

(カロリー1600調整食) 週間献立表

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフきの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ鮎)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物 ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ鮎・キャベツ)	卵麦 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	165kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	167kcal	440kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	13.0g	19.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	9.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	9.8g	65.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	599mg	746mg	ナトリウム	677mg	903mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦か 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 スープキャベツ ★すまし汁(若芽・おつゆ鮎)	麦 卵麦 麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 卵麦 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	270kcal	529kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
	たんぱく質	16.1g	21.4g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	15.5g	20.8g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	15.3g	21.3g
	脂質	15.3g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	16.3g	70.8g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.3g	67.4g
	ナトリウム	756mg	946mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	440mg	612mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	806mg	1035mg
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎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						
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麴の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦落 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	217kcal	471kcal	エネルギー	221kcal	477kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.9g	20.0g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	8.7g	9.5g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	10.3g	65.3g	炭水化物	10.0g	65.2g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	19.2g	73.7g
	ナトリウム	882mg	1030mg	ナトリウム	672mg	924mg	ナトリウム	775mg	1005mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	658mg	831mg
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
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	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	652kcal	1431kcal	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	618kcal	1409kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	41.2g	57.5g	たんぱく質	43.8g	61.0g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	31.8g	35.5g	脂質	30.2g	32.8g	脂質	31.6g	35.0g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	50.7g	214.3g	炭水化物	42.8g	208.6g	炭水化物	36.9g	203.1g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	45.2g	210.9g
	ナトリウム	2279mg	2844mg	ナトリウム	1994mg	2620mg	ナトリウム	1892mg	2520mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2193mg	2822mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1632kcal	エネルギー	823kcal	1602kcal	エネルギー	815kcal	1606kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	815kcal	1601kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	47.3g	63.6g	たんぱく質	51.5g	68.7g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.5g
	脂質	38.8g	42.5g	脂質	37.3g	39.9g	脂質	38.6g	42.0g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	79.6g	243.2g	炭水化物	74.7g	240.5g	炭水化物	64.7g	230.9g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	73.4g	239.1g
	ナトリウム	2356mg	2921mg	ナトリウム	2068mg	2694mg	ナトリウム	1968mg	2596mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2269mg	2898mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.3g

※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。
※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

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフきの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ブロッコリーの玉子とじ 豚肉と大根の煮物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	麦か 麦	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース（小袋） 鶏じゃが煮 スープキャベツ	麦 卵麦 麦落 乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	乳麦 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	270kcal	463kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	440mg	441mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	806mg	807mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎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						
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ひじきと白菜の生姜和え	麦 麦 卵乳麦か 麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦 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	217kcal	410kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	10.0g	51.9g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	882mg	883mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	658mg	659mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g	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	652kcal	1231kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g
	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	36.9g	162.6g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	45.2g	170.9g
	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	1892mg	1895mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計（間食込）	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	64.7g	190.4g	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	73.4g	199.1g
	ナトリウム	2356mg	2359mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2269mg	2272mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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。

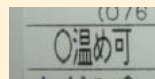
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

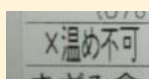


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2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 野菜入りトマトビーンズ 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め	乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大根と人参のきんぴら フレンチマカロニ	卵 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えびポテトサラダ	卵麦 麦落 卵乳麦え		★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャーマンポテト 人参と春雨のサラダ	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	255kcal	498kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	265kcal	508kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	288kcal	531kcal
	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.0g	10.1g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	17.9g	70.7g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	26.8g	77.6g
	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	372mg	373mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	402mg	463mg
	リン	121mg	186mg	リン	101mg	166mg	リン	107mg	172mg	リン	112mg	177mg	リン	85mg	150mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ インゲンソテー ツナのマヨパスタ 竹輪の五色きんぴら	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ クリームコロッケ バジルポテトチキン	乳麦か 卵乳麦		★ごはん150g 中華風親子煮 切干大根の洋風きんぴら 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ ナスの炒り煮 大根なます	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み マカロニと法蓮草のソテー コールスローサラダ	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	298kcal	541kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	28.5g	29.1g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	18.0g	70.8g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	746mg	747mg
	カリウム	413mg	474mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	592mg	653mg	カリウム	478mg	539mg
	リン	171mg	236mg	リン	123mg	188mg	リン	161mg	226mg	リン	198mg	263mg	リン	152mg	217mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎バナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のレモン煮 野菜炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます	麦 麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵		★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ 麩とえのきのさつと煮 カラフルサラダ	麦え 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ 小倉金時 バインキャロットラペ	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	395kcal	638kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	332kcal	575kcal
	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.9g	14.5g
	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	44.5g	97.3g	炭水化物	41.4g	94.2g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	37.4g	90.2g
	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	364mg	365mg
	カリウム	519mg	580mg	カリウム	682mg	743mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	558mg	619mg
	リン	110mg	175mg	リン	164mg	229mg	リン	140mg	205mg	リン	178mg	243mg	リン	161mg	226mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g
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	948kcal	1677kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	54.8g	56.6g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	55.2g	57.0g
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	85.6g	244.0g
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	1633mg	1636mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1578mg	1581mg	ナトリウム	1748mg	1751mg
	カリウム	1471mg	1654mg	カリウム	1400mg	1583mg	カリウム	1231mg	1414mg	カリウム	1546mg	1729mg	カリウム	1438mg	1621mg
	リン	402mg	597mg	リン	388mg	583mg	リン	408mg	603mg	リン	488mg	683mg	リン	398mg	593mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
合計(間食込)	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	54.9g	56.7g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	55.3g	57.1g
	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	103.4g	261.8g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	100.8g	259.2g
	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1636mg	1639mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	1581mg	1584mg	ナトリウム	1749mg	1752mg
	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1456mg	1639mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1606mg	1789mg	カリウム	1495mg	1678mg
	リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	411mg	606mg	リン	495mg	690mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g

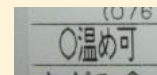
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

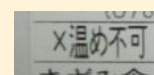
お食事の作り方

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→



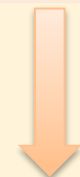
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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で完成です。

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

4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2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 豆腐のツナあんかけ ひじきと挽肉の炒め物 大根の甘酢漬け	麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 マリーネサラダ	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	153kcal	443kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	185kcal	475kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.3g	12.2g
	脂質	5.3g	6.0g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	11.2g	11.9g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	29.8g	92.7g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	635mg	636mg
	カリウム	433mg	505mg	カリウム	457mg	529mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	358mg	430mg
	リン	104mg	181mg	リン	158mg	235mg	リン	129mg	206mg	リン	157mg	234mg	リン	110mg	187mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き キャベツソテー 揚げナスの煮物 バンバンジーサラダ	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 切干大根煮 マッシュサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え	麦 卵麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 インゲンソテー キャベツの土佐煮 れんこんサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g アジのごま焼 ミックスソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャロットエッグ	麦 乳麦 卵麦 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	344kcal	634kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	294kcal	584kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	17.8g	22.7g
	脂質	24.0g	24.7g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	21.1g	21.8g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	636mg	637mg
	カリウム	635mg	707mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	531mg	603mg	カリウム	497mg	569mg
	リン	251mg	328mg	リン	156mg	233mg	リン	237mg	314mg	リン	87mg	164mg	リン	223mg	300mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食 ◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 麩とえのきのさっと煮 竹輪の五色きんぴら	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚げ オニオンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 たたきごぼう	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	313kcal	603kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	17.9g	18.6g
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.1g	84.0g
	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	378mg	450mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	543mg	615mg
	リン	195mg	272mg	リン	221mg	298mg	リン	158mg	235mg	リン	183mg	260mg	リン	183mg	260mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	810kcal	1680kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal	エネルギー	778kcal	1648kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.0g	48.1g
	炭水化物	48.2g	236.9g	炭水化物	62.0g	250.7g	炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	51.3g	240.0g
	ナトリウム	1769mg	1772mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1934mg	1937mg
	カリウム	1446mg	1662mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1478mg	1694mg	カリウム	1398mg	1614mg
	リン	550mg	781mg	リン	535mg	766mg	リン	524mg	755mg	リン	427mg	658mg	リン	516mg	747mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	906kcal
たんぱく質		40.7g	55.4g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		50.5g	52.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	46.2g	48.3g
炭水化物		79.1g	267.8g	炭水化物	92.5g	281.2g	炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	78.9g	267.6g	炭水化物	82.2g	270.9g
ナトリウム		1775mg	1778mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
カリウム		1566mg	1782mg	カリウム	1658mg	1874mg	カリウム	1689mg	1905mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1518mg	1734mg
リン		564mg	795mg	リン	541mg	772mg	リン	538mg	769mg	リン	439mg	670mg	リン	530mg	761mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

※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。

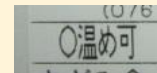
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

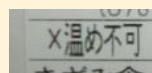


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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で完成です。

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

【やわらか普通食】 週間献立表

	4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2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		
	大根と豚肉の甘辛煮	麦	落	白菜と麩の玉子とじ	卵乳	麦	白身魚のしんじょう	卵	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		白菜のとろみ煮	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		ナスの挽肉炒め	乳	麦
	キャベツとザーサイのナムル	麦		一夜漬(大根)	麦		カリフラワーの甘酢漬け	麦		大根なます	麦		スバトマト炒め	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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	184kcal	461kcal	110kcal	382kcal	118kcal	392kcal	141kcal	414kcal	167kcal	442kcal	エネルギー			
	蛋白質	7.3g	13.7g	4.7g	10.7g	3.7g	9.6g	7.6g	13.7g	7.0g	12.8g	蛋白質			
	脂 質	11.1g	12.8g	5.3g	6.2g	5.7g	6.6g	5.9g	6.9g	8.3g	9.2g	脂 質			
	炭水化物	12.9g	69.4g	10.7g	68.1g	13.4g	71.7g	14.4g	71.7g	17.1g	75.4g	炭水化物			
昼	ナトリウム	591mg	1033mg	610mg	1054mg	473mg	939mg	618mg	1060mg	580mg	1034mg	ナトリウム			
	塩 分	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	1.2g	2.4g	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	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		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳	麦	酢鶏	麦		ポークチャップ	乳	麦	鶏のカレー照煮込み	麦		和風おろしハンバーグ	乳	麦
	五色煮豆	卵	麦	担々風春雨	麦	落	ぜんまいとミンチの煮物	乳	麦	オクラのペペロンチーノ			塩枝豆		
食	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵		バンバンジーサラダ	乳	麦	白菜と揚げの旨煮	麦		鶏のうま煮	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	落
										★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	232kcal	504kcal	271kcal	548kcal	238kcal	504kcal	230kcal	499kcal	236kcal	513kcal	エネルギー			
夕	蛋白質	10.5g	16.6g	8.8g	15.2g	16.9g	22.6g	10.0g	16.1g	13.3g	19.6g	蛋白質			
	脂 質	13.1g	14.1g	14.7g	16.4g	10.6g	11.5g	11.7g	12.7g	10.6g	11.6g	脂 質			
	炭水化物	19.1g	76.3g	25.4g	81.8g	18.4g	74.6g	19.8g	76.5g	19.2g	77.3g	炭水化物			
	ナトリウム	753mg	1194mg	690mg	1133mg	800mg	1242mg	785mg	1228mg	754mg	1195mg	ナトリウム			
	塩 分	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	2.0g	3.2g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	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		
	赤魚の照焼	麦		キャベツメンチ	卵乳	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳	麦	鯖の磯辺焼き	麦		ハムカツ	乳	麦
	ピーマンのおかか和え			法蓮草ソテー	乳	麦	大豆と椎茸の煮物	麦		大根のあっさり生煮漬け	麦		人参のきな粉和え	麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦		炒り豆腐	卵乳	麦	フレンチマカロニ	卵乳	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	落	ジャガイモのそぼろ煮	乳	麦
	玉子スパサラダ	卵乳	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳	麦	★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	
合	★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	261kcal	528kcal	289kcal	556kcal	306kcal	577kcal	262kcal	528kcal	261kcal	539kcal	エネルギー			
	蛋白質	15.0g	20.9g	13.6g	19.2g	12.9g	18.7g	11.6g	17.2g	9.5g	16.0g	蛋白質			
	脂 質	13.4g	14.3g	15.5g	16.4g	15.6g	16.5g	16.5g	17.4g	13.2g	14.9g	脂 質			
計	炭水化物	18.6g	75.3g	24.0g	80.5g	28.9g	86.1g	16.2g	72.4g	27.2g	84.0g	炭水化物			
	ナトリウム	670mg	1112mg	745mg	1188mg	872mg	1315mg	728mg	1170mg	681mg	1123mg	ナトリウム			
	塩 分	1.7g	2.8g	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	1.7g	2.9g	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		
	赤魚の照焼	麦		キャベツメンチ	卵乳	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳	麦	鯖の磯辺焼き	麦		ハムカツ	乳	麦
計	ピーマンのおかか和え			法蓮草ソテー	乳	麦	大豆と椎茸の煮物	麦		大根のあっさり生煮漬け	麦		人参のきな粉和え	麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦		炒り豆腐	卵乳	麦	フレンチマカロニ	卵乳	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	落	ジャガイモのそぼろ煮	乳	麦
	玉子スパサラダ	卵乳	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳	麦	★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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	677kcal	1493kcal	670kcal	1486kcal	662kcal	1473kcal	633kcal	1441kcal	664kcal	1494kcal	エネルギー			
	蛋白質	32.8g	51.2g	27.1g	45.1g	33.5g	50.9g	29.2g	47.0g	29.8g	48.4g	蛋白質			
	脂 質	37.6g	41.2g	35.5g	39.0g	31.9g	34.6g	34.1g	37.0g	32.1g	35.7g	脂 質			
	炭水化物	50.6g	221.0g	60.1g	230.4g	60.7g	232.4g	50.4g	220.6g	63.5g	236.7g	炭水化物			
	ナトリウム	2014mg	3339mg	2045mg	3375mg	2145mg	3496mg	2131mg	3458mg	2015mg	3352mg	ナトリウム			
	塩 分	5.1g	8.4g	5.3g	8.6g	5.4g	8.9g	5.5g	8.8g	5.1g	8.5g	塩 分			

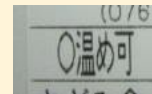
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

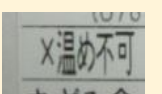


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

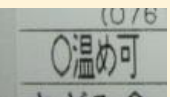
	4月28日(月)			4月29日(火)			4月30日(水)			5月1日(木)			5月2日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	大根と豚肉の甘辛煮	麦	落	白菜と麩の玉子とじ	卵乳	麦	白身魚のしんじょう	卵	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		白菜のとりも煮	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		ナスの挽肉炒め	乳	麦
	キャベツとザーサイのナムル	麦		一夜漬(大根)	麦		カリフラワーの甘酢漬け	麦		大根なます	麦		スパトマト炒め	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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	184kcal	343kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	167kcal	326kcal
	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.0g	10.7g
	脂 質	11.1g	11.8g	脂 質	5.3g	6.0g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	8.3g	9.0g
	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.1g	50.1g
昼	ナトリウム	591mg	1031mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	580mg	1020mg
	塩 分	1.5g	2.6g	塩 分	1.6g	2.7g	塩 分	1.2g	2.3g	塩 分	1.6g	2.7g	塩 分	1.5g	2.6g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳	麦	酢鶏	麦		ボークチャップ	乳	麦	鶏のカレー照煮込み	麦		和風おろしハンバーグ	乳	麦
	五色煮豆	卵	麦	担々風春雨	麦	落	ぜんまいとミンチの煮物	乳	麦	オクラのペロンチーノ	麦		塩枝豆		
食	切干と法蓮草のごまヨネーズ	卵	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵		バンバンジーサラダ	乳	麦	白菜と揚げの旨煮	麦		鶏のうま煮	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦	落
										★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	236kcal	395kcal
夕	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	16.9g	20.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂 質	13.1g	13.8g	脂 質	14.7g	15.4g	脂 質	10.6g	11.3g	脂 質	11.7g	12.4g	脂 質	10.6g	11.3g
	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	25.4g	58.4g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	19.2g	52.2g
	ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	690mg	1130mg	ナトリウム	800mg	1240mg	ナトリウム	785mg	1225mg	ナトリウム	754mg	1194mg
	塩 分	1.9g	3.0g	塩 分	1.8g	2.9g	塩 分	2.0g	3.2g	塩 分	2.0g	3.1g	塩 分	1.9g	3.0g
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の照焼	麦		キャベツメンチ	卵乳	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳	麦	鯖の磯辺焼き	麦		ハムカツ	乳	麦
	ピーマンのおかか和え			法蓮草ソテー	乳	麦	大豆と椎茸の煮物	麦		大根のあつさり生姜漬け	麦		人参のきな粉和え	麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦		炒り豆腐	卵乳	麦	フレンチマカロニ	卵乳	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦	落	ジャガイモのそぼろ煮	乳	麦
	玉子スパサラダ	卵乳	麦	オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳	麦	★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	
合	★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	9.5g	13.2g
	脂 質	13.4g	14.1g	脂 質	15.5g	16.2g	脂 質	15.6g	16.3g	脂 質	16.5g	17.2g	脂 質	13.2g	13.9g
計	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	27.2g	60.2g
	ナトリウム	670mg	1110mg	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	681mg	1121mg
	塩 分	1.7g	2.8g	塩 分	1.9g	3.0g	塩 分	2.2g	3.3g	塩 分	1.9g	3.0g	塩 分	1.7g	2.9g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	664kcal	1141kcal
計	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	29.8g	40.9g
	脂 質	37.6g	39.7g	脂 質	35.5g	37.6g	脂 質	31.9g	34.0g	脂 質	34.1g	36.2g	脂 質	32.1g	34.2g
	炭水化物	50.6g	149.6g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	60.7g	159.7g	炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	63.5g	162.5g
	ナトリウム	2014mg	3334mg	ナトリウム	2045mg	3365mg	ナトリウム	2145mg	3465mg	ナトリウム	2131mg	3451mg	ナトリウム	2015mg	3335mg
	塩 分	5.1g	8.4g	塩 分	5.3g	8.6g	塩 分	5.4g	8.8g	塩 分	5.5g	8.8g	塩 分	5.1g	8.5g

★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。

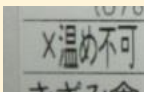
お食事の作り方

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

【ムース食】 週間献立表

		4月28日(月)		4月29日(火)		4月30日(水)		5月1日(木)		5月2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			
		きのこの玉子とし	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とし	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦		
		一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	71kcal	245kcal	98kcal	272kcal	89kcal	263kcal	122kcal	296kcal	131kcal	305kcal	エネルギー	
	蛋白質	3.2g	7.0g	4.1g	7.9g	2.1g	5.9g	3.6g	7.4g	3.9g	7.7g	蛋白質	
	脂 質	2.8g	3.5g	4.0g	4.7g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	6.9g	7.6g	脂 質	
	炭水化物	9.4g	47.8g	11.4g	49.8g	13.8g	52.2g	16.8g	55.2g	13.3g	51.7g	炭水化物	
	ナトリウム	523mg	1046mg	530mg	1053mg	532mg	1055mg	453mg	976mg	614mg	1137mg	ナトリウム	
	塩 分	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g	1.6g	2.9g	塩 分	
昼		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦		
		五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦		
		大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	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	156kcal	330kcal	210kcal	384kcal	209kcal	384kcal	184kcal	358kcal	197kcal	371kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.1g	8.9g	8.6g	12.4g	8.3g	12.5g	8.9g	12.7g	5.4g	9.2g	蛋白質	
	脂 質	7.0g	7.7g	11.4g	12.1g	11.4g	12.2g	8.4g	9.1g	10.1g	10.8g	脂 質	
	炭水化物	17.5g	55.9g	18.7g	57.1g	18.3g	56.4g	17.9g	56.3g	21.3g	59.7g	炭水化物	
	ナトリウム	759mg	1282mg	814mg	1337mg	786mg	1283mg	825mg	1348mg	854mg	1377mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.3g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	塩 分	
夕		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦		
		法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦		
		サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	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	236kcal	411kcal	175kcal	350kcal	141kcal	315kcal	180kcal	354kcal	196kcal	370kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.5g	9.3g	4.7g	8.6g	6.5g	10.3g	7.6g	11.4g	4.7g	8.5g	蛋白質	
	脂 質	15.4g	16.1g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	10.2g	10.9g	脂 質	
	炭水化物	18.0g	56.5g	17.2g	55.8g	16.7g	55.1g	18.5g	56.9g	20.5g	58.9g	炭水化物	
	ナトリウム	823mg	1344mg	897mg	1416mg	808mg	1331mg	839mg	1362mg	768mg	1291mg	ナトリウム	
	塩 分	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	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	463kcal	986kcal	483kcal	1006kcal	439kcal	962kcal	486kcal	1008kcal	524kcal	1046kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.8g	25.2g	17.4g	28.9g	16.9g	28.7g	20.1g	31.5g	14.0g	25.4g	蛋白質	
	脂 質	25.2g	27.3g	25.3g	27.4g	20.2g	22.4g	20.7g	22.8g	27.2g	29.3g	脂 質	
	炭水化物	44.9g	160.2g	47.3g	162.7g	48.8g	163.7g	53.2g	168.4g	55.1g	170.3g	炭水化物	
	ナトリウム	2105mg	3672mg	2241mg	3806mg	2126mg	3669mg	2117mg	3686mg	2236mg	3805mg	ナトリウム	
計	塩 分	5.3g	9.4g	5.7g	9.7g	5.5g	9.4g	5.4g	9.4g	5.8g	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。

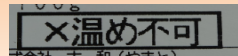
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**6 0℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



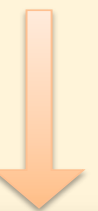
次にフタをして**1 5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

(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



0 1 2 0 - 0 5 6 - 7 7 7

月～土／9：00～20：00