

(カロリー1600調整食) 週間献立表

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9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 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵 麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦え 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵麦 乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト					
	エネルギー	206kcal	472kcal	エネルギー	166kcal	425kcal	エネルギー	153kcal	421kcal	エネルギー	168kcal	435kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	13.6g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.7g	たんぱく質	11.0g	16.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	9.8g	11.4g	脂質	8.5g	9.8g	脂質	7.3g	8.9g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	17.2g	72.2g	炭水化物	10.2g	64.7g	炭水化物	14.0g	69.1g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	17.4g	73.3g
	ナトリウム	601mg	852mg	ナトリウム	780mg	970mg	ナトリウム	590mg	819mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	488mg	715mg
食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 卵麦落 乳麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦え 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト					
	エネルギー	246kcal	507kcal	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	197kcal	456kcal	エネルギー	221kcal	487kcal
	たんぱく質	12.8g	18.2g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	13.1g	18.9g
	脂質	12.2g	13.2g	脂質	12.8g	13.8g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	8.9g	10.2g	脂質	10.4g	12.0g
	炭水化物	18.9g	74.0g	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	15.7g	70.2g	炭水化物	16.9g	71.1g	炭水化物	18.7g	73.6g
	ナトリウム	671mg	899mg	ナトリウム	668mg	898mg	ナトリウム	856mg	1029mg	ナトリウム	837mg	1002mg	ナトリウム	740mg	967mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト					
	エネルギー	187kcal	449kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	203kcal	458kcal	エネルギー	267kcal	523kcal	エネルギー	261kcal	517kcal
	たんぱく質	11.6g	17.3g	たんぱく質	14.5g	20.4g	たんぱく質	13.8g	18.8g	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	19.6g	24.9g
	脂質	9.4g	10.3g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	18.4g	19.2g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	16.0g	71.7g	炭水化物	17.2g	72.1g	炭水化物	13.9g	68.3g	炭水化物	9.2g	64.1g	炭水化物	12.3g	67.5g
	ナトリウム	801mg	1027mg	ナトリウム	730mg	956mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	594mg	822mg	ナトリウム	745mg	917mg
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
合計	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	
	エネルギー	639kcal	1428kcal	エネルギー	610kcal	1397kcal	エネルギー	618kcal	1395kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	634kcal	1423kcal
	たんぱく質	38.8g	55.8g	たんぱく質	40.6g	57.4g	たんぱく質	40.2g	56.4g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	39.4g	56.4g
	脂質	31.4g	34.9g	脂質	30.9g	34.8g	脂質	31.4g	34.6g	脂質	32.6g	36.3g	脂質	31.4g	34.8g
	炭水化物	52.1g	217.9g	炭水化物	41.5g	206.1g	炭水化物	43.6g	207.6g	炭水化物	45.1g	209.2g	炭水化物	48.4g	214.4g
	ナトリウム	2073mg	2778mg	ナトリウム	2178mg	2824mg	ナトリウム	2119mg	2747mg	ナトリウム	2163mg	2783mg	ナトリウム	1973mg	2599mg
	食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1625kcal	エネルギー	817kcal	1604kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1613kcal	エネルギー	831kcal	1620kcal
	たんぱく質	46.5g	63.5g	たんぱく質	46.7g	63.5g	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	64.1g
	脂質	38.4g	41.9g	脂質	38.0g	41.9g	脂質	38.4g	41.6g	脂質	39.6g	43.3g	脂質	38.4g	41.8g
	炭水化物	79.9g	245.7g	炭水化物	73.4g	238.0g	炭水化物	72.5g	236.5g	炭水化物	73.3g	237.4g	炭水化物	76.2g	242.2g
	ナトリウム	2149mg	2854mg	ナトリウム	2252mg	2898mg	ナトリウム	2196mg	2824mg	ナトリウム	2239mg	2859mg	ナトリウム	2049mg	2675mg
	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g

※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

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9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 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 菜の花のツナごま和え	卵 麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 落乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	488mg	489mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ	麦 卵麦 落乳麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物	卵麦え 麦 麦	★ごはん120g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.7g	60.6g
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	740mg	741mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	19.6g	22.9g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	18.4g	18.9g	脂質	14.8g	15.3g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	745mg	746mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	610kcal	1189kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal
	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	41.5g	167.2g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	48.4g	174.1g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	38.4g	39.9g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	79.9g	205.6g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	76.2g	201.9g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g

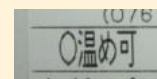
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

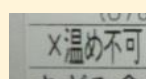
お食事の作り方

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」

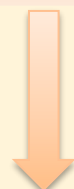


湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)



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

5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9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 肉団子の玉ねぎあん スイートパンプ 切干大根煮	卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん チンゲン菜ソテー ジャガ芋の洋風あんかけ コンニャクの辛味炒め	麦 乳麦 乳麦 乳麦落		★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 麴の野菜あんかけ 春雨のマヨネーズ炒め	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麴の炒め煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	乳麦 乳麦落 卵乳麦		★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 大豆と人参の煮物 きんぴられんこん	卵麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	278kcal 521kcal	エネルギー	239kcal 482kcal	エネルギー	274kcal 517kcal	エネルギー	282kcal 525kcal	エネルギー	282kcal 525kcal	エネルギー	282kcal 525kcal	エネルギー	282kcal 525kcal
	たんぱく質	7.8g 11.9g	たんぱく質	6.8g 10.9g	たんぱく質	5.0g 9.1g	たんぱく質	8.4g 12.5g	たんぱく質	8.4g 12.5g	たんぱく質	10.2g 14.3g	たんぱく質	10.2g 14.3g
	脂質	10.7g 11.3g	脂質	11.6g 12.2g	脂質	15.0g 15.6g	脂質	17.0g 17.6g	脂質	17.0g 17.6g	脂質	13.4g 14.0g	脂質	13.4g 14.0g
	炭水化物	36.9g 89.7g	炭水化物	28.7g 81.5g	炭水化物	29.1g 81.9g	炭水化物	24.3g 77.1g	炭水化物	24.3g 77.1g	炭水化物	30.7g 83.5g	炭水化物	30.7g 83.5g
	ナトリウム	568mg 569mg	ナトリウム	512mg 513mg	ナトリウム	547mg 548mg	ナトリウム	572mg 573mg	ナトリウム	572mg 573mg	ナトリウム	568mg 569mg	ナトリウム	568mg 569mg
	カリウム	482mg 543mg	カリウム	536mg 597mg	カリウム	369mg 430mg	カリウム	234mg 295mg	カリウム	234mg 295mg	カリウム	664mg 725mg	カリウム	664mg 725mg
	リン	119mg 184mg	リン	105mg 170mg	リン	80mg 145mg	リン	84mg 149mg	リン	84mg 149mg	リン	175mg 240mg	リン	175mg 240mg
食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.4g 1.4g	
昼食	★ごはん150g カレイのカレー焼 うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ さつま芋のマッシュサラダ	麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが ナスの挽肉炒め ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー キャベツとザーサイ炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 乳麦 卵		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵		★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	309kcal 552kcal	エネルギー	406kcal 649kcal	エネルギー	360kcal 603kcal	エネルギー	355kcal 598kcal	エネルギー	373kcal 616kcal	エネルギー	373kcal 616kcal	エネルギー	373kcal 616kcal
	たんぱく質	10.8g 14.9g	たんぱく質	9.4g 13.5g	たんぱく質	13.5g 17.6g	たんぱく質	8.7g 12.8g	たんぱく質	10.0g 14.1g	たんぱく質	10.0g 14.1g	たんぱく質	10.0g 14.1g
	脂質	13.4g 14.0g	脂質	31.2g 31.8g	脂質	25.6g 26.2g	脂質	24.4g 25.0g	脂質	23.9g 24.5g	脂質	23.9g 24.5g	脂質	23.9g 24.5g
	炭水化物	35.2g 88.0g	炭水化物	21.1g 73.9g	炭水化物	17.1g 69.9g	炭水化物	22.8g 75.6g	炭水化物	27.4g 80.2g	炭水化物	27.4g 80.2g	炭水化物	27.4g 80.2g
	ナトリウム	419mg 420mg	ナトリウム	789mg 790mg	ナトリウム	725mg 726mg	ナトリウム	644mg 645mg	ナトリウム	687mg 688mg	ナトリウム	687mg 688mg	ナトリウム	687mg 688mg
	カリウム	529mg 590mg	カリウム	627mg 688mg	カリウム	631mg 692mg	カリウム	459mg 520mg	カリウム	382mg 443mg	カリウム	382mg 443mg	カリウム	382mg 443mg
	リン	156mg 221mg	リン	131mg 196mg	リン	183mg 248mg	リン	93mg 158mg	リン	103mg 168mg	リン	103mg 168mg	リン	103mg 168mg
食塩相当量	1.1g 1.1g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	
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		◎みかん(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 けんちん煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 野菜の味噌煮込み 青菜のわさび和え	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉野菜炒め ジャガ芋のカレー煮 ごぼうのごま酢和え	麦 乳麦 麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ふきと人参の甘露煮 コーンサラダ	乳麦 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		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	408kcal 651kcal	エネルギー	333kcal 576kcal	エネルギー	325kcal 568kcal	エネルギー	335kcal 578kcal	エネルギー	326kcal 569kcal	エネルギー	326kcal 569kcal	エネルギー	326kcal 569kcal
	たんぱく質	9.0g 13.1g	たんぱく質	12.6g 16.7g	たんぱく質	12.5g 16.6g	たんぱく質	9.8g 13.9g	たんぱく質	7.8g 11.9g	たんぱく質	7.8g 11.9g	たんぱく質	7.8g 11.9g
	脂質	28.8g 29.4g	脂質	17.2g 17.8g	脂質	13.9g 14.5g	脂質	18.4g 19.0g	脂質	20.6g 21.2g	脂質	20.6g 21.2g	脂質	20.6g 21.2g
	炭水化物	26.4g 79.2g	炭水化物	31.1g 83.9g	炭水化物	36.5g 89.3g	炭水化物	31.5g 84.3g	炭水化物	24.4g 77.2g	炭水化物	24.4g 77.2g	炭水化物	24.4g 77.2g
	ナトリウム	630mg 631mg	ナトリウム	851mg 852mg	ナトリウム	487mg 488mg	ナトリウム	656mg 657mg	ナトリウム	687mg 688mg	ナトリウム	687mg 688mg	ナトリウム	687mg 688mg
	カリウム	608mg 669mg	カリウム	497mg 558mg	カリウム	540mg 601mg	カリウム	552mg 613mg	カリウム	478mg 539mg	カリウム	478mg 539mg	カリウム	478mg 539mg
	リン	121mg 186mg	リン	137mg 202mg	リン	201mg 266mg	リン	141mg 206mg	リン	126mg 191mg	リン	126mg 191mg	リン	126mg 191mg
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 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	995kcal 1724kcal	エネルギー	978kcal 1707kcal	エネルギー	959kcal 1688kcal	エネルギー	972kcal 1701kcal	エネルギー	981kcal 1710kcal	エネルギー	981kcal 1710kcal	エネルギー	981kcal 1710kcal
	たんぱく質	27.6g 39.9g	たんぱく質	28.8g 41.1g	たんぱく質	31.0g 43.3g	たんぱく質	26.9g 39.2g	たんぱく質	28.0g 40.3g	たんぱく質	28.0g 40.3g	たんぱく質	28.0g 40.3g
	脂質	52.9g 54.7g	脂質	60.0g 61.8g	脂質	54.5g 56.3g	脂質	59.8g 61.6g	脂質	57.9g 59.7g	脂質	57.9g 59.7g	脂質	57.9g 59.7g
	炭水化物	98.5g 256.9g	炭水化物	80.9g 239.3g	炭水化物	82.7g 241.1g	炭水化物	78.6g 237.0g	炭水化物	82.5g 240.9g	炭水化物	82.5g 240.9g	炭水化物	82.5g 240.9g
	ナトリウム	1617mg 1620mg	ナトリウム	2152mg 2155mg	ナトリウム	1759mg 1762mg	ナトリウム	1872mg 1875mg	ナトリウム	1942mg 1945mg	ナトリウム	1942mg 1945mg	ナトリウム	1942mg 1945mg
	カリウム	1619mg 1802mg	カリウム	1660mg 1843mg	カリウム	1540mg 1723mg	カリウム	1245mg 1428mg	カリウム	1524mg 1707mg	カリウム	1524mg 1707mg	カリウム	1524mg 1707mg
	リン	396mg 591mg	リン	373mg 568mg	リン	464mg 659mg	リン	318mg 513mg	リン	404mg 599mg	リン	404mg 599mg	リン	404mg 599mg
	食塩相当量	4.1g 4.1g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.4g 4.4g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.8g 4.8g
合計(間食込)	エネルギー	1059kcal 1788kcal	エネルギー	1026kcal 1755kcal	エネルギー	1022kcal 1751kcal	エネルギー	1036kcal 1765kcal	エネルギー	1029kcal 1758kcal	エネルギー	1029kcal 1758kcal	エネルギー	1029kcal 1758kcal
	たんぱく質	28.0g 40.3g	たんぱく質	29.2g 41.5g	たんぱく質	31.3g 43.6g	たんぱく質	27.3g 39.6g	たんぱく質	28.4g 40.7g	たんぱく質	28.4g 40.7g	たんぱく質	28.4g 40.7g
	脂質	53.0g 54.8g	脂質	60.1g 61.9g	脂質	54.6g 56.4g	脂質	59.9g 61.7g	脂質	58.0g 59.8g	脂質	58.0g 59.8g	脂質	58.0g 59.8g
	炭水化物	114.0g 272.4g	炭水化物	92.4g 250.8g	炭水化物	97.9g 256.3g	炭水化物	94.1g 252.5g	炭水化物	94.0g 252.4g	炭水化物	94.0g 252.4g	炭水化物	94.0g 252.4g
	ナトリウム	1620mg 1623mg	ナトリウム	2155mg 2158mg	ナトリウム	1760mg 1763mg	ナトリウム	1875mg 1878mg	ナトリウム	1945mg 1948mg	ナトリウム	1945mg 1948mg	ナトリウム	1945mg 1948mg
	カリウム	1679mg 1862mg	カリウム	1716mg 1899mg	カリウム	1597mg 1780mg	カリウム	1305mg 1488mg	カリウム	1580mg 1763mg	カリウム	1580mg 1763mg	カリウム	1580mg 1763mg
	リン	403mg 598mg	リン	379mg 574mg	リン	467mg 662mg	リン	325mg 520mg	リン	410mg 605mg	リン	410mg 605mg	リン	410mg 605mg
	食塩相当量	4.1g 4.1g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.4g 4.4g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.8g 4.8g

※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。

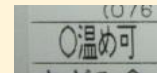
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

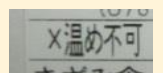


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9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 がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル	卵麦 乳麦		★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 五色煮豆 法蓮草のおひたし	卵麦 卵麦 麦		★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦落 卵麦か 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	221kcal	511kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	8.1g	13.0g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	498mg	499mg
	カリウム	415mg	487mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	417mg	489mg
	リン	178mg	255mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	149mg	226mg	リン	105mg	182mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろかけ	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 竹輪のごま炒め ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ ブロッコリーのベベロンチーノ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 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	264kcal	554kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	295mg	367mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	348mg	420mg
	リン	145mg	222mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	163mg	240mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.8g
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 切干大根としらすの煮物 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦		★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦 麦		★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんも煮 フレンチマカロニ	麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏の甘酢煮 塩ゆでアスパラ しめじのバター醤油パスタ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦 乳麦 麦		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 法蓮草の煮びたし チキンアラビータ 玉子スパサラダ	麦 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	282kcal	572kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	273kcal	563kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	19.0g	81.9g
	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	484mg	556mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	312mg	384mg	カリウム	379mg	451mg
	リン	188mg	265mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg	リン	119mg	196mg	リン	185mg	262mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	44.6g	233.3g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	42.2g	230.9g	炭水化物	67.2g	255.9g	炭水化物	52.4g	241.1g
	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	1835mg	1838mg
	カリウム	1194mg	1410mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1286mg	1502mg	カリウム	1283mg	1499mg	カリウム	1144mg	1360mg
	リン	511mg	742mg	リン	456mg	687mg	リン	502mg	733mg	リン	431mg	662mg	リン	449mg	680mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g
	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	83.3g	272.0g
	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	1841mg	1844mg
	カリウム	1308mg	1524mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1264mg	1480mg
	リン	517mg	748mg	リン	470mg	701mg	リン	508mg	739mg	リン	443mg	674mg	リン	463mg	694mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g
	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	43.4g	45.5g
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	83.3g	272.0g
	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	1841mg	1844mg
	カリウム	1308mg	1524mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1264mg	1480mg
	リン	517mg	748mg	リン	470mg	701mg	リン	508mg	739mg	リン	443mg	674mg	リン	463mg	694mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g

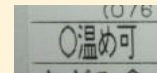
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

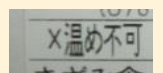
お食事の作り方

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

【やわらか普通食】 週間献立表

		5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9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	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦		
		白花豆煮	麦	三色炒め煮	麦落	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦乳麦	蕪ののり煮	麦		
		一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャロットラペ	麦	青菜のわさび和え	卵麦	インゲンのごま和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	158kcal	430kcal	183kcal	460kcal	135kcal	402kcal	148kcal	414kcal	139kcal	411kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.6g	14.8g	8.0g	14.4g	5.9g	11.7g	8.6g	14.3g	6.0g	12.1g	蛋白質	
	脂 質	4.3g	5.3g	7.3g	9.0g	8.5g	9.4g	7.6g	8.5g	7.9g	8.9g	脂 質	
	炭水化物	22.1g	79.4g	21.3g	77.8g	9.3g	66.0g	11.6g	68.0g	11.7g	68.9g	炭水化物	
昼	ナトリウム	524mg	990mg	687mg	1129mg	518mg	961mg	463mg	905mg	597mg	1039mg	ナトリウム	
	塩 分	1.3g	2.5g	1.7g	2.9g	1.3g	2.4g	1.2g	2.3g	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			
		チキンピカタ	卵麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	シイラ照焼	麦	麻婆豆腐	麦落か	白身魚のみぞれ煮	麦		
		豆腐と白菜ののり煮	卵麦か	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	野菜とソーセージの中華炒め	卵乳麦	法蓮草			
食		春雨の酢の物	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	豚肉と春雨の甘辛煮	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	★味噌汁	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	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	255kcal	521kcal	270kcal	542kcal	234kcal	500kcal	222kcal	496kcal	225kcal	510kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.4g	17.0g	10.7g	16.9g	16.0g	21.7g	12.2g	18.5g	17.9g	24.4g	蛋白質	
夕	脂 質	13.6g	14.5g	18.9g	19.9g	10.7g	11.6g	10.6g	11.6g	8.8g	10.5g	脂 質	
	炭水化物	20.3g	76.7g	15.2g	72.2g	19.6g	76.0g	19.5g	77.1g	17.9g	76.2g	炭水化物	
	ナトリウム	815mg	1257mg	666mg	1107mg	814mg	1256mg	963mg	1405mg	783mg	1224mg	ナトリウム	
	塩 分	2.1g	3.2g	1.7g	2.8g	2.1g	3.2g	2.4g	3.6g	2.0g	3.1g	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			
食		ブリ塩焼き		オニオンソースハンバーグ	乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		
		人参のレモン煮	乳麦	ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦		
		切干大根と豚肉の炒め物	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	春雨のごま炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		
		キャベツの白ドレ和え	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	おくらのとろろ和え	麦	四色なます	麦	★味噌汁	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦				
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	661kcal	1469kcal	661kcal	1477kcal	603kcal	1419kcal	721kcal	1535kcal	583kcal	1406kcal	エネルギー	
	蛋白質	36.4g	54.0g	28.0g	46.5g	32.1g	50.5g	37.4g	55.6g	33.2g	51.4g	蛋白質	
	脂 質	33.7g	36.5g	31.4g	35.0g	29.0g	32.6g	37.8g	40.7g	28.4g	32.0g	脂 質	
	炭水化物	51.6g	222.3g	64.5g	234.5g	54.5g	224.9g	57.4g	229.0g	49.0g	220.7g	炭水化物	
計	ナトリウム	1993mg	3342mg	2291mg	3618mg	2317mg	3643mg	2278mg	3605mg	2236mg	3561mg	ナトリウム	
	塩 分	5.1g	8.5g	5.8g	9.2g	5.9g	9.2g	5.8g	9.2g	5.7g	9.0g	塩 分	

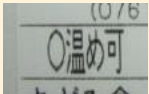
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

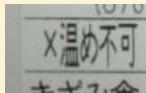


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

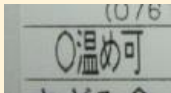
			5月5日(月)		5月6日(火)		5月7日(水)		5月8日(木)		5月9日(金)	
			品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝	★全粥240g		豚肉ときのこの炒め物	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	乳麦落	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦
	白花豆煮		一夜漬(白菜小松菜)	麦	厚焼玉子	麦落	白菜と厚揚げの中華そばろ煮	麦	豚肉と大根の煮物	麦乳麦	油揚げの玉子とじ	麦
	★味噌汁			麦	三色炒め煮	麦	大根とひじきの煮物	卵麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	蕪ののろろ煮	卵麦
					キャロットラペ	麦	青菜のわさび和え	麦	インゲンのごま和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	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
	エネルギー	158kcal	317kcal		183kcal	342kcal	135kcal	294kcal	148kcal	307kcal	139kcal	298kcal
	蛋白質	8.6g	12.3g		8.0g	11.7g	5.9g	9.6g	8.6g	12.3g	6.0g	9.7g
	脂 質	4.3g	5.0g		7.3g	8.0g	8.5g	9.2g	7.6g	8.3g	7.9g	8.6g
昼	★全粥240g		チキンピカタ	卵麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	麦落か	★全粥240g	麦
	豆腐と白菜ののろろ煮		春雨の酢の物	卵麦か	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦乳麦	シイラ照焼	麦乳麦	麻婆豆腐	卵乳麦	白身魚のみぞれ煮	麦
	★味噌汁			麦	野菜と大豆のカレー煮	麦	人参グラッセ	麦	野菜とソーセージの中華炒め	麦	法蓮草	麦
					若芽と油揚げのおひたし	麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	豚肉と春雨の甘辛煮	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
	エネルギー	255kcal	414kcal		270kcal	429kcal	234kcal	393kcal	222kcal	381kcal	225kcal	384kcal
	蛋白質	11.4g	15.1g		10.7g	14.4g	16.0g	19.7g	12.2g	15.9g	17.9g	21.6g
	脂 質	13.6g	14.3g		18.9g	19.6g	10.7g	11.4g	10.6g	11.3g	8.8g	9.5g
夕	★全粥240g		ブリ塩焼き		★全粥240g	乳麦	★全粥240g	麦	★全粥240g	卵麦	★全粥240g	麦
	人参のレモン煮		切干大根と豚肉の炒め物	乳麦	オニオンソースハンバーグ	麦乳麦	ヤンニョムチキン風	麦乳麦	とんかつ	卵麦	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦
	キャベツの白ドレ和え		★味噌汁	卵麦	ミックスソテー	麦	インゲンソテー	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦
				麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	春雨のごま炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	248kcal	407kcal		208kcal	367kcal	234kcal	393kcal	351kcal	510kcal	219kcal	378kcal
	蛋白質	16.4g	20.1g		9.3g	13.0g	10.2g	13.9g	16.6g	20.3g	9.3g	13.0g
	脂 質	15.8g	16.5g		5.2g	5.9g	9.8g	10.5g	19.6g	20.3g	11.7g	12.4g
計	炭水化物	9.2g	42.2g		28.0g	61.0g	25.6g	58.6g	26.3g	59.3g	19.4g	52.4g
	ナトリウム	654mg	1094mg		938mg	1378mg	985mg	1425mg	852mg	1292mg	856mg	1296mg
	塩 分	1.7g	2.8g		2.4g	3.5g	2.5g	3.6g	2.2g	3.3g	2.2g	3.3g
	塩 分	5.1g	8.5g		5.8g	9.2g	5.9g	9.2g	5.8g	9.2g	5.7g	9.0g

★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。

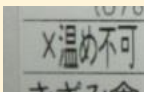
お食事の作り方

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

	5月5日(月)			5月6日(火)			5月7日(水)			5月8日(木)			5月9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		
	牛肉と根菜の煮物	乳麦		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	
	メンマの中華和え	乳麦か		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	
	★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	137kcal	311kcal	119kcal	293kcal		118kcal	292kcal		119kcal	293kcal		71kcal	245kcal	エネルギー
	蛋白質	4.1g	7.9g	4.6g	8.4g		3.4g	7.2g		3.4g	7.2g		1.9g	5.7g	蛋白質
	脂 質	6.6g	7.3g	6.3g	7.0g		5.2g	5.9g		3.1g	3.8g		2.5g	3.2g	脂 質
	炭水化物	15.4g	53.8g	10.7g	49.1g		15.6g	54.0g		21.3g	59.7g		11.0g	49.4g	炭水化物
	ナトリウム	726mg	1249mg	612mg	1135mg		574mg	1097mg		421mg	944mg		557mg	1080mg	ナトリウム
昼	塩 分	1.8g	3.2g	1.6g	2.9g		1.5g	2.8g		1.1g	2.4g		1.4g	2.7g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		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	
	ひじきと高野豆腐の煮物	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	
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		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	
	★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	162kcal	336kcal	154kcal	328kcal		208kcal	382kcal		176kcal	350kcal		208kcal	382kcal	エネルギー
	蛋白質	9.2g	13.0g	5.9g	9.7g		10.1g	13.9g		4.2g	8.0g		6.9g	10.7g	蛋白質
	脂 質	6.8g	7.5g	6.5g	7.2g		10.8g	11.5g		9.8g	10.5g		11.5g	12.2g	脂 質
	炭水化物	15.5g	53.9g	17.4g	55.8g		18.1g	56.5g		18.6g	57.0g		19.2g	57.6g	炭水化物
	ナトリウム	870mg	1393mg	811mg	1334mg		849mg	1372mg		788mg	1311mg		904mg	1427mg	ナトリウム
夕	塩 分	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g		2.2g	3.5g		2.0g	3.3g		2.3g	3.6g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の照焼	乳麦		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	
	金時豆の煮物	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	
	若竹煮	麦		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ーネ	卵乳麦		黒豆煮	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	172kcal	346kcal	205kcal	379kcal		179kcal	353kcal		138kcal	312kcal		164kcal	338kcal	エネルギー
	蛋白質	9.4g	13.2g	12.0g	15.8g		7.0g	10.8g		8.5g	12.3g		8.1g	11.9g	蛋白質
	脂 質	6.4g	7.1g	9.2g	9.9g		9.0g	9.7g		4.6g	5.3g		7.7g	8.4g	脂 質
	炭水化物	21.2g	59.6g	19.0g	57.4g		17.4g	55.8g		16.7g	55.1g		15.4g	53.8g	炭水化物
	ナトリウム	711mg	1234mg	942mg	1465mg		695mg	1218mg		965mg	1488mg		637mg	1160mg	ナトリウム
合	塩 分	1.8g	3.1g	2.4g	3.7g		1.8g	3.1g		2.5g	3.8g		1.6g	3.0g	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		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	471kcal	993kcal	478kcal	1000kcal		505kcal	1027kcal		433kcal	955kcal		443kcal	965kcal	エネルギー
	蛋白質	22.7g	34.1g	22.5g	33.9g		20.5g	31.9g		16.1g	27.5g		16.9g	28.3g	蛋白質
	脂 質	19.8g	21.9g	22.0g	24.1g		25.0g	27.1g		17.5g	19.6g		21.7g	23.8g	脂 質
	炭水化物	52.1g	167.3g	47.1g	162.3g		51.1g	166.3g		56.6g	171.8g		45.6g	160.8g	炭水化物
計	ナトリウム	2307mg	3876mg	2365mg	3934mg		2118mg	3687mg		2174mg	3743mg		2098mg	3667mg	ナトリウム
	塩 分	5.8g	9.8g	6.1g	10.0g		5.5g	9.4g		5.6g	9.5g		5.3g	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。

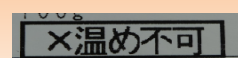
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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