

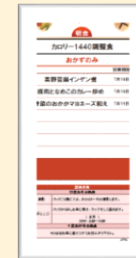
(カロリー1600調整食) 週間献立表

12月20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24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 豚肉と里芋のごま煮 五色煮豆 キャベツとインゲンのソテー ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 牛肉とひじきの炒め煮 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 若竹煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮 きのこの玉子とじ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 卵乳麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	189kcal	448kcal	エネルギー	168kcal	434kcal	エネルギー	160kcal	414kcal
	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	7.7g	12.8g	たんぱく質	7.7g	12.9g	たんぱく質	9.7g	15.5g	たんぱく質	8.6g	13.7g
	脂質	8.4g	9.2g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	10.5g	11.8g	脂質	8.9g	10.5g	脂質	7.3g	8.1g
	炭水化物	18.1g	72.3g	炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	15.3g	69.7g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	15.8g	70.2g
	ナトリウム	631mg	779mg	ナトリウム	415mg	662mg	ナトリウム	475mg	640mg	ナトリウム	604mg	830mg	ナトリウム	608mg	776mg
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g スペイン風オムレツ 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 ジャガ芋とえのきの煮物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 かき777のピーナッツ味噌和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦え 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 人参しりしり ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜の柚子そぼろあん インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジのみりん焼 塩枝豆 豚肉と厚揚げの煮物 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	210kcal	466kcal	エネルギー	250kcal	523kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	236kcal	504kcal
	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	16.9g	23.2g	たんぱく質	18.6g	23.6g	たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	20.4g	26.4g
	脂質	9.8g	10.6g	脂質	11.2g	12.9g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.8g	12.9g	脂質	9.9g	11.5g
	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	20.8g	76.6g	炭水化物	15.0g	69.6g	炭水化物	20.7g	76.6g	炭水化物	15.7g	70.8g
	ナトリウム	884mg	1113mg	ナトリウム	963mg	1189mg	ナトリウム	565mg	794mg	ナトリウム	678mg	905mg	ナトリウム	672mg	901mg
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎バナナ90g				
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹の子と人参のおかか煮 大根と路の出汁煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・かつお麴)	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 四色豆腐 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(かつお麴・キャベツ)	麦落 麦 卵麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	227kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	513kcal	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	236kcal	495kcal	エネルギー	246kcal	510kcal
	たんぱく質	15.9g	21.6g	たんぱく質	16.4g	21.6g	たんぱく質	14.3g	20.2g	たんぱく質	22.5g	27.7g	たんぱく質	12.6g	18.2g
	脂質	12.6g	13.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	6.4g	8.0g	脂質	8.2g	9.5g	脂質	15.0g	15.9g
	炭水化物	9.4g	65.1g	炭水化物	11.0g	65.9g	炭水化物	26.3g	81.2g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	14.5g	70.6g
	ナトリウム	594mg	820mg	ナトリウム	803mg	950mg	ナトリウム	1004mg	1230mg	ナトリウム	837mg	1002mg	ナトリウム	676mg	903mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.6g	3.1g	食塩相当量	2.1g	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	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	631kcal	1403kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	645kcal	1425kcal	エネルギー	640kcal	1432kcal	エネルギー	642kcal	1428kcal
	たんぱく質	39.9g	55.8g	たんぱく質	41.0g	57.6g	たんぱく質	40.6g	56.7g	たんぱく質	44.7g	61.6g	たんぱく質	41.6g	58.3g
	脂質	30.8g	33.3g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	26.5g	30.2g	脂質	28.9g	32.9g	脂質	32.2g	35.5g
	炭水化物	46.4g	211.2g	炭水化物	47.5g	213.1g	炭水化物	56.6g	220.5g	炭水化物	53.5g	218.5g	炭水化物	46.0g	211.6g
	ナトリウム	2109mg	2712mg	ナトリウム	2181mg	2801mg	ナトリウム	2044mg	2664mg	ナトリウム	2119mg	2737mg	ナトリウム	1956mg	2580mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.6g
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1604kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	841kcal	1633kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.3g	63.2g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	48.3g	64.4g	たんぱく質	52.1g	69.0g	たんぱく質	48.5g	65.2g
	脂質	37.8g	40.3g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	33.5g	37.2g	脂質	35.9g	39.9g	脂質	39.2g	42.5g
	炭水化物	75.3g	240.1g	炭水化物	79.4g	245.0g	炭水化物	84.4g	248.3g	炭水化物	82.4g	247.4g	炭水化物	74.9g	240.5g
	ナトリウム	2186mg	2789mg	ナトリウム	2255mg	2875mg	ナトリウム	2120mg	2740mg	ナトリウム	2196mg	2814mg	ナトリウム	2030mg	2654mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	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各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金/9:00～21:30 土/9:00～20:00

(カロリー1440調整食) 週間献立表

12月20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24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 豚肉と里芋のごま煮 五色煮豆 キャベツとインゲンのソテー	麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け	卵 麦	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 牛肉とひじきの炒め煮 カリフラワーのピクルス	麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 若竹煮	麦 麦 麦	★ごはん120g れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮 きのこの玉子とじ	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	194kcal	387kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	160kcal	353kcal
	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	8.6g	11.9g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	415mg	416mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	608mg	609mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g スペイン風オムレツ 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 ジャガ芋とえのきの煮物	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦え 乳麦 乳麦落	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 人参しりしり	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜の柚子そぼろあん インゲンとえのきの炒め物	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g アジのみりん焼 塩枝豆 豚肉と厚揚げの煮物 蒸し鶏の炒め物	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	210kcal	403kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	20.4g	23.7g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	15.7g	57.6g
	ナトリウム	884mg	885mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	672mg	673mg
食塩相当量	2.2g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎バナナ90g				
	◎キウイフルーツ150g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g						
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 竹の子と人参のおかか煮 大根と落の出汁煮	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 四色豆腐	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの煮物	麦落 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	227kcal	420kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	22.5g	25.8g	たんぱく質	12.6g	15.9g
	脂質	12.6g	13.1g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	15.0g	15.5g
	炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	26.3g	68.2g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	14.5g	56.4g
	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	1004mg	1005mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	676mg	677mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.7g	54.6g	たんぱく質	41.6g	51.5g
	脂質	30.8g	32.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	56.6g	182.3g	炭水化物	53.5g	179.2g	炭水化物	46.0g	171.7g
	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1956mg	1959mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal
	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	52.1g	62.0g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	37.8g	39.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	74.9g	200.6g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2030mg	2033mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g

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

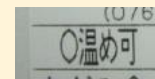
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

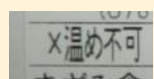


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

12月20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24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 肉団子の甘酢煮 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜の味噌煮込み	卵乳麦 麦落か 麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナあっさり煮 かにかまサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 目玉焼き ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え	卵 麦 麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 野菜のソース煮込み キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦落か 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 大根とひじきの煮物 ジャガ芋の中華炒め	乳麦 麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	214kcal	457kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	445kcal	エネルギー	220kcal	463kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.1g	12.7g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	10.0g	10.6g	脂質	11.4g	12.0g
	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	23.0g	75.8g
	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	394mg	395mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	587mg	588mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	471mg	532mg
	リン	132mg	197mg	リン	108mg	173mg	リン	130mg	195mg	リン	120mg	185mg	リン	77mg	142mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ 豚肉と白菜のトマト煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ アスパラ 牛肉のきんぴら 春雨のサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g 和風唐揚げ うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ れんこんサラダ	麦 麦か 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げのとりみ煮 豚肉ときのこのペペロンチーノ	麦落 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	304kcal	547kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	402kcal	645kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	28.5g	29.1g
	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.2g	78.0g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	660mg	661mg
	カリウム	486mg	547mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	503mg	564mg	カリウム	545mg	606mg
	リン	149mg	214mg	リン	142mg	207mg	リン	183mg	248mg	リン	161mg	226mg	リン	157mg	222mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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 白身フライ オニオンソテー さつま芋のコンソメ煮 中華うま煮炒め	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ さつま芋サラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦	★ごはん150g えびカツ バジルスパ きんぴら マッシュサラダ	麦え 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリの塩焼 チンゲン菜ソテー 小倉金時 マカロニトマト炒め	乳麦 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	381kcal	624kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	14.8g	18.9g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.2g	22.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	15.4g	16.0g
	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	33.5g	86.3g
	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	402mg	403mg
	カリウム	519mg	580mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	342mg	403mg	カリウム	578mg	639mg
	リン	166mg	231mg	リン	132mg	197mg	リン	108mg	173mg	リン	129mg	194mg	リン	129mg	194mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	
合計	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	53.1g	54.9g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.3g	57.1g
	炭水化物	94.8g	253.2g	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	81.7g	240.1g
	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	1928mg	1931mg	ナトリウム	1649mg	1652mg
	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1317mg	1500mg	カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1293mg	1476mg	カリウム	1594mg	1777mg
	リン	447mg	642mg	リン	382mg	577mg	リン	421mg	616mg	リン	410mg	605mg	リン	363mg	558mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1022kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.7g	44.0g
脂質		53.2g	55.0g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	55.4g	57.2g
炭水化物		110.0g	268.4g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	97.2g	255.6g
ナトリウム		2180mg	2183mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1652mg	1655mg
カリウム		1599mg	1782mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1415mg	1598mg	カリウム	1350mg	1533mg	カリウム	1654mg	1837mg
リン		450mg	645mg	リン	389mg	584mg	リン	427mg	622mg	リン	413mg	608mg	リン	370mg	565mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g

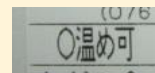
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日までに限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

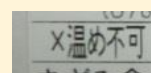


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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で完成です。

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20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24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 豆腐のツナあんかけ 里芋のそぼろ煮 豚肉となめこのカレー炒め	麦 乳麦 乳麦		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 高野豆腐の味噌煮 キャベツとウインナーのソテー	麦 卵麦 乳麦		★ごはん180g 目玉焼き ツナと大豆の炒め煮 かつお777のビーナッツ味噌和え	卵 麦 落		★ごはん180g チキンボールのあんからめ ひじきとベーコンの煮物 人参しりしり	卵乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根と蒔の汁煮	卵麦 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	159kcal	449kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	139kcal	429kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.4g	12.3g
	脂質	6.5g	7.2g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	6.3g	7.0g
	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	13.1g	76.0g
	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	390mg	391mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	695mg	696mg
	カリウム	395mg	467mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	424mg	496mg	カリウム	438mg	510mg
	リン	112mg	189mg	リン	160mg	237mg	リン	220mg	297mg	リン	144mg	221mg	リン	111mg	188mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g さばみりん干焼 チンゲン菜ソテー 麩とえのきのさっと煮 鶏肉の青じそ南蛮	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん180g 中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	麦え 麦 乳麦		★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ ミックスビーンズのクリーム煮 鶏肉のカレー煮	乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん180g ほっけ塩焼 塩枝豆 豚肉ときくらげの卵炒め 春雨の五目炒め	卵 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	337kcal	627kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	283kcal	573kcal
	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	18.3g	81.2g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	556mg	557mg
	カリウム	532mg	604mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	726mg	798mg	カリウム	492mg	564mg
	リン	247mg	324mg	リン	269mg	346mg	リン	165mg	242mg	リン	241mg	318mg	リン	239mg	316mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 牛焼肉炒め れんこんと竹の子のおかつ煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦		★ごはん180g 白身フライ インゲンと人参のグラッセ ブロッコリーの玉子とじ 春菊のなめこ和え	麦 乳 卵乳麦 麦		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナッパえんどう 豆腐のかに風あんかけ 和風サラダ	麦 卵 卵		★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら ひとくちがんと煮 赤玉南瓜の柚子そぼろあん	麦 麦 麦		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 きんぴら	麦 乳麦 麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	335kcal	625kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	350kcal	640kcal
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.1g	20.8g
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	23.5g	86.4g
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	801mg	802mg
	カリウム	569mg	641mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	286mg	358mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	563mg	635mg
	リン	165mg	242mg	リン	166mg	243mg	リン	119mg	196mg	リン	161mg	238mg	リン	210mg	287mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	831kcal	1701kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	776kcal	1646kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	47.2g	61.9g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	61.0g	249.7g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	55.5g	244.2g	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	54.9g	243.6g
	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2052mg	2055mg
	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1493mg	1709mg
	リン	524mg	755mg	リン	595mg	826mg	リン	504mg	735mg	リン	546mg	777mg	リン	560mg	791mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	48.0g	62.7g	たんぱく質	41.8g	56.5g
	脂質	47.2g	49.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	41.5g	43.6g
	炭水化物	91.5g	280.2g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	79.7g	268.4g	炭水化物	85.8g	274.5g
	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2058mg	2061mg
	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1619mg	1919mg	カリウム	1625mg	1773mg	カリウム	1773mg	1989mg	カリウム	1613mg	1829mg
	リン	530mg	761mg	リン	609mg	840mg	リン	510mg	741mg	リン	558mg	789mg	リン	574mg	805mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g

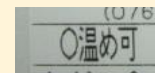
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

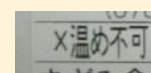


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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で完成です。

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20日(月)			12月21日(火)			12月22日(水)			12月23日(木)			12月24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		
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落		竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と白菜のトマト煮込み	乳麦		厚焼玉子	卵麦	
	ブロッコリーの煮物	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦		えのきのきんぴら	麦		春雨のごま炒め	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
	大豆と人参の煮物	麦		野菜の三杯酢	麦		キャベツの土佐煮	麦		一夜漬(大根昆布)	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		赤魚の生姜煮	麦		カルビ丼の具	麦落		ハニーマスタードチキン			ます白粃焼		
	人参グラッセ	乳麦		法蓮草			白菜ときのこの煮物	麦		ミックスソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦	
	中華うま煮	卵乳麦か		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		大根とツナの炒め物	麦		赤玉南瓜の柚子そぼろあん	麦	
食	カレーかぼちゃ	乳麦		カリフラワーの柚子味噌和え			★味噌汁	麦		じゃが芋と人参のカレー炒め			白菜と油揚げの味噌煮	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
タ	★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		
	鯖の照焼	麦		ささみ大葉フライ	麦		八宝菜	麦え		ブリの磯辺焼	麦		メンチカツ	乳麦	
	ふきのかつお煮			人参のレモン煮	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		人参グラッセ	乳麦		青じそパスタ	麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		白花豆煮	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	
食	野菜のおろし煮	麦		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		なすのトロトロ生姜煮	麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	259kcal	531kcal	エネルギー	331kcal	595kcal	エネルギー	252kcal	524kcal	エネルギー	262kcal	534kcal	エネルギー	304kcal	569kcal
	蛋白質	13.4g	19.6g	蛋白質	14.1g	19.7g	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	15.3g	21.5g	蛋白質	12.1g	17.7g
	脂質	16.5g	17.5g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	14.8g	15.8g	脂質	15.1g	16.0g
計	炭水化物	11.3g	68.5g	炭水化物	25.5g	81.5g	炭水化物	30.1g	87.1g	炭水化物	12.0g	69.2g	炭水化物	30.1g	86.2g
	ナトリウム	677mg	1138mg	ナトリウム	841mg	1284mg	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	778mg	1219mg	ナトリウム	932mg	1393mg
	塩分	1.7g	2.9g	塩分	2.1g	3.3g	塩分	2.3g	3.4g	塩分	2.0g	3.1g	塩分	2.4g	3.5g
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	688kcal	1496kcal	エネルギー	644kcal	1461kcal	エネルギー	695kcal	1512kcal	エネルギー	603kcal	1421kcal	エネルギー	660kcal	1477kcal
	蛋白質	29.8g	47.6g	蛋白質	34.5g	53.2g	蛋白質	27.8g	46.5g	蛋白質	31.6g	50.4g	蛋白質	34.9g	53.6g
	脂質	38.7g	41.6g	脂質	29.1g	32.7g	脂質	35.4g	39.0g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	30.2g	33.8g
計	炭水化物	50.6g	220.8g	炭水化物	59.7g	229.6g	炭水化物	64.2g	234.1g	炭水化物	44.0g	214.2g	炭水化物	61.5g	231.4g
	ナトリウム	1988mg	3333mg	ナトリウム	2248mg	3573mg	ナトリウム	2530mg	3875mg	ナトリウム	2114mg	3457mg	ナトリウム	2251mg	3596mg
	塩分	5.0g	8.4g	塩分	5.7g	9.1g	塩分	6.5g	9.9g	塩分	5.4g	8.8g	塩分	5.7g	9.1g

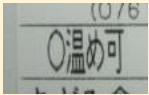
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

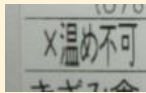


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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で完成です。

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20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24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 大根と豚肉の甘辛煮 ブロッコリーの煮物 大豆と人参の煮物 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう えのきのきんぴら キャベツの土佐煮 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と白菜のトマト煮込み 春雨のごま炒め 一夜漬(大根昆布) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 大根とベーコンの煮物 キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 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	206kcal	365kcal	117kcal	276kcal	136kcal	295kcal	135kcal	294kcal	137kcal	296kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.6g	14.3g	5.5g	9.2g	5.2g	8.9g	3.8g	7.5g	6.0g	9.7g	蛋白質	
	脂質	12.5g	13.2g	2.3g	3.0g	7.7g	8.4g	7.6g	8.3g	6.9g	7.6g	脂質	
昼		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 人参グラッセ 中華うま煮 カレーかぼちゃ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草 キャベツと豚肉のカキソース炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁	麦 卵麦 麦	★全粥240g カルビ丼の具 白菜ときのこの煮物 チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁	麦落 麦 乳麦か 麦	★全粥240g ハニーマスタードチキン ミックスソテー 大根とツナの炒め物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ます白粳焼 チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 白菜と油揚げの味噌煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	223kcal	382kcal	196kcal	355kcal	307kcal	466kcal	206kcal	365kcal	219kcal	378kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.8g	9.5g	14.9g	18.6g	10.5g	14.2g	12.5g	16.2g	16.8g	20.5g	蛋白質	
	脂質	9.7g	10.4g	8.4g	9.1g	19.2g	19.9g	8.4g	9.1g	8.2g	8.9g	脂質	
夕		★全粥240g 鯖の照焼 ふきのかつお煮 鶏肉のすき焼煮 野菜のおろし煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g 八宝菜 ふきの含め煮 白花豆煮 ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 人参グラッセ ひじきと挽肉の炒め煮 なすのトロロ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g メンチカツ 青じそパスタ れんこんとさつま揚げの煮物 青菜と高野豆腐の煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦 麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	259kcal	418kcal	331kcal	490kcal	252kcal	411kcal	262kcal	421kcal	304kcal	463kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.4g	17.1g	14.1g	17.8g	12.1g	15.8g	15.3g	19.0g	12.1g	15.8g	蛋白質	
	脂質	16.5g	17.2g	18.4g	19.1g	8.5g	9.2g	14.8g	15.5g	15.1g	15.8g	脂質	
合		★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 野菜のおろし煮 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g 八宝菜 ふきの含め煮 白花豆煮 ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 人参グラッセ ひじきと挽肉の炒め煮 なすのトロロ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g メンチカツ 青じそパスタ れんこんとさつま揚げの煮物 青菜と高野豆腐の煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦 麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	688kcal	1165kcal	644kcal	1121kcal	695kcal	1172kcal	603kcal	1080kcal	660kcal	1137kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.8g	40.9g	34.5g	45.6g	27.8g	38.9g	31.6g	42.7g	34.9g	46.0g	蛋白質	
	脂質	38.7g	40.8g	29.1g	31.2g	35.4g	37.5g	30.8g	32.9g	30.2g	32.3g	脂質	
計		★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 野菜のおろし煮 ★味噌汁	麦 麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g 八宝菜 ふきの含め煮 白花豆煮 ★味噌汁	麦え 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 人参グラッセ ひじきと挽肉の炒め煮 なすのトロロ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g メンチカツ 青じそパスタ れんこんとさつま揚げの煮物 青菜と高野豆腐の煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦 麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	688kcal	1165kcal	644kcal	1121kcal	695kcal	1172kcal	603kcal	1080kcal	660kcal	1137kcal	エネルギー	
蛋白質	29.8g	40.9g	34.5g	45.6g	27.8g	38.9g	31.6g	42.7g	34.9g	46.0g	蛋白質		
脂質	38.7g	40.8g	29.1g	31.2g	35.4g	37.5g	30.8g	32.9g	30.2g	32.3g	脂質		
炭水化物	50.6g	149.6g	59.7g	158.7g	64.2g	163.2g	44.0g	143.0g	61.5g	160.5g	炭水化物		
ナトリウム	1988mg	3308mg	2248mg	3568mg	2530mg	3850mg	2114mg	3434mg	2251mg	3571mg	ナトリウム		
塩分	5.0g	8.3g	5.7g	9.1g	6.5g	9.8g	5.4g	8.7g	5.7g	9.1g	塩分		

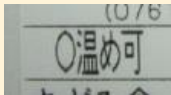
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

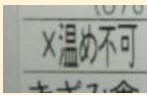


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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で完成です。

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20日(月)		12月21日(火)		12月22日(水)		12月23日(木)		12月24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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦		
		一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	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	栄養価		
		エネルギー	104kcal	278kcal	99kcal	273kcal	95kcal	269kcal	107kcal	281kcal	71kcal		
		蛋白質	4.5g	8.3g	4.2g	8.0g	2.3g	6.1g	5.2g	9.0g	3.2g		
		脂 質	5.6g	6.3g	2.3g	3.0g	4.0g	4.7g	4.2g	4.9g	2.8g		
		炭水化物	8.6g	47.0g	16.5g	54.9g	12.5g	50.9g	11.7g	50.1g	9.4g		
		ナトリウム	603mg	1126mg	427mg	950mg	523mg	1046mg	553mg	1076mg	521mg		
		塩 分	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.3g		
		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
昼		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	卵乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦		
		牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦		
		メンマの中華和え	乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食		栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価		
		エネルギー	202kcal	376kcal	186kcal	360kcal	180kcal	354kcal	176kcal	350kcal	161kcal		
		蛋白質	7.4g	11.2g	9.2g	13.0g	6.5g	10.3g	8.0g	11.8g	5.0g		
		脂 質	10.4g	11.1g	9.2g	9.9g	9.3g	10.0g	7.5g	8.2g	7.2g		
		炭水化物	19.8g	58.2g	16.3g	54.7g	17.7g	56.1g	19.0g	57.4g	18.1g		
		ナトリウム	1008mg	1531mg	809mg	1332mg	775mg	1298mg	860mg	1383mg	748mg		
		塩 分	2.6g	3.9g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	1.9g		
		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
夕		白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦		
		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	法蓮草と油揚げの煮物	麦		
		大豆大根煮	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か		
		★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	栄養価		
		エネルギー	201kcal	375kcal	187kcal	361kcal	197kcal	371kcal	143kcal	317kcal	233kcal		
		蛋白質	4.5g	8.3g	6.3g	10.1g	11.4g	15.2g	5.2g	9.0g	5.5g		
		脂 質	12.4g	13.1g	10.1g	10.8g	8.1g	8.8g	7.0g	7.7g	15.0g		
		炭水化物	18.5g	56.9g	16.3g	54.7g	20.3g	58.7g	14.8g	53.2g	17.8g		
		ナトリウム	846mg	1369mg	810mg	1333mg	887mg	1410mg	671mg	1194mg	819mg		
		塩 分	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.7g	3.0g	2.1g		
		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
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	栄養価		
		エネルギー	507kcal	1029kcal	472kcal	994kcal	472kcal	994kcal	426kcal	948kcal	465kcal		
		蛋白質	16.4g	27.8g	19.7g	31.1g	20.2g	31.6g	18.4g	29.8g	13.7g		
		脂 質	28.4g	30.5g	21.6g	23.7g	21.4g	23.5g	18.7g	20.8g	25.0g		
		炭水化物	46.9g	162.1g	49.1g	164.3g	50.5g	165.7g	45.5g	160.7g	45.3g		
		ナトリウム	2457mg	4026mg	2046mg	3615mg	2185mg	3754mg	2084mg	3653mg	2088mg		
計		塩 分	6.3g	10.3g	5.3g	9.2g	5.6g	9.6g	5.3g	9.2g	5.3g		

★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。

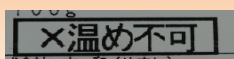
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**6 0℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1 5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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