（カロリー1600調整食）　週間献立表

	7月7日（月）			7月8日（火）			7月9日（水）			7月10日（木）			7月11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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁（若芽・しめじ）		乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁（揚げ・白菜）		卵麦え 麦	★ごはん150g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁（豆腐・小松菜）		卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁（白菜・人参）		乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁（揚げ・キャベツ）		卵麦 麦 麦
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	191kcal	448kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.1g	17.1g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	641mg	868mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	531mg	759mg	ナトリウム	693mg	920mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ（小袋） オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁（しめじ・切干）		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁（椎茸・豆腐）		乳 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁（巻麩・しめじ）		 麦 麦 麦
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	285kcal	539kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	12.7g	13.6g
	炭水化物	17.8g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	13.4g	69.1g
	ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	850mg	998mg	ナトリウム	656mg	882mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁（白菜・なめこ）		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁（豆腐・えのき）		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁（若芽・白菜）		乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁（巻麩・揚げ）		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		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	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	174kcal	447kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	7.3g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	17.3g	73.1g	炭水化物	17.2g	72.1g
	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	713mg	860mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g
合計		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	650kcal	1434kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal
	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	40.2g	56.2g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.1g	55.5g	たんぱく質	38.8g	55.6g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	33.0g	36.3g	脂質	31.5g	34.7g
	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	50.5g	215.7g	炭水化物	46.6g	212.5g
	ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2203mg	2805mg	ナトリウム	2062mg	2662mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.7g
合計（間食込）	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.2g	63.8g	たんぱく質	47.6g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	46.2g	63.0g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	40.0g	43.3g	脂質	38.5g	41.7g
	炭水化物	77.8g	241.8g	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	78.7g	243.9g	炭水化物	75.5g	241.4g
	ナトリウム	2130mg	2773mg	ナトリウム	2283mg	2884mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2279mg	2881mg	ナトリウム	2139mg	2739mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.5g	6.9g

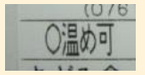
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

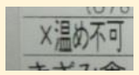
お食事の作り方

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

	7月7日（月）			7月8日（火）			7月9日（水）			7月10日（木）			7月11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120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ		乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		卵麦え 麦	★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ		乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物		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
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	693mg	694mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ（小袋） オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え		乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の味噌バター焼 インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物		乳 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え		 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	285kcal	478kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.1g	17.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	12.7g	13.2g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.4g	55.3g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	656mg	657mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮		麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え		乳麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 バンバンジーサラダ		卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え		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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	713mg	714mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	46.6g	172.3g
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2062mg	2065mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.5g	201.2g
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2283mg	2286mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2139mg	2142mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

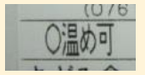
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。
※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。

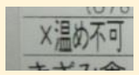
お食事の作り方

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

		7月7日（月）			7月8日（火）			7月9日（水）			7月10日（木）			7月11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 大豆の肉じゃが煮 ナスと麩の炒め煮 キャベツとザーサイ炒め		乳麦 乳麦落	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ		卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え		卵麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ		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
	エネルギー		277kcal	520kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質		7.9g	12.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質		17.9g	18.5g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物		21.8g	74.6g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム		419mg	420mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	473mg	474mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム		545mg	606mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	259mg	320mg	カリウム	344mg	405mg
	リン		110mg	175mg	リン	97mg	162mg	リン	89mg	154mg	リン	152mg	217mg	リン	98mg	163mg
	食塩相当量		1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 野菜の味噌煮込み 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 キャベツソテー 人参とさつま揚げの金平 さっぱりポテトサラダ		乳麦 卵麦 卵	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 きんぴられんこん		卵麦 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		357kcal	600kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	352kcal	595kcal
	たんぱく質		11.9g	16.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質		23.9g	24.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	20.7g	21.3g
	炭水化物		23.1g	75.9g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム		724mg	725mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム		496mg	557mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	432mg	493mg
	リン		147mg	212mg	リン	131mg	196mg	リン	129mg	194mg	リン	177mg	242mg	リン	132mg	197mg
	食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食		◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食		★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ		卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め スパトマト炒め キャベツのピーナッツ和え		乳麦 麦落	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ		麦 乳麦 麦か 卵乳麦	★ごはん150g 野菜コロッケ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ ツナあっさり煮 さつま芋サラダ		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		347kcal	590kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質		8.7g	12.8g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.8g	17.9g
	脂質		18.7g	19.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	19.0g	19.6g
	炭水化物		36.5g	89.3g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	37.9g	90.7g	炭水化物	27.0g	79.8g
	ナトリウム		776mg	777mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	483mg	484mg
	カリウム		411mg	472mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	684mg	745mg
	リン		131mg	196mg	リン	122mg	187mg	リン	130mg	195mg	リン	114mg	179mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
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		981kcal	1710kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質		28.5g	40.8g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質		60.5g	62.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.5g	59.3g
	炭水化物		81.4g	239.8g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	78.5g	236.9g	炭水化物	82.3g	240.7g
	ナトリウム		1919mg	1922mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1691mg	1694mg	ナトリウム	1779mg	1782mg
	カリウム		1452mg	1635mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1460mg	1643mg
	リン		388mg	583mg	リン	350mg	545mg	リン	348mg	543mg	リン	443mg	638mg	リン	405mg	600mg
	食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計（間食込）																
	エネルギー		1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
	たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g
	脂質		60.6g	62.4g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.6g	59.4g
	炭水化物		96.9g	255.3g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	90.0g	248.4g	炭水化物	97.8g	256.2g
	ナトリウム		1922mg	1925mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1694mg	1697mg	ナトリウム	1782mg	1785mg
	カリウム		1512mg	1695mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1347mg	1530mg	カリウム	1520mg	1703mg
	リン		395mg	590mg	リン	353mg	548mg	リン	355mg	550mg	リン	449mg	644mg	リン	412mg	607mg
	食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g

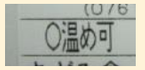
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

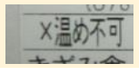
お食事の作り方

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

		7月7日（月）			7月8日（火）			7月9日（水）			7月10日（木）			7月11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180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル		麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え		卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		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		225kcal	515kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質		7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質		13.7g	14.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物		18.5g	81.4g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム		569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム		529mg	601mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	461mg	533mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	292mg	364mg
	リン		107mg	184mg	リン	96mg	173mg	リン	151mg	228mg	リン	168mg	245mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食		★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		麦 麦 乳麦
			おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー		280kcal	570kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
	たんぱく質		15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質		16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物		16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム		645mg	646mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	731mg	732mg
	カリウム		544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	496mg	568mg
	リン		190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	134mg	211mg	リン	217mg	294mg	リン	87mg	164mg
	食塩相当量		1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食		◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食		★ごはん180g ホッケの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 若芽としらすのおひたし		麦 麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 法蓮草の煮びたし 三色煮豆 和風サラダ		麦 麦 卵	★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ		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
	エネルギー		307kcal	597kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	327kcal	617kcal
	たんぱく質		15.6g	20.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質		16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物		21.7g	84.6g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム		619mg	620mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム		438mg	510mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	425mg	497mg	カリウム	811mg	883mg
	リン		175mg	252mg	リン	83mg	160mg	リン	169mg	246mg	リン	126mg	203mg	リン	207mg	284mg
	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	2.1g	2.1g	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		812kcal	1682kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質		39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質		46.7g	48.8g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物		56.6g	245.3g	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	60.6g	249.3g	炭水化物	57.8g	246.5g
	ナトリウム		1833mg	1836mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2225mg	2228mg	ナトリウム	2007mg	2010mg
	カリウム		1511mg	1727mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1480mg	1696mg	カリウム	1360mg	1576mg	カリウム	1599mg	1815mg
	リン		472mg	703mg	リン	365mg	596mg	リン	454mg	685mg	リン	511mg	742mg	リン	372mg	603mg
	食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）																
	エネルギー		908kcal	1778kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質		46.9g	49.0g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	43.1g	45.2g
	炭水化物		79.6g	268.3g	炭水化物	89.3g	278.0g	炭水化物	105.7g	294.4g	炭水化物	83.6g	272.3g	炭水化物	88.7g	277.4g
	ナトリウム		1839mg	1842mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
	カリウム		1624mg	1840mg	カリウム	1520mg	1736mg	カリウム	1600mg	1816mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1719mg	1935mg
	リン		484mg	715mg	リン	371mg	602mg	リン	468mg	699mg	リン	523mg	754mg	リン	386mg	617mg
	食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g

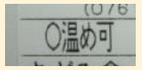
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

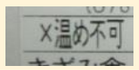
お食事の作り方

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

【やわらか普通食】　週間献立表

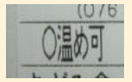
		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 白菜と揚げの旨煮 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁	 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャロットラペ ★味噌汁	 卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	 乳麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 竹輪とキャベツのバター醤油炒め たたきごぼう ★味噌汁	 卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	 卵麦か 麦 麦 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	116kcal	382kcal	191kcal	464kcal	93kcal	360kcal	146kcal	420kcal	112kcal	389kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	12.1g	8.4g	14.5g	6.2g	12.0g	4.6g	10.8g	3.9g	10.2g	蛋白質
	脂 質	5.4g	6.3g	7.9g	8.9g	3.1g	4.0g	7.7g	8.7g	7.4g	9.1g	脂 質
	炭水化物	11.7g	68.2g	21.6g	78.9g	11.1g	67.8g	14.7g	72.3g	8.5g	65.0g	炭水化物
	ナトリウム	552mg	1019mg	674mg	1116mg	501mg	943mg	685mg	1128mg	673mg	1115mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	1.7g	2.9g	1.7g	2.8g	塩 分
昼食		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 白花豆煮 春雨の中華和え ★味噌汁	 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと高菜の炒め物 白菜と若芽の煮物 青のりポテトサラダ ★味噌汁	 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	 麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆としらすの甘辛煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 法蓮草 豚肉のチリソース炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	 麦 卵麦 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	262kcal	535kcal	278kcal	555kcal	253kcal	519kcal	262kcal	536kcal	252kcal	519kcal	エネルギー
	蛋白質	11.9g	18.1g	10.0g	16.4g	12.4g	18.1g	14.1g	20.4g	20.1g	25.8g	蛋白質
	脂 質	7.4g	8.4g	16.4g	18.1g	15.2g	16.1g	12.6g	13.6g	11.0g	11.9g	脂 質
	炭水化物	35.5g	92.8g	21.8g	78.2g	15.8g	72.2g	23.4g	81.0g	17.8g	74.2g	炭水化物
	ナトリウム	678mg	1120mg	781mg	1224mg	795mg	1237mg	969mg	1411mg	942mg	1386mg	ナトリウム
	塩 分	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	2.5g	3.6g	2.4g	3.5g	塩 分
夕食		★やわらかごはん180g えびカツ 人参のレモン煮 切干大根と豚肉の炒め物 マリーネサラダ ★味噌汁	 麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ チンゲン菜ソテー 根菜と大豆の洋風煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の醤油バター焼き 人参グラッセ 枝豆入り麻婆なす パスタのサラダ ★味噌汁	 乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	 卵麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 塩枝豆 ツナじゃがバター 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	 乳麦 乳麦 卵乳麦落 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	308kcal	578kcal	195kcal	460kcal	286kcal	569kcal	308kcal	574kcal	247kcal	517kcal	エネルギー
	蛋白質	10.2g	16.0g	12.4g	18.2g	12.8g	19.7g	15.6g	21.3g	14.1g	20.0g	蛋白質
	脂 質	20.2g	21.1g	6.5g	7.4g	17.9g	19.7g	18.1g	19.0g	10.9g	11.8g	脂 質
	炭水化物	19.9g	76.9g	20.4g	76.8g	18.9g	76.2g	20.1g	76.5g	22.2g	79.4g	炭水化物
	ナトリウム	712mg	1153mg	853mg	1319mg	905mg	1346mg	712mg	1154mg	859mg	1300mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	2.9g	2.2g	3.4g	2.3g	3.4g	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	塩 分
合計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	686kcal	1495kcal	664kcal	1479kcal	632kcal	1448kcal	716kcal	1530kcal	611kcal	1425kcal	エネルギー
	蛋白質	28.5g	46.2g	30.8g	49.1g	31.4g	49.8g	34.3g	52.5g	38.1g	56.0g	蛋白質
	脂 質	33.0g	35.8g	30.8g	34.4g	36.2g	39.8g	38.4g	41.3g	29.3g	32.8g	脂 質
	炭水化物	67.1g	237.9g	63.8g	233.9g	45.8g	216.2g	58.2g	229.8g	48.5g	218.6g	炭水化物
	ナトリウム	1942mg	3292mg	2308mg	3659mg	2201mg	3526mg	2366mg	3693mg	2474mg	3801mg	ナトリウム
	塩 分	4.9g	8.3g	5.9g	9.3g	5.6g	8.9g	6.0g	9.4g	6.3g	9.6g	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。

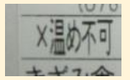
お食事の作り方

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

【きざみ食】　週間献立表

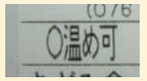
		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	
		白菜と揚げの旨煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	
		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	キャロットラペ	麦	菜の花のおひたし	麦	たたきごぼう	麦	一夜漬(白菜小松菜)	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	116kcal	275kcal	191kcal	350kcal	93kcal	252kcal	146kcal	305kcal	112kcal	271kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	10.1g	8.4g	12.1g	6.2g	9.9g	4.6g	8.3g	3.9g	7.6g	蛋白質
	脂 質	5.4g	6.1g	7.9g	8.6g	3.1g	3.8g	7.7g	8.4g	7.4g	8.1g	脂 質
	炭水化物	11.7g	44.7g	21.6g	54.6g	11.1g	44.1g	14.7g	47.7g	8.5g	41.5g	炭水化物
	ナトリウム	552mg	992mg	674mg	1114mg	501mg	941mg	685mg	1125mg	673mg	1113mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	1.7g	2.9g	1.7g	2.8g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	キャベツと高菜の炒め物	麦	鶏のごまタレ煮	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	あぶらかれい味噌煮		
		白花豆煮	麦	白菜と若芽の煮物	麦	インゲンソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草		
		春雨の中華和え	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	豚肉のチリソース炒め	麦	
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
						★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	262kcal	421kcal	278kcal	437kcal	253kcal	412kcal	262kcal	421kcal	252kcal	411kcal	エネルギー
	蛋白質	11.9g	15.6g	10.0g	13.7g	12.4g	16.1g	14.1g	17.8g	20.1g	23.8g	蛋白質
	脂 質	7.4g	8.1g	16.4g	17.1g	15.2g	15.9g	12.6g	13.3g	11.0g	11.7g	脂 質
	炭水化物	35.5g	68.5g	21.8g	54.8g	15.8g	48.8g	23.4g	56.4g	17.8g	50.8g	炭水化物
	ナトリウム	678mg	1118mg	781mg	1221mg	795mg	1235mg	969mg	1409mg	942mg	1382mg	ナトリウム
	塩 分	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	2.5g	3.6g	2.4g	3.5g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		えびカツ	麦え	和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の醤油バター焼き	乳麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のホワイトソース煮	乳麦	
		人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	塩枝豆		
		切干大根と豚肉の炒め物	麦	根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ツナじゃがバター	乳麦	
		マリーネサラダ	卵麦	鶏とごぼうの酢味噌和え		パスタのサラダ	卵乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
		★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	308kcal	467kcal	195kcal	354kcal	286kcal	445kcal	308kcal	467kcal	247kcal	406kcal	エネルギー
	蛋白質	10.2g	13.9g	12.4g	16.1g	12.8g	16.5g	15.6g	19.3g	14.1g	17.8g	蛋白質
	脂 質	20.2g	20.9g	6.5g	7.2g	17.9g	18.6g	18.1g	18.8g	10.9g	11.6g	脂 質
	炭水化物	19.9g	52.9g	20.4g	53.4g	18.9g	51.9g	20.1g	53.1g	22.2g	55.2g	炭水化物
	ナトリウム	712mg	1152mg	853mg	1293mg	905mg	1345mg	712mg	1152mg	859mg	1299mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	塩 分
合計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	686kcal	1163kcal	664kcal	1141kcal	632kcal	1109kcal	716kcal	1193kcal	611kcal	1088kcal	エネルギー
	蛋白質	28.5g	39.6g	30.8g	41.9g	31.4g	42.5g	34.3g	45.4g	38.1g	49.2g	蛋白質
	脂 質	33.0g	35.1g	30.8g	32.9g	36.2g	38.3g	38.4g	40.5g	29.3g	31.4g	脂 質
	炭水化物	67.1g	166.1g	63.8g	162.8g	45.8g	144.8g	58.2g	157.2g	48.5g	147.5g	炭水化物
	ナトリウム	1942mg	3262mg	2308mg	3628mg	2201mg	3521mg	2366mg	3686mg	2474mg	3794mg	ナトリウム
	塩 分	4.9g	8.2g	5.9g	9.2g	5.6g	8.9g	6.0g	9.4g	6.3g	9.6g	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。

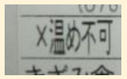
お食事の作り方

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

		7月7日(月)		7月8日(火)		7月9日(水)		7月10日(木)		7月11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		
		肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	
		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	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	
	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	131kcal	305kcal	91kcal	265kcal	100kcal	274kcal	137kcal	311kcal	119kcal	293kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g	2.9g	6.7g	1.8g	5.6g	4.1g	7.9g	4.6g	8.4g	蛋白質
	脂 質	6.9g	7.6g	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	6.6g	7.3g	6.3g	7.0g	脂 質
	炭水化物	13.3g	51.7g	14.1g	52.5g	12.5g	50.9g	15.4g	53.8g	10.7g	49.1g	炭水化物
	ナトリウム	614mg	1137mg	462mg	985mg	504mg	1027mg	726mg	1249mg	612mg	1135mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.9g	1.2g	2.5g	1.3g	2.6g	1.8g	3.2g	1.6g	2.9g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
		鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	
		きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	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	
		★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	
	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	197kcal	371kcal	206kcal	380kcal	165kcal	339kcal	162kcal	336kcal	154kcal	328kcal	エネルギー
	蛋白質	5.4g	9.2g	8.6g	12.4g	7.0g	10.8g	9.2g	13.0g	5.9g	9.7g	蛋白質
	脂 質	10.1g	10.8g	9.5g	10.2g	7.9g	8.6g	6.8g	7.5g	6.5g	7.2g	脂 質
	炭水化物	21.3g	59.7g	20.8g	59.2g	17.2g	55.6g	15.5g	53.9g	17.4g	55.8g	炭水化物
	ナトリウム	854mg	1377mg	976mg	1499mg	833mg	1356mg	870mg	1393mg	811mg	1334mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.5g	2.5g	3.8g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	
		油揚と菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	
		若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	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	
	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	196kcal	370kcal	186kcal	360kcal	224kcal	398kcal	172kcal	346kcal	205kcal	379kcal	エネルギー
	蛋白質	4.7g	8.5g	6.8g	10.6g	8.7g	12.5g	9.4g	13.2g	12.0g	15.8g	蛋白質
	脂 質	10.2g	10.9g	9.9g	10.6g	11.2g	11.9g	6.4g	7.1g	9.2g	9.9g	脂 質
	炭水化物	20.5g	58.9g	16.4g	54.8g	21.6g	60.0g	21.2g	59.6g	19.0g	57.4g	炭水化物
	ナトリウム	768mg	1291mg	867mg	1390mg	882mg	1405mg	711mg	1234mg	942mg	1465mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.2g	3.6g	1.8g	3.1g	2.4g	3.7g	塩 分
合計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	524kcal	1046kcal	483kcal	1005kcal	489kcal	1011kcal	471kcal	993kcal	478kcal	1000kcal	エネルギー
	蛋白質	14.0g	25.4g	18.3g	29.7g	17.5g	28.9g	22.7g	34.1g	22.5g	33.9g	蛋白質
	脂 質	27.2g	29.3g	22.5g	24.6g	24.5g	26.6g	19.8g	21.9g	22.0g	24.1g	脂 質
	炭水化物	55.1g	170.3g	51.3g	166.5g	51.3g	166.5g	52.1g	167.3g	47.1g	162.3g	炭水化物
	ナトリウム	2236mg	3805mg	2305mg	3874mg	2219mg	3788mg	2307mg	3876mg	2365mg	3934mg	ナトリウム
	塩 分	5.8g	9.7g	5.9g	9.8g	5.6g	9.6g	5.8g	9.8g	6.1g	10.0g	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