 8.8g | 5.8g | 9.1g | 5.8g | 9.1g | 6.6g | 9.9g | 6.3g | 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。

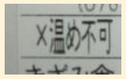
# お食事の作り方

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13日(月) | | 12月14日(火) | | 12月15日(水) | | 12月16日(木) | | 12月17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 | | |
| | | 五目豆腐煮 | 乳麦 | 鶏団子の中華風 | 卵乳麦か | 五色煮 | 乳麦 | がんも煮 | 麦 | 肉団子の甘酢煮 | 卵乳麦 | |
| | | 野菜の三杯酢 | 麦 | 一夜漬 | 乳麦 | 若芽のゴマ酢和え | 麦 | 大根と竹輪の酢の物 | 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 | |
| | 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 | 99kcal | 273kcal | 77kcal | 251kcal | 91kcal | 265kcal | 123kcal | 297kcal | 137kcal | 311kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 2.1g | 5.9g | 2.9g | 6.7g | 1.5g | 5.3g | 3.2g | 7.0g | 2.9g | 6.7g | 蛋白質 |
| | 脂 質 | 4.3g | 5.0g | 2.8g | 3.5g | 4.0g | 4.7g | 6.9g | 7.6g | 6.6g | 7.3g | 脂 質 |
| | 炭水化物 | 13.7g | 52.1g | 10.4g | 48.8g | 12.2g | 50.6g | 11.7g | 50.1g | 17.6g | 56.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 571mg | 1094mg | 545mg | 1068mg | 504mg | 1027mg | 467mg | 990mg | 561mg | 1084mg | ナトリウム |
| | 塩 分 | 1.5g | 2.8g | 1.4g | 2.7g | 1.3g | 2.6g | 1.2g | 2.5g | 1.4g | 2.8g | 塩 分 |
| 昼食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦 | 鮭のおろし煮 | 麦 | スパイシーチキン | 乳麦 | とんかつ | 卵乳麦 | 白身の味噌煮 | 乳麦 | |
| | | 大根と椎茸の煮物 | 麦 | ふきの煮物 | 乳麦 | はんぺんの玉子とじ | 卵乳麦 | 黒豆煮 | 乳麦 | 五色煮豆 | 卵麦 | |
| | | 青菜のおひたし | 乳麦 | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦 | 大根煮 | 乳麦 | マリーネサラダ | 卵乳麦 | 法蓮草のおひたし | 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 | 153kcal | 327kcal | 186kcal | 360kcal | 188kcal | 362kcal | 226kcal | 400kcal | 186kcal | 360kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 6.9g | 10.7g | 7.8g | 11.6g | 6.4g | 10.2g | 5.6g | 9.4g | 10.5g | 14.3g | 蛋白質 |
| | 脂 質 | 7.1g | 7.8g | 9.3g | 10.0g | 9.9g | 10.6g | 13.9g | 14.6g | 7.4g | 8.1g | 脂 質 |
| | 炭水化物 | 16.3g | 54.7g | 17.9g | 56.3g | 17.3g | 55.7g | 19.8g | 58.2g | 19.6g | 58.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 700mg | 1223mg | 813mg | 1336mg | 780mg | 1303mg | 670mg | 1193mg | 891mg | 1414mg | ナトリウム |
| | 塩 分 | 1.8g | 3.1g | 2.1g | 3.4g | 2.0g | 3.3g | 1.7g | 3.0g | 2.3g | 3.6g | 塩 分 |
| 夕食 | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | ★全粥240g | | |
| | | 和風煮込みハンバーグ | 乳麦 | 焼肉炒め | 麦 | 白身の照焼き | 乳麦 | 鮭の西京焼 | 乳麦 | 鶏肉のデミソース煮 | 乳麦 | |
| | | 鶏肉のすき焼き煮 | 麦 | 白菜と若芽の煮物 | 乳麦 | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦 | 油揚と菜の花の煮物 | 麦 | ひじき煮 | 乳麦 | |
| | | 金時豆の煮物 | 乳麦 | 大根なます | 麦 | サラダスパゲティ | 卵乳麦か | 若芽とパインの酢の物 | 麦 | 大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦 | |
| | | ★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 | 176kcal | 350kcal | 149kcal | 323kcal | 230kcal | 404kcal | 196kcal | 370kcal | 184kcal | 358kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 7.6g | 11.4g | 3.2g | 7.0g | 7.4g | 11.2g | 7.4g | 11.2g | 6.9g | 10.7g | 蛋白質 |
| | 脂 質 | 5.8g | 6.5g | 6.7g | 7.4g | 15.2g | 15.9g | 8.8g | 9.5g | 10.6g | 11.3g | 脂 質 |
| | 炭水化物 | 21.9g | 60.3g | 19.2g | 57.6g | 15.4g | 53.8g | 20.9g | 59.3g | 16.0g | 54.4g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 598mg | 1121mg | 779mg | 1302mg | 763mg | 1286mg | 718mg | 1241mg | 705mg | 1228mg | ナトリウム |
| | 塩 分 | 1.5g | 2.9g | 2.0g | 3.3g | 1.9g | 3.3g | 1.8g | 3.2g | 1.8g | 3.1g | 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 | 428kcal | 950kcal | 412kcal | 934kcal | 509kcal | 1031kcal | 545kcal | 1067kcal | 507kcal | 1029kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 16.6g | 28.0g | 13.9g | 25.3g | 15.3g | 26.7g | 16.2g | 27.6g | 20.3g | 31.7g | 蛋白質 |
| | 脂 質 | 17.2g | 19.3g | 18.8g | 20.9g | 29.1g | 31.2g | 29.6g | 31.7g | 24.6g | 26.7g | 脂 質 |
| | 炭水化物 | 51.9g | 167.1g | 47.5g | 162.7g | 44.9g | 160.1g | 52.4g | 167.6g | 53.2g | 168.4g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 1869mg | 3438mg | 2137mg | 3706mg | 2047mg | 3616mg | 1855mg | 3424mg | 2157mg | 3726mg | ナトリウム |
| | 塩 分 | 4.8g | 8.8g | 5.5g | 9.4g | 5.2g | 9.2g | 4.7g | 8.7g | 5.5g | 9.5g | 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剥がして、お皿やまな板に落とします。

お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更され


**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