

# (カロリー1600調整食) 週間献立表

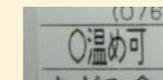
	5月30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 白菜の辛子柚子和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵麦 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	202kcal	456kcal	エネルギー	161kcal	434kcal	エネルギー	177kcal	443kcal	エネルギー	176kcal	433kcal	エネルギー	218kcal	472kcal
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	12.7g	19.0g	たんぱく質	11.2g	17.0g	たんぱく質	6.4g	11.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	5.8g	7.5g	脂質	8.5g	10.1g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	13.3g	14.1g
炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	16.2g	72.0g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	13.4g	67.8g	
ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	655mg	881mg	ナトリウム	773mg	1026mg	ナトリウム	788mg	1016mg	ナトリウム	705mg	853mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
昼食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と焼肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 麦 乳麦落					
	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	253kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	456kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	206kcal	462kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	14.1g	19.2g	たんぱく質	16.9g	22.3g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.8g	22.9g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	16.4g	17.2g	脂質	7.0g	8.0g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	8.0g	8.8g
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	11.6g	65.8g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.4g	65.5g	炭水化物	15.2g	69.9g	
ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	705mg	853mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	792mg	1020mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(小松菜・切干)	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ スナップえんどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦					
夕食	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	209kcal	471kcal	エネルギー	215kcal	471kcal	エネルギー	282kcal	541kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	エネルギー	200kcal	462kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	12.4g	17.6g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	13.7g	19.4g
	脂質	11.5g	12.4g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	15.8g	17.1g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.7g	10.6g
	炭水化物	10.0g	65.7g	炭水化物	20.2g	74.9g	炭水化物	22.1g	76.5g	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	14.3g	70.0g
ナトリウム	647mg	893mg	ナトリウム	850mg	1078mg	ナトリウム	678mg	843mg	ナトリウム	663mg	810mg	ナトリウム	730mg	956mg	
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
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					
	エネルギー	622kcal	1394kcal	エネルギー	629kcal	1412kcal	エネルギー	654kcal	1440kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	624kcal	1396kcal
	たんぱく質	44.1g	59.9g	たんぱく質	41.3g	57.8g	たんぱく質	40.5g	56.9g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	43.0g	58.9g
	脂質	30.2g	32.7g	脂質	30.7g	34.0g	脂質	31.3g	35.2g	脂質	32.3g	34.7g	脂質	31.0g	33.5g
	炭水化物	42.9g	207.9g	炭水化物	48.0g	212.7g	炭水化物	49.7g	214.1g	炭水化物	39.8g	205.8g	炭水化物	42.9g	207.7g
ナトリウム	2021mg	2669mg	ナトリウム	2210mg	2812mg	ナトリウム	2057mg	2703mg	ナトリウム	2131mg	2733mg	ナトリウム	2227mg	2829mg	
食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1601kcal	エネルギー	826kcal	1609kcal	エネルギー	855kcal	1641kcal	エネルギー	824kcal	1601kcal	エネルギー	831kcal	1603kcal
	たんぱく質	50.2g	66.0g	たんぱく質	49.0g	65.5g	たんぱく質	47.9g	64.3g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	49.1g	65.0g
	脂質	37.3g	39.8g	脂質	37.7g	41.0g	脂質	38.3g	42.2g	脂質	39.3g	41.7g	脂質	38.1g	40.6g
	炭水化物	74.8g	239.8g	炭水化物	75.8g	240.5g	炭水化物	78.6g	243.0g	炭水化物	68.7g	234.7g	炭水化物	74.8g	239.6g
	ナトリウム	2095mg	2743mg	ナトリウム	2286mg	2888mg	ナトリウム	2134mg	2780mg	ナトリウム	2205mg	2807mg	ナトリウム	2301mg	2903mg
食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

## お食事の作り方

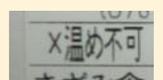


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

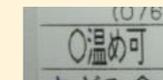
	5月30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 ぜんまいとミンチの煮物	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 菜の花のツナ炒め	卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮	卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 白菜の辛子柚子和え	麦 卵麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	13.4g	55.3g
ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	705mg	706mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と焼肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	16.4g	16.9g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	8.0g	8.5g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	15.2g	57.1g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	792mg	793mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦落 麦 卵麦	★ごはん120g メンチカツ スナップえんどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 麦落	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物	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	209kcal	402kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	
たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.7g	17.0g	
脂質	11.5g	12.0g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	9.7g	10.2g	
炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	22.1g	64.0g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	730mg	731mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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					
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	43.0g	52.9g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.0g	32.5g
	炭水化物	42.9g	168.6g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	39.8g	165.5g	炭水化物	42.9g	168.6g
	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2227mg	2230mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	49.1g	59.0g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	68.7g	194.4g	炭水化物	74.8g	200.5g
	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2301mg	2304mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g

## お食事の作り方

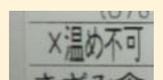


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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。

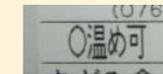
# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	5月30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3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 がんもどきの含め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら 春雨フルーツサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え	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	186kcal	429kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal				
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g	
	脂質	4.8g	5.4g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	11.7g	12.3g	
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	34.7g	87.5g	
	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	298mg	299mg	
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	398mg	459mg	カリウム	540mg	601mg	
	リン	111mg	176mg	リン	123mg	188mg	リン	86mg	151mg	リン	132mg	197mg	リン	121mg	186mg	
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 マッシュサラダ	麦え 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 野菜のトマト煮 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g マーボナス 白菜と厚揚げののりみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	麦落 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身フライ スナッパえんどう じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます	麦 麦 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 野菜のブラウンソース煮込み ミックスマカロニサラダ	卵麦 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	402kcal	645kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.0g	16.1g	
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	24.2g	24.8g	
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	695mg	696mg	
	カリウム	493mg	554mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	516mg	577mg	カリウム	489mg	550mg	
	リン	169mg	234mg	リン	123mg	188mg	リン	140mg	205mg	リン	191mg	256mg	リン	144mg	209mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 南瓜煮 麩とえのきのさつと煮	麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 切干大根煮 玉子スパサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	卵乳麦か 麦 卵						
	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	392kcal	635kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	15.5g	19.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g	
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	27.5g	28.1g	
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	22.5g	75.3g	
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	834mg	835mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	697mg	758mg	カリウム	270mg	331mg	カリウム	354mg	415mg	
	リン	144mg	209mg	リン	166mg	231mg	リン	164mg	229mg	リン	103mg	168mg	リン	114mg	179mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g	
	脂質	59.2g	61.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	63.4g	65.2g	
	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	82.3g	240.7g	炭水化物	87.2g	245.6g	
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	
	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1368mg	1551mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1184mg	1367mg	カリウム	1383mg	1566mg	
	リン	424mg	619mg	リン	412mg	607mg	リン	390mg	585mg	リン	426mg	621mg	リン	379mg	574mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	
脂質	59.3g	61.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	63.5g	65.3g		
炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	97.8g	256.2g	炭水化物	98.7g	257.1g		
ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	1830mg	1833mg		
カリウム	1509mg	1692mg	カリウム	1424mg	1607mg	カリウム	1654mg	1837mg	カリウム	1244mg	1427mg	カリウム	1439mg	1622mg		
リン	431mg	626mg	リン	418mg	613mg	リン	393mg	588mg	リン	433mg	628mg	リン	385mg	580mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g		

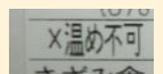
## お食事の作り方



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、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。

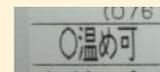
# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	5月30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3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 白身魚のしんじょう 大根と蒔の出汁煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵乳 卵麦 卵麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 れんこんと竹の子のおかか煮 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦 麦	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	183kcal	473kcal	228kcal	518kcal	155kcal	445kcal	194kcal	484kcal	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	6.6g	11.5g	9.0g	13.9g	9.2g	14.1g	9.6g	14.5g
	脂質	9.4g	10.9g	10.9g	16.2g	6.0g	6.7g	11.1g	11.8g	10.5g	11.2g
	炭水化物	14.1g	77.0g	13.1g	76.0g	17.5g	80.4g	15.4g	78.3g	27.3g	90.2g
	ナトリウム	660mg	661mg	389mg	390mg	723mg	724mg	541mg	542mg	647mg	648mg
	カリウム	404mg	476mg	261mg	333mg	426mg	498mg	486mg	558mg	568mg	640mg
	リン	121mg	198mg	79mg	156mg	165mg	242mg	135mg	212mg	149mg	226mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.0g	1.0g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨	卵麦え 麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え	乳麦 卵麦 麦落	★ごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め マリネサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ポークジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	338kcal	628kcal	280kcal	570kcal	282kcal	572kcal	316kcal	606kcal	270kcal	560kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	18.7g	23.6g	16.4g	21.3g	17.0g	21.9g	13.7g	18.6g
	脂質	19.1g	19.8g	15.8g	16.5g	17.9g	18.6g	15.0g	15.7g	16.1g	16.8g
	炭水化物	28.1g	91.0g	17.0g	79.9g	12.5g	75.4g	27.5g	90.4g	17.8g	80.7g
	ナトリウム	823mg	824mg	789mg	790mg	597mg	598mg	667mg	668mg	642mg	643mg
	カリウム	683mg	755mg	627mg	699mg	521mg	593mg	428mg	500mg	504mg	576mg
	リン	208mg	285mg	199mg	276mg	79mg	156mg	193mg	270mg	177mg	254mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 アスパラ かぼちゃの揚げ煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み 鶏肉の青じそ南蛮 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜のバジルチーズ焼き	麦 乳麦落 乳	★ごはん180g さわら南蛮焼 スナップえんどう 油揚げの玉子とじ ポテトマサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	329kcal	619kcal	276kcal	566kcal	377kcal	667kcal	307kcal	597kcal	300kcal	590kcal
	たんぱく質	16.9g	21.8g	13.9g	18.8g	13.2g	18.1g	15.2g	20.1g	15.7g	20.6g
	脂質	22.0g	22.7g	12.2g	12.9g	25.9g	26.6g	16.4g	17.1g	17.2g	17.9g
	炭水化物	16.2g	79.1g	25.8g	88.7g	20.7g	83.6g	25.3g	88.2g	19.1g	82.0g
	ナトリウム	767mg	768mg	570mg	571mg	784mg	785mg	795mg	796mg	725mg	726mg
	カリウム	560mg	632mg	570mg	642mg	613mg	685mg	711mg	783mg	535mg	607mg
	リン	187mg	264mg	190mg	267mg	182mg	259mg	202mg	279mg	224mg	301mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.5g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	
合計		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	850kcal	1720kcal	784kcal	1654kcal	814kcal	1684kcal	817kcal	1687kcal	807kcal	1677kcal
	たんぱく質	40.8g	55.5g	39.2g	53.9g	38.6g	53.3g	41.4g	56.1g	39.0g	53.7g
	脂質	50.5g	52.6g	44.2g	46.3g	49.8g	51.9g	42.5g	44.6g	43.8g	45.9g
	炭水化物	58.4g	247.1g	55.9g	244.6g	50.7g	239.4g	68.2g	256.9g	64.2g	252.9g
	ナトリウム	2250mg	2253mg	1748mg	1751mg	2104mg	2107mg	2003mg	2006mg	2014mg	2017mg
	カリウム	1647mg	1863mg	1458mg	1674mg	1560mg	1776mg	1625mg	1841mg	1607mg	1823mg
	リン	516mg	747mg	468mg	699mg	426mg	657mg	530mg	761mg	550mg	781mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	4.4g	4.5g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー	978kcal	1848kcal	910kcal	1780kcal	910kcal	1780kcal	945kcal	1815kcal	903kcal	1773kcal
	たんぱく質	41.6g	56.3g	39.8g	54.5g	39.4g	54.1g	42.2g	56.9g	39.8g	54.5g
	脂質	50.7g	52.8g	44.4g	46.5g	50.0g	52.1g	42.7g	44.8g	44.0g	46.1g
	炭水化物	89.3g	278.0g	86.4g	275.1g	73.7g	262.4g	99.1g	287.8g	87.2g	275.9g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	1750mg	1753mg	2110mg	2113mg	2009mg	2012mg	2020mg	2023mg
	カリウム	1767mg	1983mg	1572mg	1788mg	1673mg	1889mg	1745mg	1961mg	1720mg	1936mg
	リン	530mg	761mg	474mg	705mg	438mg	669mg	544mg	775mg	562mg	793mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	4.4g	4.5g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g

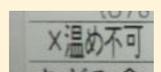
## お食事の作り方



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30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3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			
	豚肉と大根の煮物	麦	がんもどきの含め煮	麦	鶏大豆	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
	里芋のかに風あんかけ	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	白菜のスープ煮	乳麦		
	一夜漬(白菜人参)	麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	春菊のおかか和え	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	136kcal	414kcal	143kcal	409kcal	138kcal	410kcal	176kcal	453kcal	134kcal	411kcal	エネルギー
	蛋白質	7.6g	14.1g	8.3g	14.0g	8.9g	14.9g	5.4g	11.7g	6.6g	12.8g	蛋白質
	脂質	5.3g	7.0g	6.5g	7.4g	4.9g	5.8g	9.3g	11.0g	7.6g	8.6g	脂質
	炭水化物	14.2g	71.0g	13.7g	69.9g	14.5g	71.9g	18.0g	74.5g	10.6g	68.7g	炭水化物
	ナトリウム	513mg	955mg	684mg	1126mg	394mg	838mg	542mg	984mg	717mg	1158mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.4g	1.7g	2.9g	1.0g	2.1g	1.4g	2.5g	1.8g	2.9g	塩分
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			
	メンチカツ	乳麦	ささみ大葉フライ	麦	白身魚の生姜煮	麦	照焼子キン	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	法蓮草	麦	塩枝豆	麦	スナッフえんどう	乳麦		
	四色煮豆	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	白菜と若芽のナムル	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	ポテトマサラダ	卵乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	333kcal	600kcal	248kcal	525kcal	229kcal	514kcal	272kcal	538kcal	236kcal	503kcal	エネルギー
	蛋白質	12.0g	17.6g	13.6g	19.9g	15.7g	22.2g	13.6g	19.4g	8.3g	14.2g	蛋白質
	脂質	22.0g	22.9g	11.6g	12.6g	12.1g	13.8g	12.7g	13.6g	10.2g	11.1g	脂質
	炭水化物	21.6g	78.1g	22.9g	81.0g	13.0g	71.3g	25.4g	81.8g	25.1g	81.4g	炭水化物
	ナトリウム	754mg	1197mg	812mg	1253mg	734mg	1175mg	946mg	1388mg	842mg	1286mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	2.1g	3.3g	塩分
夕	★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			
	ホッケのごま焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵	豚肉のおろし煮	麦	天津飯の具(関西風)	卵乳麦	さば塩焼	麦		
	青じそパスタ	麦	きのこあん	麦	五色煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	うま塩キャベツ	麦		
	麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	春菊の酢味噌和え	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	さつま揚げの味噌炒め	卵麦落		
	春雨の中華和え	卵乳麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	根菜の柚子マリネ	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	233kcal	503kcal	249kcal	526kcal	284kcal	551kcal	231kcal	497kcal	265kcal	542kcal	エネルギー
	蛋白質	15.2g	21.0g	9.1g	15.5g	11.7g	17.5g	10.0g	15.7g	12.5g	18.9g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.6g	17.4g	19.1g	17.0g	17.9g	12.9g	13.8g	16.2g	17.9g	脂質
	炭水化物	19.6g	76.8g	15.2g	71.6g	20.4g	76.9g	18.4g	74.7g	16.1g	72.6g	炭水化物
	ナトリウム	621mg	1082mg	781mg	1224mg	1012mg	1454mg	989mg	1432mg	963mg	1405mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.8g	2.0g	3.1g	2.6g	3.7g	2.5g	3.6g	2.4g	3.6g	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	702kcal	1517kcal	640kcal	1460kcal	651kcal	1475kcal	679kcal	1488kcal	635kcal	1456kcal	エネルギー
	蛋白質	34.8g	52.7g	31.0g	49.4g	36.3g	54.6g	29.0g	46.8g	27.4g	45.9g	蛋白質
	脂質	37.0g	40.5g	35.5g	39.1g	34.0g	37.5g	34.9g	38.4g	34.0g	37.6g	脂質
	炭水化物	55.4g	225.9g	51.8g	222.5g	47.9g	220.1g	61.8g	231.0g	51.8g	222.7g	炭水化物
	ナトリウム	1888mg	3234mg	2277mg	3603mg	2140mg	3467mg	2477mg	3804mg	2522mg	3849mg	ナトリウム
計	塩分	4.8g	8.2g	5.8g	9.2g	5.5g	8.8g	6.3g	9.6g	6.3g	9.8g	塩分

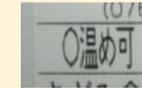
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

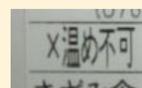


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

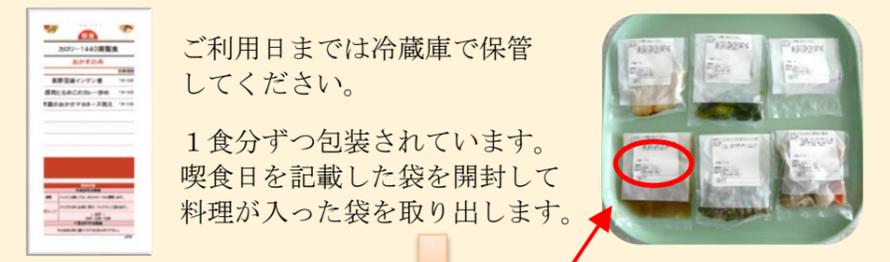
月～金/9:00～21:30 土/9:00～20:00

# 【きざみ食】 週間献立表

	5月30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3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		
	豚肉と大根の煮物	麦	がんもどきの含め煮	麦	鶏大豆	麦	高野豆腐インゲン煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
食	エネルギー	136kcal	143kcal	302kcal	138kcal	297kcal	176kcal	335kcal	134kcal	293kcal	エネルギー
	たんぱく質	7.6g	11.3g	8.3g	12.0g	8.9g	12.6g	5.4g	9.1g	6.6g	たんぱく質
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	メンチカツ	乳麦	ささみ大葉フライ	麦	白身魚の生姜煮	麦	照焼チキン	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	
食	エネルギー	333kcal	248kcal	407kcal	229kcal	388kcal	272kcal	431kcal	236kcal	395kcal	エネルギー
	たんぱく質	12.0g	15.7g	13.6g	17.3g	15.7g	19.4g	13.6g	17.3g	8.3g	たんぱく質
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ホッケのごま焼	麦	豆腐ハンバーグ	卵	豚肉のおろし煮	麦	天津飯の具(関西風)	卵乳麦	さば塩焼		
食	エネルギー	233kcal	249kcal	408kcal	284kcal	443kcal	231kcal	390kcal	265kcal	424kcal	エネルギー
	たんぱく質	15.2g	18.9g	9.1g	12.8g	11.7g	15.4g	10.0g	13.7g	12.5g	たんぱく質
合	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	インゲンソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	法蓮草		塩枝豆		スナッフえんどう		
計	エネルギー	702kcal	640kcal	1117kcal	651kcal	1128kcal	679kcal	1156kcal	635kcal	1112kcal	エネルギー
	たんぱく質	34.8g	31.0g	42.1g	36.3g	47.4g	29.0g	40.1g	27.4g	38.5g	たんぱく質

★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30日(月)		5月31日(火)		6月1日(水)		6月2日(木)		6月3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			
	がんと煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物ムース	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	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	123kcal	297kcal	137kcal	311kcal	88kcal	262kcal	107kcal	281kcal	104kcal	278kcal	エネルギー
	蛋白質	3.2g	7.0g	2.9g	6.7g	2.5g	6.3g	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g	蛋白質
	脂質	6.9g	7.6g	6.6g	7.3g	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	脂質
	炭水化物	11.7g	50.1g	17.6g	56.0g	10.7g	49.1g	13.2g	51.6g	8.6g	47.0g	炭水化物
	ナトリウム	467mg	990mg	561mg	1084mg	448mg	971mg	562mg	1085mg	603mg	1126mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.1g	2.5g	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g	塩分
	昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
		黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	
マリーネサラダ		卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	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	226kcal	400kcal	186kcal	360kcal	205kcal	379kcal	168kcal	342kcal	202kcal	376kcal	エネルギー
	蛋白質	5.6g	9.4g	10.5g	14.3g	8.4g	12.2g	7.6g	11.4g	7.4g	11.2g	蛋白質
	脂質	13.9g	14.6g	7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	7.0g	7.7g	10.3g	11.0g	脂質
	炭水化物	19.8g	58.2g	19.6g	58.0g	23.9g	62.3g	19.0g	57.4g	19.8g	58.2g	炭水化物
	ナトリウム	671mg	1194mg	891mg	1414mg	775mg	1298mg	999mg	1522mg	967mg	1490mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	3.0g	2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.5g	3.9g	2.5g	3.8g	塩分
	夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	
		油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	
若芽とパインの酢の物		麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	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	188kcal	362kcal	173kcal	347kcal	231kcal	405kcal	164kcal	338kcal	201kcal	375kcal	エネルギー
	蛋白質	7.7g	11.5g	6.8g	10.6g	7.0g	10.8g	6.6g	10.4g	4.5g	8.3g	蛋白質
	脂質	7.4g	8.1g	9.5g	10.2g	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	12.4g	13.1g	脂質
	炭水化物	21.8g	60.2g	16.0g	54.4g	24.1g	62.5g	16.7g	55.1g	18.5g	56.9g	炭水化物
	ナトリウム	735mg	1258mg	728mg	1251mg	626mg	1149mg	752mg	1275mg	846mg	1369mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	2.2g	3.5g	塩分
合計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	537kcal	1059kcal	496kcal	1018kcal	524kcal	1046kcal	439kcal	961kcal	507kcal	1029kcal	エネルギー
	蛋白質	16.5g	27.9g	20.2g	31.6g	17.9g	29.3g	16.9g	28.3g	16.4g	27.8g	蛋白質
	脂質	28.2g	30.3g	23.5g	25.6g	24.3g	26.4g	19.6g	21.7g	28.3g	30.4g	脂質
	炭水化物	53.3g	168.5g	53.2g	168.4g	58.7g	173.9g	48.9g	164.1g	46.9g	162.1g	炭水化物
	ナトリウム	1873mg	3442mg	2180mg	3749mg	1849mg	3418mg	2313mg	3882mg	2416mg	3985mg	ナトリウム
塩分	4.8g	8.7g	5.6g	9.6g	4.7g	8.7g	5.8g	9.9g	6.2g	10.2g	塩分	

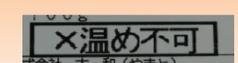
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## 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