

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 五色煮 ひとくちがんも煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げののりみ煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵乳麦 卵麦					
	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物					
	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	167kcal	435kcal	エネルギー	213kcal	468kcal	エネルギー	130kcal	392kcal	エネルギー	165kcal	424kcal
	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	10.5g	16.5g	たんぱく質	9.4g	14.4g	たんぱく質	7.8g	13.5g	たんぱく質	12.2g	17.4g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.3g	9.9g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	5.9g	6.8g	脂質	5.1g	6.4g
炭水化物	12.0g	66.9g	炭水化物	13.4g	68.5g	炭水化物	10.7g	65.1g	炭水化物	12.3g	68.0g	炭水化物	17.5g	71.7g	
ナトリウム	688mg	835mg	ナトリウム	644mg	873mg	ナトリウム	573mg	799mg	ナトリウム	596mg	822mg	ナトリウム	546mg	711mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 若竹煮 ツナじゃがバター ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おなか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦					
	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物					
	エネルギー	208kcal	474kcal	エネルギー	244kcal	499kcal	エネルギー	199kcal	458kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	214kcal	469kcal
	たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g
	脂質	9.0g	10.6g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.4g
炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.8g	69.6g	炭水化物	13.8g	68.2g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	15.1g	69.8g	
ナトリウム	876mg	1129mg	ナトリウム	747mg	993mg	ナトリウム	829mg	994mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	764mg	1025mg	
食塩相当量	2.2g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.6g	
間食	◎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		◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 きのこソテー 肉野菜煮込み 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロックのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦					
	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物					
	エネルギー	291kcal	554kcal	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	266kcal	530kcal
	たんぱく質	17.6g	23.2g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	19.9g	25.8g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	13.8g	19.4g
	脂質	16.3g	17.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	6.0g	7.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	15.5g	16.4g
炭水化物	19.2g	75.0g	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	19.3g	75.2g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	16.2g	72.3g	
ナトリウム	645mg	872mg	ナトリウム	617mg	765mg	ナトリウム	773mg	1000mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	747mg	974mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	
	エネルギー	651kcal	1436kcal	エネルギー	658kcal	1435kcal	エネルギー	617kcal	1398kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	エネルギー	645kcal	1423kcal
	たんぱく質	42.6g	59.2g	たんぱく質	42.3g	58.6g	たんぱく質	45.4g	61.5g	たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	40.5g	56.3g
	脂質	32.8g	36.0g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	29.2g	32.4g	脂質	30.5g	33.8g	脂質	32.2g	35.2g
	炭水化物	48.2g	213.8g	炭水化物	46.7g	210.8g	炭水化物	43.8g	208.5g	炭水化物	46.7g	211.8g	炭水化物	48.8g	213.8g
ナトリウム	2209mg	2836mg	ナトリウム	2008mg	2631mg	ナトリウム	2175mg	2793mg	ナトリウム	2246mg	2847mg	ナトリウム	2057mg	2710mg	
食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	865kcal	1642kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	846kcal	1624kcal
	たんぱく質	50.3g	66.9g	たんぱく質	48.4g	64.7g	たんぱく質	52.3g	68.4g	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	47.9g	63.7g
	脂質	39.8g	43.0g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	36.2g	39.4g	脂質	37.5g	40.8g	脂質	39.2g	42.2g
	炭水化物	76.0g	241.6g	炭水化物	78.6g	242.7g	炭水化物	72.7g	237.4g	炭水化物	74.5g	239.6g	炭水化物	77.7g	242.7g
	ナトリウム	2285mg	2912mg	ナトリウム	2082mg	2705mg	ナトリウム	2249mg	2867mg	ナトリウム	2322mg	2923mg	ナトリウム	2134mg	2787mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	

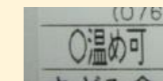
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

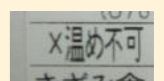
お食事の作り方



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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

(カロリー-1440調整食) 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 五色煮 ひとくちがんも煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げののりみ煮 春菊のなめこ和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス	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	152kcal	345kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	130kcal	323kcal	エネルギー	165kcal	358kcal
	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	12.2g	15.5g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	5.1g	5.6g
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.5g	59.4g
ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	546mg	547mg	
食塩相当量	1.7g	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 若竹煮 ツナじゃがバター	乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と野菜の生姜炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	麦落 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラともろのびーナツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	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	208kcal	401kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g
ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎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		◎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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚みりん焼 きのこソテー 肉野菜煮込み 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 カボチャとハムのサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	291kcal	484kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	266kcal	459kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.9g	23.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	16.3g	16.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.5g	16.0g
	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	16.2g	58.1g
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	747mg	748mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	45.4g	55.3g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	43.8g	169.5g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	48.8g	174.5g
	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	52.3g	62.2g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	39.8g	41.3g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	72.7g	198.4g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g

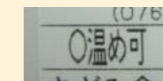
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

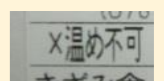
お食事の作り方



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

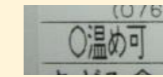
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きのこのきんぴら 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬け	卵麦 麦 麦	★ごはん150g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳 乳麦 乳麦落		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	217kcal	460kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	9.9g	10.5g	脂質	11.3g	11.3g	たんぱく質	14.5g	15.1g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	31.2g	84.0g
ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	607mg	608mg	
カリウム	459mg	520mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	
リン	86mg	151mg	リン	141mg	206mg	リン	119mg	184mg	リン	76mg	141mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 マカロニトマト炒め 切干大根煮	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー ナスと麩の炒め煮 レインボーサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g チャプチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め スパトマト炒め 野菜のごま和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンソテー かぼちゃのゴマ煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	399kcal	642kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	18.1g	18.7g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	31.1g	83.9g
ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	751mg	752mg	
カリウム	408mg	469mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	
リン	147mg	212mg	リン	143mg	208mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g		
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参のレモン煮 スイートパン 青菜のわさび和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ジャーマンポテト 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参シャトー 菜の花のクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 春雨のマヨネーズ炒め 麩の野菜あんかけ	麦 乳麦 卵乳麦 麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	319kcal	562kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g
	脂質	13.1g	13.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.8g	22.4g
	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	40.0g	92.8g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	15.5g	68.3g
ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	564mg	565mg	
カリウム	669mg	730mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	399mg	460mg	
リン	186mg	251mg	リン	149mg	214mg	リン	140mg	205mg	リン	146mg	211mg	
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	食塩相当量	1.4g	1.4g	
合計	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	52.6g	54.4g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	77.8g	236.2g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	1922mg	1925mg
	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1470mg	1653mg	カリウム	1296mg	1479mg
リン	419mg	614mg	リン	433mg	628mg	リン	403mg	598mg	リン	379mg	574mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	89.3g	247.7g
	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1925mg	1928mg
	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1527mg	1710mg	カリウム	1352mg	1535mg
リン	422mg	617mg	リン	440mg	635mg	リン	406mg	601mg	リン	385mg	580mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

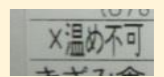
お食事の作り方



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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

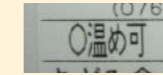
(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう パンサンスー	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	220kcal	510kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	210kcal	500kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	6.5g	11.4g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.9g	14.6g
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g サワラの幽庵焼 人参のきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚げ煮 菜の花のおひたし	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	283kcal	573kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	18.1g	23.0g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	14.3g	15.0g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g 鯖の塩焼 スナックえんどう 法蓮草ソテー 玉子スパサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 塩枝豆 マカロニと法蓮草のソテー キャベツの白ドレ和え	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	321kcal	611kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g
夕食	★ごはん180g 鯖の塩焼 スナックえんどう 法蓮草ソテー 玉子スパサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 塩枝豆 マカロニと法蓮草のソテー キャベツの白ドレ和え	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	321kcal	611kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g
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	824kcal	1694kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	819kcal	1689kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	48.9g	51.0g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	64.2g	252.9g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	50.8g	239.5g
合計(間食込)	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	952kcal	1822kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.4g	47.5g
	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	86.4g	275.1g	炭水化物	81.7g	270.4g

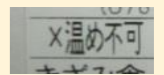
お食事の作り方



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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め
る場合は、お皿に
移しラップをして、
温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金/9:00～21:30 土/9:00～20:00

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

【やわらか普通食】 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)		栄養価	
	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 竹輪と玉ねぎの卵とじ ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜の煮びたし 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース インゲンと人参のグラッセ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 乳 乳麦落 麦		
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 142kcal 6.1g 6.6g 14.7g 558mg 1.4g	ご飯汁物セット 410kcal 11.8g 7.5g 71.5g 1001mg 2.5g	おかずのみ 128kcal 9.2g 5.7g 10.2g 506mg 1.3g	ご飯汁物セット 398kcal 15.0g 6.6g 67.4g 947mg 2.4g	おかずのみ 178kcal 6.0g 12.1g 10.1g 489mg 1.2g	ご飯汁物セット 444kcal 11.8g 13.0g 66.5g 931mg 2.4g	おかずのみ 108kcal 7.4g 3.7g 11.2g 756mg 1.9g	ご飯汁物セット 391kcal 14.3g 5.5g 68.5g 1197mg 3.0g	おかずのみ 159kcal 5.6g 6.7g 20.5g 477mg 1.2g	ご飯汁物セット 427kcal 11.4g 7.6g 77.2g 921mg 2.3g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
昼	★やわらかごはん180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ マカロニと白菜のツナクリーム煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 若竹煮 青菜のおかまヨネーズ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 菜の花 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 麩とえのきのさっと煮 ブロックリーのツナマヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵麦 麦		
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 250kcal 14.9g 13.7g 16.3g 1069mg 2.7g	ご飯汁物セット 522kcal 21.1g 14.7g 73.3g 1510mg 3.8g	おかずのみ 288kcal 8.2g 15.4g 29.7g 617mg 1.6g	ご飯汁物セット 564kcal 14.6g 17.1g 86.1g 1085mg 2.8g	おかずのみ 210kcal 15.9g 12.6g 9.0g 939mg 2.4g	ご飯汁物セット 485kcal 21.6g 13.5g 67.3g 1381mg 3.5g	おかずのみ 249kcal 14.9g 11.1g 22.3g 545mg 1.4g	ご飯汁物セット 516kcal 20.6g 12.0g 78.7g 989mg 2.5g	おかずのみ 210kcal 8.2g 12.2g 18.2g 760mg 1.9g	ご飯汁物セット 490kcal 14.4g 13.1g 77.5g 1205mg 3.1g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
夕	★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 ミックスソテー 蕪と鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	え 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ スナックえんどう ブロックリーの煮物 玉子スパサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g カルビ丼の具 大根とえのきのきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★豆ごはん えびカツ 大根の甘酢漬 鶏肉と厚揚げの煮物 菜の花の粒マスタード和え ★味噌汁	麦え 麦 乳麦 卵乳麦 麦		
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 235kcal 14.5g 13.5g 12.7g 692mg 1.8g	ご飯汁物セット 513kcal 21.1g 15.2g 69.3g 1136mg 2.9g	おかずのみ 253kcal 11.3g 12.5g 21.8g 865mg 2.2g	ご飯汁物セット 520kcal 17.1g 13.4g 78.3g 1307mg 3.3g	おかずのみ 284kcal 11.6g 14.2g 25.5g 737mg 1.9g	ご飯汁物セット 550kcal 17.3g 15.1g 81.8g 1180mg 3.0g	おかずのみ 280kcal 9.6g 18.0g 19.8g 1004mg 2.6g	ご飯汁物セット 545kcal 15.4g 18.9g 76.1g 1465mg 3.7g	おかずのみ 284kcal 15.1g 15.7g 20.7g 639mg 1.6g	ご飯汁物セット 611kcal 22.4g 16.8g 89.2g 1635mg 4.2g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
合	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 627kcal 35.5g 33.8g 43.7g 2319mg 5.9g	ご飯汁物セット 1445kcal 54.0g 37.4g 214.1g 3647mg 9.2g	おかずのみ 669kcal 28.7g 33.6g 61.7g 1988mg 5.1g	ご飯汁物セット 1482kcal 46.7g 37.1g 231.8g 3339mg 8.5g	おかずのみ 672kcal 33.5g 38.9g 44.6g 2165mg 5.5g	ご飯汁物セット 1479kcal 50.7g 41.6g 215.6g 3492mg 8.9g	おかずのみ 637kcal 31.9g 32.8g 53.3g 2305mg 5.9g	ご飯汁物セット 1452kcal 50.3g 36.4g 223.3g 3651mg 9.2g	おかずのみ 653kcal 28.9g 34.6g 59.4g 1876mg 4.7g	ご飯汁物セット 1528kcal 48.2g 37.5g 243.9g 3761mg 9.6g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分

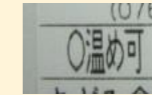
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かにか(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

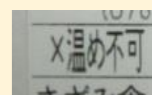


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金/9:00～21:30 土/9:00～20:00

【きざみ食】 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦		
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	白菜の煮びたし	麦	野菜炒め	卵麦	ふきの含め煮	乳麦	インゲンと人参のグラッセ	乳		
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(大根人参)	麦	人参しりしり	麦	野菜の三杯酢	麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	142kcal	301kcal	128kcal	287kcal	178kcal	337kcal	108kcal	267kcal	159kcal	318kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.8g	9.2g	12.9g	6.0g	9.7g	7.4g	11.1g	5.6g	9.3g	蛋白質
	脂質	6.6g	7.3g	5.7g	6.4g	12.1g	12.8g	3.7g	4.4g	6.7g	7.4g	脂質
	炭水化物	14.7g	47.7g	10.2g	43.2g	10.1g	43.1g	11.2g	44.2g	20.5g	53.5g	炭水化物
	ナトリウム	558mg	998mg	506mg	946mg	489mg	929mg	756mg	1196mg	477mg	917mg	ナトリウム
塩分	1.4g	2.5g	1.3g	2.4g	1.2g	2.4g	1.9g	3.0g	1.2g	2.3g	塩分	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏肉のごま醤油焼き	麦	ハムカツ	乳麦	さわら味噌粕焼		鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦		
	人参グラッセ	乳麦	オクラのペペロンチーノ		ピーマンソテー	卵乳麦	菜の花		アスパラ			
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	若竹煮	麦	大豆と人参の煮物	麦	麩とえのきのさつと煮	麦		
	大根と青菜の柚子和え	麦	キャベツのピーナツ和え	麦落	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	250kcal	409kcal	288kcal	447kcal	210kcal	369kcal	249kcal	408kcal	210kcal	369kcal	エネルギー
	蛋白質	14.9g	18.6g	8.2g	11.9g	15.9g	19.6g	14.9g	18.6g	8.2g	11.9g	蛋白質
	脂質	13.7g	14.4g	15.4g	16.1g	12.6g	13.3g	11.1g	11.8g	12.2g	12.9g	脂質
	炭水化物	16.3g	49.3g	29.7g	62.7g	9.0g	42.0g	22.3g	55.3g	18.2g	51.2g	炭水化物
	ナトリウム	1069mg	1509mg	617mg	1057mg	939mg	1379mg	545mg	985mg	760mg	1200mg	ナトリウム
塩分	2.7g	3.8g	1.6g	2.7g	2.4g	3.5g	1.4g	2.5g	1.9g	3.1g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ホッケの磯辺焼	麦	八宝菜	え	トマト煮込みハンバーグ	乳麦	カルビ丼の具	麦落	えびカツ	麦え		
	ミックスソテー	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	スナッペンえんどう		大根とえのきのきんぴら	麦	大根の甘酢漬			
	蕪と鶏肉の煮物	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	ブロッコリーの煮物	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦		
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	菜の花の粒マスタード和え	卵乳麦		
★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	235kcal	394kcal	253kcal	412kcal	284kcal	443kcal	280kcal	439kcal	284kcal	443kcal	エネルギー
	蛋白質	14.5g	18.2g	11.3g	15.0g	11.6g	15.3g	9.6g	13.3g	15.1g	18.8g	蛋白質
	脂質	13.5g	14.2g	12.5g	13.2g	14.2g	14.9g	18.0g	18.7g	15.7g	16.4g	脂質
	炭水化物	12.7g	45.7g	21.8g	54.8g	25.5g	58.5g	19.8g	52.8g	20.7g	53.7g	炭水化物
	ナトリウム	692mg	1132mg	865mg	1305mg	737mg	1177mg	1004mg	1444mg	639mg	1079mg	ナトリウム
塩分	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.6g	3.7g	1.6g	2.7g	塩分	
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	627kcal	1104kcal	669kcal	1146kcal	672kcal	1149kcal	637kcal	1114kcal	653kcal	1130kcal	エネルギー
	蛋白質	35.5g	46.6g	28.7g	39.8g	33.5g	44.6g	31.9g	43.0g	28.9g	40.0g	蛋白質
	脂質	33.8g	35.9g	33.6g	35.7g	38.9g	41.0g	32.8g	34.9g	34.6g	36.7g	脂質
	炭水化物	43.7g	142.7g	61.7g	160.7g	44.6g	143.6g	53.3g	152.3g	59.4g	158.4g	炭水化物
	ナトリウム	2319mg	3639mg	1988mg	3308mg	2165mg	3485mg	2305mg	3625mg	1876mg	3196mg	ナトリウム
塩分	5.9g	9.2g	5.1g	8.4g	5.5g	8.9g	5.9g	9.2g	4.7g	8.1g	塩分	

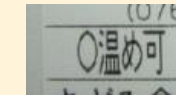
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かにか(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

お食事の作り方

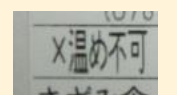


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

【ムース食】 週間献立表

	5月16日(月)		5月17日(火)		5月18日(水)		5月19日(木)		5月20日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦		
	一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	73kcal	247kcal	76kcal	250kcal	123kcal	297kcal	86kcal	260kcal	105kcal	279kcal	エネルギー
	蛋白質	2.1g	5.9g	0.8g	4.6g	3.8g	7.6g	2.6g	6.4g	2.6g	6.4g	蛋白質
	脂質	2.6g	3.3g	3.8g	4.5g	7.1g	7.8g	3.1g	3.8g	4.8g	5.5g	脂質
	炭水化物	11.2g	49.6g	10.9g	49.3g	10.0g	48.4g	12.4g	50.8g	13.4g	51.8g	炭水化物
	ナトリウム	554mg	1077mg	424mg	947mg	498mg	1021mg	550mg	1073mg	581mg	1104mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	1.3g	2.6g	1.4g	2.7g	1.5g	2.8g	塩分
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦		
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	大根の干切煮	乳麦		
	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	大根なます	麦	マリネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	卵乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	204kcal	378kcal	168kcal	342kcal	148kcal	322kcal	213kcal	387kcal	168kcal	342kcal	エネルギー
	蛋白質	6.6g	10.4g	4.3g	8.1g	3.3g	7.1g	6.0g	9.8g	8.8g	12.6g	蛋白質
	脂質	11.4g	12.1g	8.9g	9.6g	6.4g	7.1g	12.7g	13.4g	7.1g	7.8g	脂質
	炭水化物	18.8g	57.2g	16.7g	55.1g	19.5g	57.9g	18.7g	57.1g	17.4g	55.8g	炭水化物
	ナトリウム	892mg	1415mg	844mg	1367mg	831mg	1354mg	790mg	1313mg	928mg	1451mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.6g	2.1g	3.5g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.4g	3.7g	塩分
夕	★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	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦		
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	きのこきんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	165kcal	339kcal	148kcal	322kcal	164kcal	338kcal	197kcal	371kcal	285kcal	459kcal	エネルギー
	蛋白質	8.3g	12.1g	6.6g	10.4g	6.1g	9.9g	9.2g	13.0g	4.7g	8.5g	蛋白質
	脂質	7.7g	8.4g	5.8g	6.5g	7.0g	7.7g	7.1g	7.8g	20.8g	21.5g	脂質
	炭水化物	15.4g	53.8g	17.2g	55.6g	19.6g	58.0g	24.7g	63.1g	19.7g	58.1g	炭水化物
	ナトリウム	644mg	1167mg	737mg	1260mg	815mg	1338mg	643mg	1166mg	807mg	1330mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	3.0g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	1.6g	3.0g	2.1g	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	442kcal	964kcal	392kcal	914kcal	435kcal	957kcal	496kcal	1018kcal	558kcal	1080kcal	エネルギー
	蛋白質	17.0g	28.4g	11.7g	23.1g	13.2g	24.6g	17.8g	29.2g	16.1g	27.5g	蛋白質
	脂質	21.7g	23.8g	18.5g	20.6g	20.5g	22.6g	22.9g	25.0g	32.7g	34.8g	脂質
	炭水化物	45.4g	160.6g	44.8g	160.0g	49.1g	164.3g	55.8g	171.0g	50.5g	165.7g	炭水化物
	ナトリウム	2090mg	3659mg	2005mg	3574mg	2144mg	3713mg	1983mg	3552mg	2316mg	3885mg	ナトリウム
塩分	5.3g	9.3g	5.1g	9.1g	5.5g	9.4g	5.0g	9.0g	6.0g	9.9g	塩分	

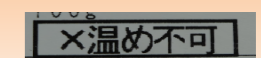
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



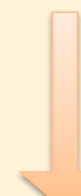
次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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