

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23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 白菜と厚揚げののりみ煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(巻麩・えのき)	乳麦 麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と里芋のごま煮 白菜のスープ煮 バンバンジーサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬 ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 牛肉とひじきの炒め煮 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 卵	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	152kcal	414kcal	エネルギー	151kcal	405kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	189kcal	448kcal	エネルギー	166kcal	432kcal
	たんぱく質	9.5g	15.1g	たんぱく質	9.7g	14.8g	たんぱく質	7.7g	12.8g	たんぱく質	8.0g	13.2g	たんぱく質	8.8g	14.6g
	脂質	5.0g	5.9g	脂質	6.2g	7.0g	脂質	5.0g	5.8g	脂質	10.5g	11.8g	脂質	8.8g	10.4g
炭水化物	18.0g	73.5g	炭水化物	14.8g	69.0g	炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	15.1g	69.5g	炭水化物	13.2g	68.1g	
ナトリウム	635mg	861mg	ナトリウム	553mg	701mg	ナトリウム	415mg	662mg	ナトリウム	475mg	640mg	ナトリウム	703mg	956mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 肉野菜煮込み ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵	★ごはん150g スペイン風オムレツ 人参グラッセ 五色煮豆 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 乳麦 卵 麦	★ごはん150g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 かっぱのピーナツ味噌和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦え 乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 人参しりしり ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜の柚子そぼろあん インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 乳麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	225kcal	484kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	250kcal	523kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	236kcal	503kcal
	たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	16.9g	23.2g	たんぱく質	18.6g	23.6g	たんぱく質	12.5g	18.4g
	脂質	8.8g	10.1g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	11.2g	12.9g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.8g	12.9g
炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	19.4g	74.3g	炭水化物	20.8g	76.6g	炭水化物	15.0g	69.6g	炭水化物	20.7g	76.6g	
ナトリウム	679mg	844mg	ナトリウム	978mg	1207mg	ナトリウム	963mg	1189mg	ナトリウム	565mg	794mg	ナトリウム	678mg	905mg	
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
	★ごはん150g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ イカと白菜の中華煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 卵 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 スナックえんどう 豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 四色豆腐 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかい生姜煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦					
夕食	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	242kcal	510kcal	エネルギー	257kcal	519kcal	エネルギー	256kcal	512kcal	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	227kcal	483kcal
	たんぱく質	16.5g	22.5g	たんぱく質	17.2g	22.9g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	14.3g	20.2g	たんぱく質	21.4g	26.6g
	脂質	11.7g	13.3g	脂質	14.2g	15.1g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	6.4g	8.0g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	11.6g	67.3g	炭水化物	10.6g	65.5g	炭水化物	26.3g	81.2g	炭水化物	19.2g	74.3g
ナトリウム	799mg	1028mg	ナトリウム	687mg	913mg	ナトリウム	818mg	965mg	ナトリウム	1004mg	1230mg	ナトリウム	725mg	892mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.6g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
合計	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	619kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1410kcal	エネルギー	645kcal	1430kcal	エネルギー	645kcal	1425kcal	エネルギー	629kcal	1418kcal
	たんぱく質	44.8g	61.6g	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	42.7g	59.6g
	脂質	25.5g	29.3g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	26.5g	30.2g	脂質	28.4g	31.8g
	炭水化物	48.7g	213.7g	炭水化物	45.8g	210.6g	炭水化物	47.1g	212.7g	炭水化物	56.4g	220.3g	炭水化物	53.1g	219.0g
ナトリウム	2113mg	2733mg	ナトリウム	2218mg	2821mg	ナトリウム	2196mg	2816mg	ナトリウム	2044mg	2664mg	ナトリウム	2106mg	2753mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1607kcal	エネルギー	839kcal	1611kcal	エネルギー	852kcal	1637kcal	エネルギー	842kcal	1622kcal	エネルギー	830kcal	1619kcal
	たんぱく質	52.7g	69.5g	たんぱく質	50.0g	65.9g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	48.6g	64.7g	たんぱく質	50.1g	67.0g
	脂質	32.5g	36.3g	脂質	38.2g	40.7g	脂質	39.8g	43.0g	脂質	33.5g	37.2g	脂質	35.4g	38.8g
	炭水化物	76.9g	241.9g	炭水化物	74.7g	239.5g	炭水化物	79.0g	244.6g	炭水化物	84.2g	248.1g	炭水化物	82.0g	247.9g
	ナトリウム	2189mg	2809mg	ナトリウム	2295mg	2898mg	ナトリウム	2270mg	2890mg	ナトリウム	2120mg	2740mg	ナトリウム	2183mg	2830mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.2g	

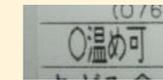
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

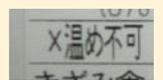
お食事の作り方



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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

(カロリー-1440調整食) 週間献立表

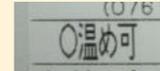
	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げのとろみ煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 旨みチンゲン菜	乳麦 麦 乳麦か	★ごはん120g 豚肉と里芋のごま煮 白菜のスープ煮 バンバンジーサラダ	麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の酢漬け	卵 麦	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 牛肉とひじきの炒め煮 カリフラワーのピクルス	麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ キャベツの漬物柚子風味	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	152kcal	345kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	166kcal	359kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	5.0g	5.5g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.2g	55.1g
ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	415mg	416mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	703mg	704mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 肉野菜煮込み	麦 麦 麦	★ごはん120g スペイン風オムレツ 人参グラッセ 五色煮豆 菜の花ときのこの和え物	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 中華丼の具 鶏ミンチと小松菜の煮物 かき揚げのピーナツ味噌和え	麦え 乳麦 乳麦落	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 人参しりしり	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 赤玉南瓜の柚子そぼろあん インゲンとえのきの炒め物	麦 乳麦 麦 乳麦					
	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	225kcal	418kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.8g	12.3g
	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	20.8g	62.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	20.7g	62.6g
ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	978mg	979mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	678mg	679mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
夕食	★ごはん120g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ イカと白菜の中華煮	麦 卵麦 卵乳麦か	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 スナップえんどう 豚挽き肉と切干大根の煮物 野菜の三杯酢	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 四色豆腐	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め ごぼう大豆	麦 乳麦 卵乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	21.4g	24.7g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	16.5g	17.0g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	26.3g	68.2g	炭水化物	19.2g	61.1g
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	1004mg	1005mg	ナトリウム	725mg	726mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	44.8g	54.7g	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.7g	52.6g
	脂質	25.5g	27.0g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	28.4g	29.9g
	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	47.1g	172.8g	炭水化物	56.4g	182.1g	炭水化物	53.1g	178.8g
	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2106mg	2109mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	52.7g	62.6g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.1g	60.0g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	35.4g	36.9g
	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	79.0g	204.7g	炭水化物	84.2g	209.9g	炭水化物	82.0g	207.7g
	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2183mg	2186mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g

お食事の作り方

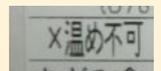


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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。

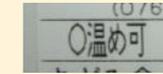
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23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 豆腐のツナあんかけ 切干大根のカレーきんぴら マカロニと法蓮草のソテー	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 白菜と豚肉の煮びたし キャロットエッグ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナあっさり煮 かにかまサラダ	乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 目玉焼き ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 野菜のブラウンソース煮込み キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦落 乳麦 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	199kcal	442kcal	273kcal	516kcal	220kcal	463kcal	273kcal	516kcal	220kcal	463kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	5.6g	9.7g	7.8g	11.9g	6.9g	11.0g	7.4g	11.5g
	脂質	10.1g	10.7g	17.9g	18.5g	12.3g	12.9g	19.7g	20.3g	10.7g	11.3g
	炭水化物	20.4g	73.2g	20.6g	73.4g	18.7g	71.5g	17.8g	70.6g	24.4g	77.2g
	ナトリウム	383mg	384mg	531mg	532mg	548mg	549mg	394mg	395mg	698mg	699mg
	カリウム	206mg	267mg	300mg	361mg	498mg	559mg	353mg	414mg	451mg	512mg
	リン	75mg	140mg	77mg	142mg	107mg	172mg	130mg	195mg	117mg	182mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	1.4g	1.4g	1.4g	1.4g	1.0g	1.0g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 一口ナスのオランダ煮 スイートおさつ	麦 麦	★ごはん150g カレイのカレー焼 スナップえんどう かぼちゃのゴマ煮 レインボーサラダ	麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オクラのベベロンチーノ 野菜炒め カボチャとハムのサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 豚バラチンジャオ さつま芋サラダ	卵乳麦 麦か 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ 赤玉南瓜の柚子そぼろあん 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 麦 卵	
		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	385kcal	628kcal	366kcal	609kcal	341kcal	584kcal	348kcal	591kcal	403kcal	646kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	11.5g	15.6g	11.7g	15.8g	6.6g	10.7g	11.8g	15.9g
	脂質	18.8g	19.4g	20.7g	21.3g	19.4g	20.0g	22.2g	22.8g	24.5g	25.1g
	炭水化物	44.0g	96.8g	33.4g	86.2g	29.8g	82.6g	30.7g	83.5g	31.5g	84.3g
	ナトリウム	406mg	407mg	353mg	354mg	594mg	595mg	732mg	733mg	644mg	645mg
	カリウム	617mg	678mg	636mg	697mg	376mg	437mg	550mg	611mg	503mg	564mg
	リン	147mg	212mg	171mg	236mg	127mg	192mg	108mg	173mg	161mg	226mg
食塩相当量	1.0g	1.0g	0.9g	0.9g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
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	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g ポークチャップ 若芽とじゃこの炒り卵 クリームコロッケ	乳 卵乳麦 卵乳麦か	★ごはん150g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ウインナーときのこの炒め物 さっぱりポテトサラダ	乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参のレモン煮 牛肉のきんぴら 春雨のサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 しめじのバター醤油パスタ えびポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦え	★ごはん150g えびカツ バジルスパ きんぴら マッシュサラダ	麦え 乳麦 麦 卵麦	
		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	398kcal	641kcal	324kcal	567kcal	404kcal	647kcal	352kcal	595kcal	359kcal	602kcal
	たんぱく質	13.8g	17.9g	10.3g	14.4g	10.2g	14.3g	10.1g	14.2g	8.8g	12.9g
	脂質	27.9g	28.5g	22.1g	22.7g	24.0g	24.6g	17.6g	18.2g	21.3g	21.9g
	炭水化物	22.5g	75.3g	21.8g	74.6g	32.1g	84.9g	37.4g	90.2g	32.3g	85.1g
	ナトリウム	754mg	755mg	792mg	793mg	715mg	716mg	777mg	778mg	609mg	610mg
	カリウム	422mg	483mg	495mg	556mg	446mg	507mg	513mg	574mg	342mg	403mg
	リン	165mg	230mg	125mg	190mg	144mg	209mg	154mg	219mg	129mg	194mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.5g	1.6g	
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	982kcal	1711kcal	963kcal	1692kcal	965kcal	1694kcal	973kcal	1702kcal	982kcal	1711kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	27.4g	39.7g	29.7g	42.0g	23.6g	35.9g	28.0g	40.3g
	脂質	56.8g	58.6g	60.7g	62.5g	55.7g	57.5g	59.5g	61.3g	56.5g	58.3g
	炭水化物	86.9g	245.3g	75.8g	234.2g	80.6g	239.0g	85.9g	244.3g	88.2g	246.6g
	ナトリウム	1543mg	1546mg	1676mg	1679mg	1857mg	1860mg	1903mg	1906mg	1951mg	1954mg
	カリウム	1245mg	1428mg	1431mg	1614mg	1320mg	1503mg	1416mg	1599mg	1296mg	1479mg
	リン	387mg	582mg	373mg	568mg	378mg	573mg	392mg	587mg	407mg	602mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	4.3g	4.3g	4.7g	4.7g	4.9g	4.9g	4.9g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー	1045kcal	1774kcal	1027kcal	1756kcal	1028kcal	1757kcal	1021kcal	1750kcal	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	30.5g	42.8g	27.8g	40.1g	30.0g	42.3g	24.0g	36.3g	28.3g	40.6g
	脂質	56.9g	58.7g	60.8g	62.6g	55.8g	57.6g	59.6g	61.4g	56.6g	58.4g
	炭水化物	102.1g	260.5g	91.3g	249.7g	95.8g	254.2g	97.4g	255.8g	103.4g	261.8g
	ナトリウム	1544mg	1547mg	1679mg	1682mg	1858mg	1861mg	1906mg	1909mg	1952mg	1955mg
	カリウム	1302mg	1485mg	1491mg	1674mg	1377mg	1560mg	1472mg	1655mg	1353mg	1536mg
	リン	390mg	585mg	380mg	575mg	381mg	576mg	398mg	593mg	410mg	605mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	4.3g	4.3g	4.7g	4.7g	4.9g	4.9g	4.9g	5.0g

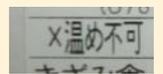
お食事の作り方



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。

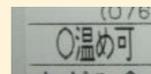
(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23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 白菜とがんもの煮物 旨みチンゲン菜 竹輪の五色きんぴら	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ カリフラワーの煮物 バンバンジーサラダ	卵乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 高野豆腐の味噌煮 キャベツとウインナーのソテー	麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 豆腐のかに風あんかけ かたろりのピーナツ味噌和え	卵 卵麦 落	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきとベーコンの煮物 人参しりしり	卵乳麦 卵乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	217kcal	507kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	10.0g	10.7g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	11.1g	74.0g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	352mg	353mg	ナトリウム	654mg	655mg
	カリウム	467mg	539mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	308mg	380mg	カリウム	456mg	528mg
	リン	173mg	250mg	リン	210mg	287mg	リン	158mg	235mg	リン	163mg	240mg	リン	150mg	227mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 さつま芋のコンソメ煮	乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん レンコンとフキの煮物 ミックスマカロニサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 中華丼の具 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	麦え 麦 乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ インゲンソテー 野菜炒め スパゲティサラダ	乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ ミックスビーンズのクリーム煮 鶏肉のカレー煮	卵乳麦 乳麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.1g	23.0g
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	19.6g	20.3g
	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	20.0g	82.9g
	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	983mg	984mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	730mg	731mg
	カリウム	624mg	696mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	675mg	747mg
	リン	123mg	200mg	リン	165mg	242mg	リン	269mg	346mg	リン	149mg	226mg	リン	225mg	302mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎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		◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん180g サワラのごま焼 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 ナスの挽肉炒め	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ポークジンジャー スープキャベツ ポテトサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身フライ インゲンと人参のグラッセ ブロックリーの玉子とじ 春菊のなめこ和え	麦 乳 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう ツナと大豆の炒め煮 和風サラダ	麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら ひとくちがんも煮 赤玉南瓜の柚子そぼろあん	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	326kcal	616kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	17.2g	17.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	20.6g	83.5g
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム	561mg	633mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	510mg	582mg
	リン	213mg	290mg	リン	156mg	233mg	リン	166mg	243mg	リン	175mg	252mg	リン	161mg	238mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	843kcal	1713kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	849kcal	1719kcal
	たんぱく質	46.5g	61.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	46.3g	61.0g
	脂質	41.8g	43.9g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	65.2g	253.9g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	59.8g	248.5g
	ナトリウム	2132mg	2135mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1656mg	1659mg	ナトリウム	2115mg	2118mg
	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1581mg	1797mg	カリウム	1267mg	1483mg	カリウム	1641mg	1857mg
	リン	509mg	740mg	リン	531mg	762mg	リン	593mg	824mg	リン	487mg	718mg	リン	536mg	767mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	945kcal
たんぱく質	47.3g	62.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	47.1g	61.8g	
脂質	42.0g	44.1g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	46.6g	48.7g	
炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	82.8g	271.5g	
ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1658mg	1661mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	
カリウム	1765mg	1981mg	カリウム	1610mg	1826mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1381mg	1597mg	カリウム	1754mg	1970mg	
リン	521mg	752mg	リン	537mg	768mg	リン	607mg	838mg	リン	493mg	724mg	リン	548mg	779mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

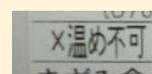
お食事の作り方



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

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23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		★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			
	蕪と鶏肉の煮物	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉じゃが煮	麦		
	スープキャベツ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	人参とえのきのきんぴら	麦	春雨のごま炒め	麦		
	昆布の佃煮	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	キャベツの土佐煮	麦	一夜漬(大根昆布)	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	92kcal	373kcal	186kcal	452kcal	172kcal	439kcal	141kcal	413kcal	128kcal	409kcal	エネルギー
	蛋白質	5.3g	12.3g	8.3g	13.9g	4.1g	10.1g	5.1g	11.1g	4.7g	11.8g	蛋白質
	脂質	4.2g	5.9g	11.1g	12.0g	9.2g	10.1g	8.4g	9.4g	3.7g	5.4g	脂質
	炭水化物	9.7g	66.6g	13.9g	70.1g	17.9g	74.4g	11.3g	68.3g	18.4g	75.3g	炭水化物
	ナトリウム	498mg	939mg	566mg	1008mg	479mg	923mg	589mg	1030mg	588mg	1029mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.4g	1.4g	2.6g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	1.5g	2.6g	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			
	赤魚の醤油バター焼き	乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	あぶらかれい生姜煮	麦	ハニーマスタードチキン		カルビ丼の具	麦落		
	大根の甘酢漬け		中華うま煮	卵乳麦か	法蓮草		ミックスソテー	乳麦	白菜ときのこの煮物	麦		
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	南瓜サラダ	卵乳麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	大根とツナの炒め物	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	★味噌汁	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		じゃが芋と人参のカレー炒め		★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	187kcal	451kcal	236kcal	513kcal	232kcal	500kcal	201kcal	475kcal	306kcal	577kcal	エネルギー
	蛋白質	14.1g	19.7g	8.6g	15.0g	18.6g	24.3g	12.3g	18.9g	10.5g	16.5g	蛋白質
	脂質	8.0g	8.9g	11.4g	13.1g	7.8g	8.7g	8.4g	10.0g	19.2g	20.2g	脂質
	炭水化物	14.4g	70.4g	23.2g	79.6g	20.9g	77.7g	18.9g	74.9g	22.1g	79.0g	炭水化物
	ナトリウム	837mg	1280mg	927mg	1370mg	826mg	1269mg	812mg	1273mg	1107mg	1550mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.3g	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	2.8g	3.9g	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			
	やわらかメンチカツ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	ホイコーロー	麦落	ホッケの照焼	麦		
	スパソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	人参のレモン煮	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツソテー	乳麦		
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	白花豆煮	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦		
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	マカロニマリネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	なすのトトロ生姜煮	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	342kcal	614kcal	222kcal	494kcal	260kcal	526kcal	304kcal	576kcal	216kcal	481kcal	エネルギー
	蛋白質	14.3g	20.5g	15.8g	21.7g	9.1g	14.8g	11.7g	17.9g	13.2g	18.8g	蛋白質
	脂質	18.9g	19.9g	9.3g	10.2g	14.6g	15.5g	14.6g	15.6g	12.4g	13.3g	脂質
	炭水化物	29.3g	86.5g	17.0g	74.6g	22.1g	78.3g	29.2g	86.4g	12.7g	68.8g	炭水化物
	ナトリウム	1027mg	1468mg	797mg	1239mg	912mg	1354mg	720mg	1161mg	658mg	1119mg	ナトリウム
	塩分	2.6g	3.7g	2.0g	3.2g	2.3g	3.4g	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	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	621kcal	1438kcal	644kcal	1459kcal	664kcal	1465kcal	646kcal	1464kcal	650kcal	1467kcal	エネルギー
	蛋白質	33.7g	52.5g	32.7g	50.6g	31.8g	49.2g	29.1g	47.9g	28.4g	47.1g	蛋白質
	脂質	31.1g	34.7g	31.8g	35.3g	31.6g	34.3g	31.4g	35.0g	35.3g	38.9g	脂質
	炭水化物	53.4g	223.5g	54.1g	224.3g	60.9g	230.4g	59.4g	229.6g	53.2g	223.1g	炭水化物
	ナトリウム	2362mg	3687mg	2290mg	3617mg	2217mg	3546mg	2121mg	3464mg	2353mg	3698mg	ナトリウム
	塩分	6.0g	9.4g	5.8g	9.3g	5.6g	8.9g	5.4g	8.8g	6.0g	9.3g	塩分

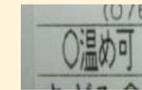
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

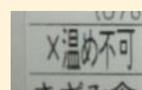


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23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 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	蕪と鶏肉の煮物	麦	麩の玉子とじ	卵乳麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	肉じゃが煮	麦		
	スープキャベツ	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	人参とえのきのきんぴら	麦	春雨のごま炒め	麦		
	昆布の佃煮	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	キャベツの土佐煮	麦	一夜漬(大根昆布)	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	92kcal	251kcal	186kcal	345kcal	172kcal	331kcal	141kcal	300kcal	128kcal	287kcal	エネルギー	
蛋白質	5.3g	9.0g	8.3g	12.0g	4.1g	7.8g	5.1g	8.8g	4.7g	8.4g	蛋白質	
脂質	4.2g	4.9g	11.1g	11.8g	9.2g	9.9g	8.4g	9.1g	3.7g	4.4g	脂質	
炭水化物	9.7g	42.7g	13.9g	46.9g	17.9g	50.9g	11.3g	44.3g	18.4g	51.4g	炭水化物	
ナトリウム	498mg	938mg	566mg	1006mg	479mg	919mg	589mg	1029mg	588mg	1028mg	ナトリウム	
塩分	1.3g	2.4g	1.4g	2.6g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	1.5g	2.6g	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	赤魚の醤油バター焼き	乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	あぶらかれい生姜煮	麦	ハニーマスタードチキン		カルビ丼の具	麦落		
	大根の甘酢漬		中華うま煮	卵乳麦か	法蓮草		ミックスソテー	乳麦	白菜ときのこの煮物	麦		
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	南瓜サラダ	卵乳麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	大根とツナの炒め物	麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	★味噌汁	麦	カリフラワーの柚子味噌和え		じゃが芋と人参のカレー炒め		★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
エネルギー	187kcal	346kcal	236kcal	395kcal	232kcal	391kcal	201kcal	360kcal	306kcal	465kcal	エネルギー	
蛋白質	14.1g	17.8g	8.6g	12.3g	18.6g	22.3g	12.3g	16.0g	10.5g	14.2g	蛋白質	
脂質	8.0g	8.7g	11.4g	12.1g	7.8g	8.5g	8.4g	9.1g	19.2g	19.9g	脂質	
炭水化物	14.4g	47.4g	23.2g	56.2g	20.9g	53.9g	18.9g	51.9g	22.1g	55.1g	炭水化物	
ナトリウム	837mg	1277mg	927mg	1367mg	826mg	1266mg	812mg	1252mg	1107mg	1547mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	2.1g	3.2g	2.8g	3.9g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	やわらかメンチカツ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	ホイコーロー	麦落	ホッケの照焼	麦		
	スパソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	人参のレモン煮	乳麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツソテー	乳麦		
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	鶏肉のすき焼煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	白花豆煮	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦		
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	なすのトロロ生姜煮	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
エネルギー	342kcal	501kcal	222kcal	381kcal	260kcal	419kcal	304kcal	463kcal	216kcal	375kcal	エネルギー	
蛋白質	14.3g	18.0g	15.8g	19.5g	9.1g	12.8g	11.7g	15.4g	13.2g	16.9g	蛋白質	
脂質	18.9g	19.6g	9.3g	10.0g	14.6g	15.3g	14.6g	15.3g	12.4g	13.1g	脂質	
炭水化物	29.3g	62.3g	17.0g	50.0g	22.1g	55.1g	29.2g	62.2g	12.7g	45.7g	炭水化物	
ナトリウム	1027mg	1467mg	797mg	1237mg	912mg	1352mg	720mg	1160mg	658mg	1098mg	ナトリウム	
塩分	2.6g	3.7g	2.0g	3.1g	2.3g	3.4g	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	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	621kcal	1098kcal	644kcal	1121kcal	664kcal	1141kcal	646kcal	1123kcal	650kcal	1127kcal	エネルギー
	蛋白質	33.7g	44.8g	32.7g	43.8g	31.8g	42.9g	29.1g	40.2g	28.4g	39.5g	蛋白質
	脂質	31.1g	33.2g	31.8g	33.9g	31.6g	33.7g	31.4g	33.5g	35.3g	37.4g	脂質
	炭水化物	53.4g	152.4g	54.1g	153.1g	60.9g	159.9g	59.4g	158.4g	53.2g	152.2g	炭水化物
	ナトリウム	2362mg	3682mg	2290mg	3610mg	2217mg	3537mg	2121mg	3441mg	2353mg	3673mg	ナトリウム
塩分	6.0g	9.3g	5.8g	9.2g	5.6g	8.9g	5.4g	8.8g	6.0g	9.3g	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。



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

	12月19日(月)		12月20日(火)		12月21日(水)		12月22日(木)		12月23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 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	99kcal	273kcal	95kcal	269kcal	107kcal	281kcal	71kcal	245kcal	99kcal	273kcal	エネルギー
	蛋白質	4.2g	8.0g	2.3g	6.1g	5.2g	9.0g	3.2g	7.0g	4.1g	7.9g	蛋白質
昼	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			
	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	168kcal	342kcal	181kcal	355kcal	178kcal	352kcal	161kcal	335kcal	210kcal	384kcal	エネルギー
	蛋白質	9.1g	12.9g	6.4g	10.2g	8.0g	11.8g	5.0g	8.8g	8.6g	12.4g	蛋白質
夕	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			
	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	199kcal	373kcal	191kcal	365kcal	133kcal	307kcal	235kcal	409kcal	175kcal	349kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	10.2g	11.2g	15.0g	5.1g	8.9g	5.5g	9.3g	4.7g	8.5g	蛋白質
合	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			
	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	466kcal	988kcal	467kcal	989kcal	418kcal	940kcal	467kcal	989kcal	484kcal	1006kcal	エネルギー
	蛋白質	19.7g	31.1g	19.9g	31.3g	18.3g	29.7g	13.7g	25.1g	17.4g	28.8g	蛋白質
計	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			
	エネルギー	466kcal	988kcal	467kcal	989kcal	418kcal	940kcal	467kcal	989kcal	484kcal	1006kcal	エネルギー
	蛋白質	19.7g	31.1g	19.9g	31.3g	18.3g	29.7g	13.7g	25.1g	17.4g	28.8g	蛋白質
	脂質	21.5g	23.6g	21.2g	23.3g	17.9g	20.0g	25.4g	27.5g	25.3g	27.4g	脂質
炭水化物	50.0g	165.2g	49.9g	165.1g	45.5g	160.7g	45.4g	160.6g	47.5g	162.7g	炭水化物	
ナトリウム	2051mg	3620mg	2188mg	3757mg	2110mg	3679mg	2089mg	3658mg	2230mg	3799mg	ナトリウム	
塩分	5.3g	9.2g	5.6g	9.6g	5.4g	9.3g	5.3g	9.3g	5.7g	9.7g	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。

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

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
 (あ) 湯せん
 (い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
 鍋に60℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**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