

# (カロリー-1600調整食) 週間献立表

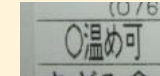
	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花と蒸し鶏のピーナツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 乳麦 落麦 落麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 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	211kcal	467kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	161kcal	417kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	168kcal	430kcal
	たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	9.1g	10.1g
炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	11.9g	67.7g	炭水化物	12.8g	68.0g	
ナトリウム	732mg	879mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	563mg	793mg	
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦落 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	224kcal	486kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	254kcal	516kcal
	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	20.7g	25.8g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.1g	69.3g	炭水化物	11.8g	67.9g	炭水化物	11.1g	65.3g	炭水化物	17.2g	72.9g	
ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	629mg	777mg	ナトリウム	718mg	945mg	ナトリウム	792mg	940mg	ナトリウム	787mg	1013mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 スナッペンと豆腐 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつまいもと豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパングーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g あぶらかい生姜煮 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 卵乳麦					
	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	217kcal	479kcal	エネルギー	222kcal	477kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	198kcal	464kcal
	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.5g	25.3g
	脂質	10.8g	11.8g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.6g	9.2g
炭水化物	13.5g	68.7g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	20.6g	74.8g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	13.2g	68.1g	
ナトリウム	633mg	863mg	ナトリウム	971mg	1197mg	ナトリウム	751mg	899mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	784mg	1037mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
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	652kcal	1432kcal	エネルギー	640kcal	1416kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	630kcal	1414kcal	エネルギー	620kcal	1410kcal
	たんぱく質	41.9g	58.3g	たんぱく質	44.1g	60.1g	たんぱく質	41.9g	57.7g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	41.3g	58.4g
	脂質	32.9g	35.5g	脂質	30.7g	33.9g	脂質	30.5g	33.0g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	46.7g	212.5g	炭水化物	45.7g	209.5g	炭水化物	45.7g	210.9g	炭水化物	47.1g	212.1g	炭水化物	43.2g	209.0g
ナトリウム	2183mg	2806mg	ナトリウム	2130mg	2731mg	ナトリウム	2054mg	2676mg	ナトリウム	2221mg	2823mg	ナトリウム	2134mg	2843mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1630kcal	エネルギー	841kcal	1617kcal	エネルギー	826kcal	1600kcal	エネルギー	829kcal	1613kcal	エネルギー	827kcal	1617kcal
	たんぱく質	48.8g	65.2g	たんぱく質	51.5g	67.5g	たんぱく質	49.6g	65.4g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	47.4g	64.5g
	脂質	39.9g	42.5g	脂質	37.7g	40.9g	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.8g	42.1g	脂質	38.6g	42.1g
	炭水化物	75.6g	241.4g	炭水化物	74.6g	238.4g	炭水化物	73.5g	238.7g	炭水化物	75.3g	240.3g	炭水化物	75.1g	240.9g
	ナトリウム	2257mg	2880mg	ナトリウム	2207mg	2808mg	ナトリウム	2130mg	2752mg	ナトリウム	2297mg	2899mg	ナトリウム	2208mg	2917mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.4g	

## お食事の作り方

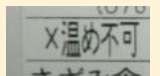


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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。  
 ※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。



# (カロリー-1440調整食) 週間献立表

	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	卵麦え 乳麦落 麦落	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそば炒め	乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 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	211kcal	404kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	563mg	564mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	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	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	麦落 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	224kcal	417kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.7g	24.0g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.7g	16.0g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.8g	15.3g
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	787mg	788mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g ホッケの照焼 スナップえんどう 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉井の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつまいもと豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g あぶらかい生姜煮 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 麦 卵乳麦					
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	19.5g	22.8g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g
	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	13.2g	55.1g
ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	971mg	972mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	784mg	785mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	652kcal	1231kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal
	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	43.2g	168.9g
ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	49.6g	59.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.6g	40.1g
	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	74.6g	200.3g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	75.1g	200.8g
	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2208mg	2211mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

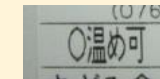
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

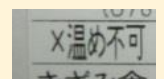
## お食事の作り方



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



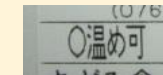
# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27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 じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 小倉金時 キャベツとベーコンの和え物	卵 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん きんぴら レモンかぼちゃ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 目玉焼き ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう	卵 卵乳麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み 四色なます	卵麦 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	329kcal	572kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	234kcal	477kcal	
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	6.7g	10.8g	
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	11.2g	11.8g	
	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	26.2g	79.0g	
	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	416mg	417mg	
	カリウム	623mg	684mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	374mg	435mg	
	リン	135mg	200mg	リン	96mg	161mg	リン	67mg	132mg	リン	132mg	197mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 中華うま煮炒め マカロニサラダ	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 切干大根のカレーきんぴら 和風サラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ	麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め ポテトサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ	卵 麦 麦か 卵			
		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	332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g	
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	28.7g	29.3g	
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	23.3g	76.1g	
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	773mg	774mg	
	カリウム	414mg	475mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	541mg	602mg	
	リン	127mg	192mg	リン	95mg	160mg	リン	189mg	254mg	リン	168mg	233mg	
	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	2.0g	2.0g	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 乳麦	★ごはん150g ポークチャップ 竹輪のごま炒め マセドニアンサラダ	乳麦 卵	★ごはん150g 白身魚のムニエル 野菜のパジルチーズ焼き 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵麦 乳麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参シャトー 白菜の煮びたし パスタのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ スナップえんどう ごま風味炒め さつま芋サラダ	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	329kcal	572kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g	
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	36.9g	89.7g	
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	629mg	630mg	
	カリウム	536mg	597mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	601mg	662mg	カリウム	426mg	487mg	
	リン	201mg	266mg	リン	152mg	217mg	リン	214mg	279mg	リン	87mg	152mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
合計	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	23.4g	35.7g	
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	62.5g	64.3g	
	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	79.9g	238.3g	炭水化物	81.0g	239.4g	
	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1818mg	1821mg	
	カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1223mg	1406mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1341mg	1524mg	
	リン	463mg	658mg	リン	343mg	538mg	リン	470mg	665mg	リン	387mg	582mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	23.8g	36.1g	
脂質	60.2g	62.0g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	62.6g	64.4g		
炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	95.4g	253.8g	炭水化物	92.5g	250.9g		
ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1821mg	1824mg		
カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1463mg	1633mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1397mg	1580mg		
リン	469mg	664mg	リン	346mg	541mg	リン	477mg	672mg	リン	393mg	588mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g		

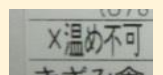
## お食事の作り方



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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

### ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金/9:00～21:30 土/9:00～20:00

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



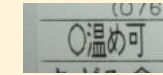
# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27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 肉団子の玉ねぎあん 肉野菜煮込み かみアワのビーナッツ味噌和え	卵乳麦 麦 落	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え	卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 ツナあっさり煮 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦 麦落	★ごはん180g チリコンカン 油揚げと菜の花の煮物 中華サラダ	乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦 乳麦 卵麦 卵麦					
		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	295kcal	585kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	7.7g	12.6g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	31.8g	94.7g	炭水化物	17.0g	79.9g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	587mg	659mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	385mg	457mg	カリウム	677mg	749mg	カリウム	274mg	346mg
	リン	193mg	270mg	リン	91mg	168mg	リン	122mg	199mg	リン	210mg	287mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる ぜんまいとミンチの煮物 人参と春雨のサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 マカロニとパプリカのサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g さば梅煮 里芋のおろし煮 和風サラダ	麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのペペロンチーノ 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ	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	282kcal	572kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.5g	78.4g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	625mg	626mg
	カリウム	378mg	450mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	408mg	480mg
	リン	128mg	205mg	リン	191mg	268mg	リン	142mg	219mg	リン	161mg	238mg	リン	74mg	151mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 豚肉と大根の煮物 マッシュサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ インゲンと人参のグラッセ 大豆と人参の煮物 春菊のなめこ和え	乳麦 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	263kcal	553kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	233kcal	523kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	8.1g	8.8g
	炭水化物	20.0g	82.9g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	23.3g	86.2g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	717mg	718mg
	カリウム	455mg	527mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	850mg	922mg
	リン	222mg	299mg	リン	135mg	212mg	リン	203mg	280mg	リン	166mg	243mg	リン	224mg	301mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		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	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	66.9g	255.6g	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	72.0g	260.7g	炭水化物	55.8g	244.5g
	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2070mg	2073mg
	カリウム	1420mg	1636mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1457mg	1673mg	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1532mg	1748mg
	リン	543mg	774mg	リン	417mg	648mg	リン	467mg	698mg	リン	537mg	768mg	リン	432mg	663mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	合計(間食込)	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	976kcal	1846kcal	エネルギー	911kcal
たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	
脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	43.0g	45.1g	
炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	90.6g	279.3g	炭水化物	84.0g	272.7g	炭水化物	95.0g	283.7g	炭水化物	86.7g	275.4g	
ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	
カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1469mg	1685mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1775mg	1991mg	カリウム	1652mg	1868mg	
リン	555mg	786mg	リン	423mg	654mg	リン	481mg	712mg	リン	549mg	780mg	リン	446mg	677mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

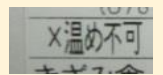
## お食事の作り方



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



←このマークが目印→



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

### ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金/9:00～21:30 土/9:00～20:00

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



# 【やわらか普通食】 週間献立表

	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27日(金)		栄養価	
	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	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め なすの中華風南蛮漬け 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オムレツ 特製デミグラスソース パスタのクリーム煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁	卵麦 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ひじきの五目煮 ポテトチキン ★味噌汁	乳麦 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 144kcal 6.8g 7.6g 11.1g 501mg 1.3g	ご飯汁物セット 410kcal 12.5g 8.5g 67.3g 943mg 2.4g	おかずのみ 173kcal 8.8g 8.2g 14.6g 643mg 1.6g	ご飯汁物セット 450kcal 15.2g 9.9g 71.0g 1086mg 2.8g	おかずのみ 131kcal 7.3g 6.0g 13.6g 851mg 2.2g	ご飯汁物セット 404kcal 13.4g 7.0g 70.9g 1293mg 3.3g	おかずのみ 155kcal 5.4g 6.0g 20.1g 529mg 1.3g	ご飯汁物セット 425kcal 11.2g 6.9g 77.1g 970mg 2.5g	おかずのみ 215kcal 11.7g 12.0g 15.2g 549mg 1.4g	ご飯汁物セット 481kcal 17.4g 12.9g 71.6g 1011mg 2.6g	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 白身魚のムニエル さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 カラカラのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 大根の酢漬 鶏肉のすき焼煮 菜の花のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ポークジンジャー とうふのかに玉あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 卵麦 卵乳麦落 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 大根とベーコンの煮物 キャベツの酢漬 ★味噌汁	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 284kcal 16.8g 13.1g 22.6g 695mg 1.8g	ご飯汁物セット 565kcal 23.3g 14.8g 79.9g 1136mg 2.9g	おかずのみ 214kcal 12.9g 8.6g 22.5g 842mg 2.1g	ご飯汁物セット 490kcal 18.8g 9.5g 81.1g 1284mg 3.3g	おかずのみ 242kcal 17.6g 12.2g 13.9g 762mg 1.9g	ご飯汁物セット 512kcal 23.5g 13.1g 71.1g 1203mg 3.1g	おかずのみ 231kcal 13.1g 9.7g 22.1g 1029mg 2.6g	ご飯汁物セット 504kcal 19.3g 10.7g 79.3g 1472mg 3.7g	おかずのみ 212kcal 7.4g 9.9g 24.6g 1100mg 2.8g	ご飯汁物セット 490kcal 14.0g 11.6g 81.2g 1544mg 3.9g	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 やわらかチキンのガーリックマト仕立て 法蓮草 ふきと大根のスープ煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 煮生酢 ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ベーコンポテト 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ ナスと麩の炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 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 237kcal 10.4g 14.0g 16.9g 756mg 1.9g	ご飯汁物セット 504kcal 16.4g 14.9g 73.4g 1200mg 3.1g	おかずのみ 309kcal 13.6g 21.7g 13.5g 731mg 1.9g	ご飯汁物セット 574kcal 19.3g 22.6g 69.8g 1192mg 3.0g	おかずのみ 249kcal 10.9g 13.7g 19.5g 919mg 2.3g	ご飯汁物セット 517kcal 16.6g 14.6g 76.3g 1362mg 3.5g	おかずのみ 261kcal 10.1g 14.1g 22.0g 869mg 2.2g	ご飯汁物セット 537kcal 16.5g 15.8g 78.4g 1310mg 3.3g	おかずのみ 281kcal 15.0g 15.4g 20.0g 745mg 1.9g	ご飯汁物セット 547kcal 20.7g 16.3g 76.3g 1215mg 3.1g	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 665kcal 34.0g 34.7g 50.6g 1952mg 5.0g	ご飯汁物セット 1479kcal 52.2g 38.2g 220.6g 3279mg 8.4g	おかずのみ 696kcal 35.3g 38.5g 50.6g 2216mg 5.6g	ご飯汁物セット 1514kcal 53.3g 42.0g 221.9g 3562mg 9.1g	おかずのみ 622kcal 35.8g 31.9g 47.0g 2532mg 6.4g	ご飯汁物セット 1433kcal 53.5g 34.7g 218.3g 3858mg 9.9g	おかずのみ 647kcal 28.6g 29.8g 64.2g 2427mg 6.1g	ご飯汁物セット 1466kcal 47.0g 33.4g 234.8g 3752mg 9.5g	おかずのみ 708kcal 34.1g 37.3g 59.8g 2394mg 6.1g	ご飯汁物セット 1518kcal 52.1g 40.8g 229.1g 3770mg 9.6g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分

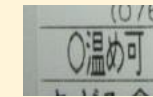
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
※アレルゲンは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

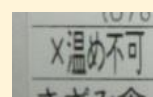


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27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			
	豚肉と野菜の生姜炒め なすの中華風南蛮漬け 昆布の佃煮 ★味噌汁		オムレツ 特製デミグラスソース パスタのクリーム煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁		高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 キャベツサラダ ★味噌汁		白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁		豚肉と野菜のトマト炒め ひじきの五目煮 ポテトチキン ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 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	144kcal	303kcal	173kcal	332kcal	131kcal	290kcal	155kcal	314kcal	215kcal	374kcal	エネルギー
蛋白質	6.8g	10.5g	8.8g	12.5g	7.3g	11.0g	5.4g	9.1g	11.7g	15.4g	蛋白質	
脂質	7.6g	8.3g	8.2g	8.9g	6.0g	6.7g	6.0g	6.7g	12.0g	12.7g	脂質	
炭水化物	11.1g	44.1g	14.6g	47.6g	13.6g	46.6g	20.1g	53.1g	15.2g	48.2g	炭水化物	
ナトリウム	501mg	941mg	643mg	1083mg	851mg	1291mg	529mg	969mg	549mg	989mg	ナトリウム	
塩分	1.3g	2.4g	1.6g	2.8g	2.2g	3.3g	1.3g	2.5g	1.4g	2.5g	塩分	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身魚のムニエル さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		プリの磯辺焼 大根の酢漬 鶏肉のすき焼煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		ポークジンジャー とうふのかにかに玉あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		ハヤシライスのルー 大根とベーコンの煮物 キャベツの酢漬け ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 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	284kcal	443kcal	214kcal	373kcal	242kcal	401kcal	231kcal	390kcal	212kcal	371kcal	エネルギー
蛋白質	16.8g	20.5g	12.9g	16.6g	17.6g	21.3g	13.1g	16.8g	7.4g	11.1g	蛋白質	
脂質	13.1g	13.8g	8.6g	9.3g	12.2g	12.9g	9.7g	10.4g	9.9g	10.6g	脂質	
炭水化物	22.6g	55.6g	22.5g	55.5g	13.9g	46.9g	22.1g	55.1g	24.6g	57.6g	炭水化物	
ナトリウム	695mg	1135mg	842mg	1282mg	762mg	1202mg	1029mg	1469mg	1100mg	1540mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	1.9g	3.1g	2.6g	3.7g	2.8g	3.9g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て 法蓮草 ふきと大根のスープ煮 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンのおかか和え キャベツと豚肉のカキソース炒め 煮生酢 ★味噌汁		鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		牛肉と厚揚げの甘辛煮 ベーコンポテト 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		鶏もも竜田揚げ 人参グラッセ ナスと麩の炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵乳麦 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	237kcal	396kcal	309kcal	468kcal	249kcal	408kcal	261kcal	420kcal	281kcal	440kcal	エネルギー
蛋白質	10.4g	14.1g	13.6g	17.3g	10.9g	14.6g	10.1g	13.8g	15.0g	18.7g	蛋白質	
脂質	14.0g	14.7g	21.7g	22.4g	13.7g	14.4g	14.1g	14.8g	15.4g	16.1g	脂質	
炭水化物	16.9g	49.9g	13.5g	46.5g	19.5g	52.5g	22.0g	55.0g	20.0g	53.0g	炭水化物	
ナトリウム	756mg	1196mg	731mg	1171mg	919mg	1359mg	869mg	1309mg	745mg	1185mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	2.3g	3.5g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	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	665kcal	1142kcal	696kcal	1173kcal	622kcal	1099kcal	647kcal	1124kcal	708kcal	1185kcal	エネルギー
蛋白質	34.0g	45.1g	35.3g	46.4g	35.8g	46.9g	28.6g	39.7g	34.1g	45.2g	蛋白質	
脂質	34.7g	36.8g	38.5g	40.6g	31.9g	34.0g	29.8g	31.9g	37.3g	39.4g	脂質	
炭水化物	50.6g	149.6g	50.6g	149.6g	47.0g	146.0g	64.2g	163.2g	59.8g	158.8g	炭水化物	
ナトリウム	1952mg	3272mg	2216mg	3536mg	2532mg	3852mg	2427mg	3747mg	2394mg	3714mg	ナトリウム	
塩分	5.0g	8.3g	5.6g	9.1g	6.4g	9.9g	6.1g	9.5g	6.1g	9.4g	塩分	

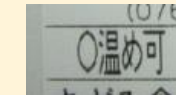
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

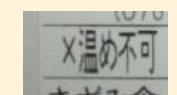


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

### ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

# 【ムース食】 週間献立表

	5月23日(月)		5月24日(火)		5月25日(水)		5月26日(木)		5月27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	★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	豚すき	乳麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	卵麦	野菜の三杯酢	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		
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	クリームコロッケ	卵乳麦	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦		
	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	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			
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦		
	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦		
	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	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			
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	196kcal	370kcal	161kcal	335kcal	181kcal	355kcal	168kcal	342kcal	176kcal	350kcal	エネルギー
	蛋白質	10.1g	13.9g	6.4g	10.2g	7.4g	11.2g	7.5g	11.3g	7.6g	11.4g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	8.9g	9.6g	7.1g	7.8g	5.8g	6.5g	脂質
計	炭水化物	23.1g	61.5g	17.0g	55.4g	16.6g	55.0g	19.2g	57.6g	22.0g	60.4g	炭水化物
	ナトリウム	758mg	1281mg	867mg	1390mg	799mg	1322mg	867mg	1390mg	613mg	1136mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.6g	2.9g	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。											

★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ことがあります  
 ※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