

(カロリー1600調整食) 週間献立表

1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦落 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	165kcal	421kcal	エネルギー	161kcal	415kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	167kcal	431kcal	エネルギー	162kcal	424kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	5.4g	11.1g	たんぱく質	9.3g	15.0g
	脂質	7.2g	8.0g	脂質	5.8g	6.6g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	7.1g	8.0g
	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	16.6g	72.3g
	ナトリウム	742mg	970mg	ナトリウム	655mg	803mg	ナトリウム	689mg	916mg	ナトリウム	768mg	995mg	ナトリウム	575mg	801mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦 麦	★ごはん150g 筑前煮 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 平さやいんげん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦落 麦 麦 卵麦					
	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物					
	エネルギー	237kcal	499kcal	エネルギー	248kcal	503kcal	エネルギー	222kcal	479kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	205kcal	464kcal
	たんぱく質	17.2g	22.9g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	11.6g	16.9g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	11.4g	16.6g
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	11.1g	12.4g
	炭水化物	13.7g	69.5g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	17.2g	72.5g	炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	15.8g	70.0g
	ナトリウム	747mg	998mg	ナトリウム	753mg	979mg	ナトリウム	746mg	998mg	ナトリウム	664mg	892mg	ナトリウム	841mg	1006mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎バナナ90g		◎バナナ180g		◎りんご150g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 卵麦	★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 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのべべロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	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	221kcal	475kcal	エネルギー	217kcal	481kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	275kcal	531kcal
	たんぱく質	15.2g	20.3g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	18.3g	23.7g	たんぱく質	19.8g	25.0g	たんぱく質	20.2g	25.3g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.5g	15.3g
	炭水化物	10.3g	64.7g	炭水化物	14.9g	71.0g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	9.5g	64.4g	炭水化物	15.8g	70.5g
	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	731mg	958mg	ナトリウム	690mg	918mg	ナトリウム	680mg	827mg	ナトリウム	696mg	924mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	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	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	
	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	647kcal	1431kcal	エネルギー	640kcal	1415kcal	エネルギー	642kcal	1419kcal
	たんぱく質	42.2g	58.1g	たんぱく質	41.2g	57.0g	たんぱく質	40.9g	57.4g	たんぱく質	41.2g	57.1g	たんぱく質	40.9g	56.9g
	脂質	32.1g	34.6g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	32.5g	35.9g	脂質	32.8g	35.2g	脂質	32.7g	35.7g
	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	50.2g	215.1g	炭水化物	47.8g	213.1g	炭水化物	42.2g	207.8g	炭水化物	48.2g	212.8g
	ナトリウム	2216mg	2843mg	ナトリウム	2139mg	2740mg	ナトリウム	2125mg	2832mg	ナトリウム	2112mg	2714mg	ナトリウム	2112mg	2731mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	848kcal	1632kcal	エネルギー	838kcal	1613kcal	エネルギー	849kcal	1626kcal
	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	48.9g	64.7g	たんぱく質	48.3g	64.8g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	47.0g	63.0g
	脂質	39.2g	41.7g	脂質	36.2g	38.7g	脂質	39.5g	42.9g	脂質	39.8g	42.2g	脂質	39.8g	42.8g
	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	78.0g	242.9g	炭水化物	76.7g	242.0g	炭水化物	71.1g	236.7g	炭水化物	80.1g	244.7g
	ナトリウム	2290mg	2917mg	ナトリウム	2215mg	2816mg	ナトリウム	2202mg	2909mg	ナトリウム	2186mg	2788mg	ナトリウム	2186mg	2805mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g

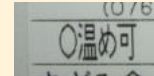
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がります。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

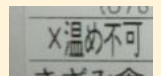
お食事の作り方

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8時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～土／9：00～20：00

(カロリー1440調整食) 週間献立表

1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬	麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草と油揚げの煮物	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 和風ポトフ 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦落 乳麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	161kcal 354kcal	エネルギー	175kcal 368kcal	エネルギー	167kcal 360kcal	エネルギー	162kcal 355kcal				
	たんぱく質	9.8g 13.1g	たんぱく質	12.7g 16.0g	たんぱく質	11.0g 14.3g	たんぱく質	5.4g 8.7g	たんぱく質	9.3g 12.6g				
	脂質	7.2g 7.7g	脂質	5.8g 6.3g	脂質	8.6g 9.1g	脂質	8.5g 9.0g	脂質	7.1g 7.6g				
	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	16.2g 58.1g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	16.9g 58.8g	炭水化物	16.6g 58.5g				
	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	655mg 656mg	ナトリウム	689mg 690mg	ナトリウム	768mg 769mg	ナトリウム	575mg 576mg				
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.5g 1.5g					
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦 卵麦えか 卵麦	★ごはん120g 筑前煮 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の西京焼 平さやいんげん 豚肉とじゃが芋の昆布煮 竹輪の五色きんぴら	麦 卵乳麦	★ごはん120g マーボ豆腐 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	麦落 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	237kcal 430kcal	エネルギー	248kcal 441kcal	エネルギー	222kcal 415kcal	エネルギー	206kcal 399kcal	エネルギー	205kcal 398kcal				
	たんぱく質	17.2g 20.5g	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	11.6g 14.9g	たんぱく質	16.0g 19.3g	たんぱく質	11.4g 14.7g				
	脂質	12.1g 12.6g	脂質	13.0g 13.5g	脂質	12.2g 12.7g	脂質	8.3g 8.8g	脂質	11.1g 11.6g				
	炭水化物	13.7g 55.6g	炭水化物	19.1g 61.0g	炭水化物	17.2g 59.1g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	15.8g 57.7g				
	ナトリウム	747mg 748mg	ナトリウム	753mg 754mg	ナトリウム	746mg 747mg	ナトリウム	664mg 665mg	ナトリウム	841mg 842mg				
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.1g 2.1g					
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g					
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g					
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	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	221kcal 414kcal	エネルギー	217kcal 410kcal	エネルギー	250kcal 443kcal	エネルギー	267kcal 460kcal	エネルギー	275kcal 468kcal				
	たんぱく質	15.2g 18.5g	たんぱく質	15.2g 18.5g	たんぱく質	18.3g 21.6g	たんぱく質	19.8g 23.1g	たんぱく質	20.2g 23.5g				
	脂質	12.8g 13.3g	脂質	10.4g 10.9g	脂質	11.7g 12.2g	脂質	16.0g 16.5g	脂質	14.5g 15.0g				
	炭水化物	10.3g 52.2g	炭水化物	14.9g 56.8g	炭水化物	15.5g 57.4g	炭水化物	9.5g 51.4g	炭水化物	15.8g 57.7g				
	ナトリウム	727mg 728mg	ナトリウム	731mg 732mg	ナトリウム	690mg 691mg	ナトリウム	680mg 681mg	ナトリウム	696mg 697mg				
食塩相当量	1.8g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	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	623kcal 1202kcal	エネルギー	626kcal 1205kcal	エネルギー	647kcal 1226kcal	エネルギー	640kcal 1219kcal	エネルギー	642kcal 1221kcal				
	たんぱく質	42.2g 52.1g	たんぱく質	41.2g 51.1g	たんぱく質	40.9g 50.8g	たんぱく質	41.2g 51.1g	たんぱく質	40.9g 50.8g				
	脂質	32.1g 33.6g	脂質	29.2g 30.7g	脂質	32.5g 34.0g	脂質	32.8g 34.3g	脂質	32.7g 34.2g				
	炭水化物	40.3g 166.0g	炭水化物	50.2g 175.9g	炭水化物	47.8g 173.5g	炭水化物	42.2g 167.9g	炭水化物	48.2g 173.9g				
	ナトリウム	2216mg 2219mg	ナトリウム	2139mg 2142mg	ナトリウム	2125mg 2128mg	ナトリウム	2112mg 2115mg	ナトリウム	2112mg 2115mg				
	食塩相当量	5.6g 5.7g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.4g 5.4g				
合計(間食込)	エネルギー	830kcal 1409kcal	エネルギー	823kcal 1402kcal	エネルギー	848kcal 1427kcal	エネルギー	838kcal 1417kcal	エネルギー	849kcal 1428kcal				
	たんぱく質	48.3g 58.2g	たんぱく質	48.9g 58.8g	たんぱく質	48.3g 58.2g	たんぱく質	48.1g 58.0g	たんぱく質	47.0g 56.9g				
	脂質	39.2g 40.7g	脂質	36.2g 37.7g	脂質	39.5g 41.0g	脂質	39.8g 41.3g	脂質	39.8g 41.3g				
	炭水化物	72.2g 197.9g	炭水化物	78.0g 203.7g	炭水化物	76.7g 202.4g	炭水化物	71.1g 196.8g	炭水化物	80.1g 205.8g				
	ナトリウム	2290mg 2293mg	ナトリウム	2215mg 2218mg	ナトリウム	2202mg 2205mg	ナトリウム	2186mg 2189mg	ナトリウム	2186mg 2189mg				
	食塩相当量	5.8g 5.9g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.6g 5.6g				

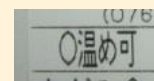
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

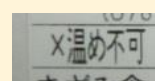
お食事の作り方

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8時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～土／9：00～20：00

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31日(金)			
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 麩の野菜あんかけ 明太ポテトサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 豚肉と大根のピリ辛煮 コールスローサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し ごま風味炒め	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ	麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	22.2g	75.0g	炭水化物	17.4g	70.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	241mg	242mg
	カリウム	480mg	541mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	119mg	184mg	リン	122mg	187mg	リン	105mg	170mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g	
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスの炒り煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g チキンの高菜マヨ 人参グラッセ 小倉金時 春雨タンタン	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 揚げじゃがの煮っころがし 根菜の柚子マリネ	麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 人参のレモン煮 野菜のバジルチーズ焼き マカロニサラダ	卵乳麦 乳麦 乳 卵麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース けんちん煮 マッシュサラダ	卵麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	25.4g	78.2g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	706mg	707mg
	カリウム	483mg	544mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	701mg	762mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	534mg	595mg
	リン	146mg	211mg	リン	135mg	200mg	リン	135mg	200mg	リン	99mg	164mg	リン	133mg	198mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	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 チキンクリームシチュー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のマヨネーズ和え	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが パスタのクリーム煮 大根の甘酢漬け	麦 乳麦	★ごはん150g マーボなす キャベツとザーサイ炒め 青菜のわさび和え	麦落 卵麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ オニオンソテー 春雨とツナのピリ辛炒め キャベツのミモザサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ 平さやいんげん 竹輪の五色きんぴら マリーネサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	401kcal	644kcal	エネルギー	327kcal	570kcal
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	22.0g	22.6g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	32.1g	32.7g	脂質	26.8g	27.4g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	21.8g	74.6g
	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	660mg	661mg
	カリウム	634mg	695mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	363mg	424mg
	リン	166mg	231mg	リン	134mg	199mg	リン	133mg	198mg	リン	166mg	231mg	リン	143mg	208mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	73.9g	232.3g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	80.4g	238.8g
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1607mg	1610mg
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1385mg	1568mg
	リン	431mg	626mg	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	386mg	581mg	リン	364mg	559mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g
合計(間食込)	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	91.9g	250.3g
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1610mg	1613mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1774mg	1957mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1441mg	1624mg
	リン	438mg	633mg	リン	397mg	592mg	リン	376mg	571mg	リン	393mg	588mg	リン	370mg	565mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g

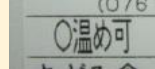
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

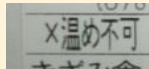
お食事の作り方



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8時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～土／9：00～20：00

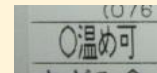
(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31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 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンのごま和え	乳麦 卵麦か 麦		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え	卵乳麦 乳麦落 卵麦		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ひとくちがんと煮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 ひじきのごまマヨ和え	卵 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのあおさ炒め キャベツのミモザサラダ	乳麦 麦 卵麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	170kcal	460kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	174kcal	464kcal	エネルギー	208kcal	498kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.6g	13.5g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	12.0g	74.9g
	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	546mg	547mg
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 若芽の酢味噌和え	乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ブロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 大根なます	麦 乳麦 麦		★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん きんぴら 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	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	288kcal	578kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	255kcal	545kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	938mg	939mg	ナトリウム	790mg	791mg
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 卵乳麦 麦		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉とココロ野菜のチーズソース なすの利休煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	302kcal	592kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	316kcal	606kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	22.1g	22.8g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	15.9g	78.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	656mg	657mg
合計	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 卵乳麦 麦		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉とココロ野菜のチーズソース なすの利休煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	760kcal	1630kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	69.6g	258.3g	炭水化物	42.4g	231.1g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
合計(間食込)	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 卵乳麦 麦		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉とココロ野菜のチーズソース なすの利休煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	888kcal	1758kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	100.5g	289.2g	炭水化物	72.9g	261.6g
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1994mg	1997mg
合計(間食込)	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 卵乳麦 麦		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉とココロ野菜のチーズソース なすの利休煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	888kcal	1758kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	100.5g	289.2g	炭水化物	72.9g	261.6g
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1994mg	1997mg
合計(間食込)	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 卵乳麦 麦		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 しめじのバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉とココロ野菜のチーズソース なすの利休煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	888kcal	1758kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	48.2g	50.3g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	100.5g	289.2g	炭水化物	72.9g	261.6g
	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1994mg	1997mg

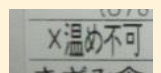
お食事の作り方

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8時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～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、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。

※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)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

	1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31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		
	豚肉ときのこの炒め物	麦		和風ポトフ	乳麦		がんもどきの含め煮	麦		麩と野菜の煮物	麦		豚すき風煮物	麦	
	インゲンと人参のグラッセ	乳		大豆としらすの甘辛煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		切干大根煮	麦	
	カリフラワーの甘酢漬け			三色野菜ナムル	麦		きんぴられんこん	麦		マカロニの明太マヨ和え	卵麦		キャベツの漬物柚子風味	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	117kcal	386kcal	150kcal	420kcal		140kcal	412kcal		146kcal	415kcal		102kcal	372kcal	エネルギー
	蛋白質	6.5g	12.6g	8.4g	14.2g		6.5g	12.6g		5.7g	11.7g		6.1g	11.9g	蛋白質
	脂 質	4.5g	5.5g	5.1g	6.0g		5.9g	6.9g		4.1g	5.0g		4.1g	5.0g	脂 質
	炭水化物	13.7g	70.2g	18.9g	76.1g		15.9g	72.9g		20.4g	77.3g		10.1g	67.3g	炭水化物
昼	ナトリウム	418mg	861mg	683mg	1125mg		712mg	1153mg		644mg	1089mg		665mg	1106mg	ナトリウム
	塩 分	1.1g	2.2g	1.7g	2.9g		1.8g	2.9g		1.6g	2.8g		1.7g	2.8g	塩 分
	★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		
	メバルのバジルオリーブ焼			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		豚肉のおろし煮	麦		鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦		鯖の磯辺焼き	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦	
食	蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		春雨の中華和え	卵乳麦		大根なます	麦		豆腐としめじのとりみ煮	麦	
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		なすの中華風南蛮漬け	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	225kcal	498kcal	307kcal	575kcal		320kcal	587kcal		213kcal	483kcal		283kcal	554kcal	エネルギー
夕	蛋白質	14.1g	20.2g	11.5g	17.4g		10.5g	16.4g		13.0g	18.8g		10.7g	16.5g	蛋白質
	脂 質	12.8g	13.8g	20.0g	20.9g		19.4g	20.3g		8.9g	9.8g		20.9g	21.8g	脂 質
	炭水化物	13.1g	70.4g	19.8g	76.3g		23.7g	80.5g		20.7g	77.7g		11.6g	68.8g	炭水化物
	ナトリウム	756mg	1198mg	772mg	1218mg		890mg	1357mg		751mg	1192mg		576mg	1019mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g		2.3g	3.5g		1.9g	3.0g		1.5g	2.6g	塩 分
食	★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		
	えびカツ	麦え		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		赤魚の生姜煮	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
	スパソテー	乳麦		切干大根のおから煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ			インゲンソテー	乳麦	
	なすのミートソース煮	乳麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		炒り豆腐	卵乳麦		豚肉のチリソース炒め	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦		★味噌汁	麦		マリーネサラダ	卵麦		菜の花とひじきのごま和え	麦		コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	
合	★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	280kcal	558kcal	190kcal	464kcal		203kcal	474kcal		302kcal	568kcal		289kcal	566kcal	エネルギー
	蛋白質	8.9g	15.4g	9.7g	15.6g		14.8g	20.6g		8.7g	14.5g		10.9g	17.3g	蛋白質
	脂 質	15.4g	17.1g	6.1g	7.0g		9.0g	9.9g		17.4g	18.3g		12.9g	14.6g	脂 質
計	炭水化物	27.4g	84.2g	25.1g	83.3g		15.7g	73.0g		28.6g	84.9g		28.1g	84.6g	炭水化物
	ナトリウム	678mg	1120mg	972mg	1413mg		730mg	1172mg		801mg	1244mg		894mg	1336mg	ナトリウム
	塩 分	1.7g	2.8g	2.5g	3.6g		1.9g	3.0g		2.0g	3.2g		2.3g	3.4g	塩 分
	★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		
	えびカツ	麦え		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		赤魚の生姜煮	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
計	スパソテー	乳麦		切干大根のおから煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		オクラのペペロンチーノ			インゲンソテー	乳麦	
	なすのミートソース煮	乳麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		炒り豆腐	卵乳麦		豚肉のチリソース炒め	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦		★味噌汁	麦		マリーネサラダ	卵麦		菜の花とひじきのごま和え	麦		コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	
	★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	622kcal	1442kcal	647kcal	1459kcal		663kcal	1473kcal		661kcal	1466kcal		674kcal	1492kcal	エネルギー
	蛋白質	29.5g	48.2g	29.6g	47.2g		31.8g	49.6g		27.4g	45.0g		27.7g	45.7g	蛋白質
	脂 質	32.7g	36.4g	31.2g	33.9g		34.3g	37.1g		30.4g	33.9g		37.9g	41.4g	脂 質
	炭水化物	54.2g	224.8g	63.8g	235.7g		55.3g	226.4g		69.7g	239.9g		49.8g	220.7g	炭水化物
	ナトリウム	1852mg	3179mg	2427mg	3756mg		2332mg	3682mg		2196mg	3525mg		2135mg	3461mg	ナトリウム
	塩 分	4.7g	8.0g	6.2g	9.6g		6.0g	9.4g		5.5g	9.0g		5.5g	8.8g	塩 分

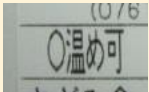
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

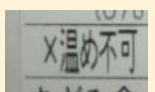


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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
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8時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～土／9：00～20：00

【きざみ食】 週間献立表

		1月27日(月)		1月28日(火)		1月29日(水)		1月30日(木)		1月31日(金)			
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		豚肉ときのこの炒め物	麦	和風ポトフ	乳麦	がんもどきの含め煮	麦	麩と野菜の煮物	麦	豚すき風煮物	麦		
		インゲンと人参のグラッセ	乳	大豆としらすの甘辛煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根煮	麦		
		カリフラワーの甘酢漬け		三色野菜ナムル	麦	きんぴられんこん	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
昼	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		メバルのバジルオリーブ焼		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	鯖の磯辺焼き	麦		
		人参のレモン煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦		
		蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	春雨の中華和え	卵乳麦	大根なます	麦	豆腐としめじのとりみ煮	麦		
		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦		
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		えびカツ	麦え	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	赤魚の生姜煮	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	照焼ハンバーグ	乳麦		
		スパンテー	乳麦	切干大根のおから煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	オクラのペペロンチーノ		インゲンソテー	乳麦		
		なすのミートソース煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	炒り豆腐	卵乳麦	豚肉のチリソース炒め	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		
		若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦	マリーネサラダ	卵麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦		
合	計	★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	栄養価		
		エネルギー	280kcal	439kcal	190kcal	349kcal	203kcal	362kcal	302kcal	461kcal	289kcal	448kcal	エネルギー
		蛋白質	8.9g	12.6g	9.7g	13.4g	14.8g	18.5g	8.7g	12.4g	10.9g	14.6g	蛋白質
		脂 質	15.4g	16.1g	6.1g	6.8g	9.0g	9.7g	17.4g	18.1g	12.9g	13.6g	脂 質
合	計	炭水化物	27.4g	60.4g	25.1g	58.1g	15.7g	48.7g	28.6g	61.6g	28.1g	61.1g	炭水化物
		ナトリウム	678mg	1118mg	972mg	1412mg	730mg	1170mg	801mg	1241mg	894mg	1334mg	ナトリウム
		塩 分	1.7g	2.8g	2.5g	3.6g	1.9g	3.0g	2.0g	3.2g	2.3g	3.4g	塩 分
		栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価		
		エネルギー	622kcal	1099kcal	647kcal	1124kcal	663kcal	1140kcal	661kcal	1138kcal	674kcal	1151kcal	エネルギー
合	計	蛋白質	29.5g	40.6g	29.6g	40.7g	31.8g	42.9g	27.4g	38.5g	27.7g	38.8g	蛋白質
		脂 質	32.7g	34.8g	31.2g	33.3g	34.3g	36.4g	30.4g	32.5g	37.9g	40.0g	脂 質
		炭水化物	54.2g	153.2g	63.8g	162.8g	55.3g	154.3g	69.7g	168.7g	49.8g	148.8g	炭水化物
		ナトリウム	1852mg	3172mg	2427mg	3747mg	2332mg	3652mg	2196mg	3516mg	2135mg	3455mg	ナトリウム
		塩 分	4.7g	8.0g	6.2g	9.6g	6.0g	9.3g	5.5g	9.0g	5.5g	8.8g	塩 分

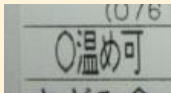
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

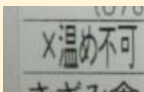


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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8時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～土／9：00～20：00

【ムース食】 週間献立表

	1月27日(月)			1月28日(火)			1月29日(水)			1月30日(木)			1月31日(金)		
	品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
	ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	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	119kcal	293kcal	118kcal	292kcal		119kcal	293kcal		71kcal	245kcal		76kcal	250kcal	エネルギー
	蛋白質	4.6g	8.4g	3.4g	7.2g		3.4g	7.2g		1.9g	5.7g		0.7g	4.5g	蛋白質
	脂 質	6.3g	7.0g	5.2g	5.9g		3.1g	3.8g		2.5g	3.2g		3.8g	4.5g	脂 質
	炭水化物	10.7g	49.1g	15.6g	54.0g		21.3g	59.7g		11.0g	49.4g		10.8g	49.2g	炭水化物
	ナトリウム	612mg	1135mg	573mg	1096mg		421mg	944mg		557mg	1080mg		425mg	948mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.9g	1.5g	2.8g		1.1g	2.4g		1.4g	2.7g		1.1g	2.4g	塩 分
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	落	白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
	大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦	えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	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	154kcal	328kcal	208kcal	382kcal		176kcal	350kcal		208kcal	382kcal		167kcal	342kcal	エネルギー
	蛋白質	5.9g	9.7g	10.1g	13.9g		4.2g	8.0g		6.9g	10.7g		4.3g	8.2g	蛋白質
	脂 質	6.5g	7.2g	10.8g	11.5g		9.8g	10.5g		11.5g	12.2g		8.8g	9.5g	脂 質
	炭水化物	17.4g	55.8g	18.1g	56.5g		18.6g	57.0g		19.2g	57.6g		16.5g	55.1g	炭水化物
	ナトリウム	811mg	1334mg	849mg	1372mg		788mg	1311mg		904mg	1427mg		851mg	1370mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g		2.0g	3.3g		2.3g	3.6g		2.2g	3.5g	塩 分
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	乳麦	か	赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
	昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦	か
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	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	
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	205kcal	379kcal	179kcal	353kcal		138kcal	312kcal		164kcal	338kcal		146kcal	320kcal	エネルギー
	蛋白質	11.9g	15.7g	7.0g	10.8g		8.5g	12.3g		8.3g	11.9g		6.7g	10.5g	蛋白質
	脂 質	9.2g	9.9g	9.0g	9.7g		4.6g	5.3g		7.7g	8.4g		5.7g	6.4g	脂 質
	炭水化物	19.1g	57.5g	17.4g	55.8g		16.7g	55.1g		15.3g	53.8g		16.7g	55.1g	炭水化物
	ナトリウム	930mg	1453mg	695mg	1218mg		965mg	1488mg		647mg	1160mg		745mg	1268mg	ナトリウム
	塩 分	2.4g	3.7g	1.8g	3.1g		2.5g	3.8g		1.6g	3.0g		1.9g	3.2g	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	478kcal	1000kcal	505kcal	1027kcal		433kcal	955kcal		443kcal	965kcal		389kcal	912kcal	エネルギー
	蛋白質	22.4g	33.8g	20.5g	31.9g		16.1g	27.5g		17.1g	28.3g		11.7g	23.2g	蛋白質
	脂 質	22.0g	24.1g	25.0g	27.1g		17.5g	19.6g		21.7g	23.8g		18.3g	20.4g	脂 質
	炭水化物	47.2g	162.4g	51.1g	166.3g		56.6g	171.8g		45.5g	160.8g		44.0g	159.4g	炭水化物
	ナトリウム	2353mg	3922mg	2117mg	3686mg		2174mg	3743mg		2108mg	3667mg		2021mg	3586mg	ナトリウム
計	塩 分	6.1g	10.0g	5.5g	9.4g		5.6g	9.5g		5.3g	9.3g		5.2g	9.1g	塩 分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)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。

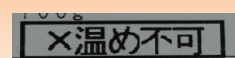
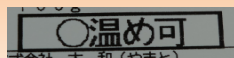
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**15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・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時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～土／9：00～20：00