

# (カロリー1600調整食) 週間献立表

| 7月14日(月) |                                                                             |                        | 7月15日(火)                                                                  |                      |                                                                           | 7月16日(水)             |                                                                     |                     | 7月17日(木)                                                                     |                        |         | 7月18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<br>白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>カリフラワーの甘酢漬け<br>★味噌汁(若芽・巻麴)              | 麦<br>麦<br>麦            | ★ごはん150g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>人参とコーンのツナマヨ和え<br>★すまし汁(豆腐・えのき) | 卵乳麦<br>乳麦<br>卵麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>鶏肉のカレー煮<br>油揚げと菜の花の煮物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽)   | 乳麦<br>麦<br>乳麦落<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>豚肉とごぼうの煮物<br>ツナと大豆の炒め煮<br>キャベツのあっさり昆布和え<br>★味噌汁(巻麴・しめじ) | 麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>肉団子と白菜の煮物<br>油揚げの玉子とじ<br>和風サラダ<br>★味噌汁(巻麴・キャベツ)                  | 卵乳麦<br>卵麦<br>卵麦        |         | ★ごはん150g<br>サワラの味噌煮<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>キャロットラペ<br>★味噌汁(白菜・なめこ) | 乳麦<br>麦<br>麦<br>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                | 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                | 427kcal                                                                   | エネルギー                | 177kcal                                                                   | 431kcal              | エネルギー                                                               | 184kcal             | 443kcal                                                                      | エネルギー                  | 193kcal | 455kcal                                                                       | エネルギー                  | 185kcal | 449kcal  |
|          | たんぱく質                                                                       | 9.8g                   | 15.5g                                                                     | たんぱく質                | 10.9g                                                                     | 16.0g                | たんぱく質                                                               | 11.3g               | 16.6g                                                                        | たんぱく質                  | 13.9g   | 19.6g                                                                         | たんぱく質                  | 8.8g    | 14.5g    |
|          | 脂質                                                                          | 7.2g                   | 8.1g                                                                      | 脂質                   | 8.0g                                                                      | 8.8g                 | 脂質                                                                  | 8.6g                | 9.9g                                                                         | 脂質                     | 8.2g    | 9.1g                                                                          | 脂質                     | 10.1g   | 11.0g    |
|          | 炭水化物                                                                        | 16.3g                  | 72.1g                                                                     | 炭水化物                 | 15.9g                                                                     | 70.1g                | 炭水化物                                                                | 17.1g               | 71.6g                                                                        | 炭水化物                   | 16.4g   | 72.1g                                                                         | 炭水化物                   | 15.2g   | 71.3g    |
|          | ナトリウム                                                                       | 742mg                  | 993mg                                                                     | ナトリウム                | 643mg                                                                     | 791mg                | ナトリウム                                                               | 649mg               | 839mg                                                                        | ナトリウム                  | 570mg   | 796mg                                                                         | ナトリウム                  | 743mg   | 970mg    |
|          | 食塩相当量                                                                       | 1.9g                   | 2.5g                                                                      | 食塩相当量                | 1.6g                                                                      | 2.0g                 | 食塩相当量                                                               | 1.7g                | 2.1g                                                                         | 食塩相当量                  | 1.4g    | 2.0g                                                                          | 食塩相当量                  | 1.9g    | 2.5g     |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>鶏の味噌煮<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>キャロットラペ<br>★味噌汁(白菜・なめこ) | 乳麦<br>麦<br>麦           | ★ごはん150g<br>大根と鶏肉の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ<br>★味噌汁(しめじ・切干)      | 麦<br>乳麦え<br>卵乳麦      | ★ごはん150g<br>ゴーヤチャンプルー<br>麴とえのきのさっと煮<br>じゃが芋の中華風サラダ<br>★味噌汁(揚げ・なめこ)        | 卵乳麦<br>麦<br>麦        | ★ごはん150g<br>ブリのごま焼<br>塩ゆでアスパラ<br>和風ポトフ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>★味噌汁(小松菜・切干)  | 麦<br>乳麦<br>麦        | ★ごはん150g<br>鶏のいそべ焼<br>ミックスソテー<br>野菜のチリソース煮<br>菜の花としめじの和え物<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麴) | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 |         | ★ごはん150g<br>鶏の味噌煮<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>キャロットラペ<br>★味噌汁(白菜・なめこ)   | 乳麦<br>麦<br>麦<br>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                | 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                                                                       | 248kcal                | 504kcal                                                                   | エネルギー                | 239kcal                                                                   | 494kcal              | エネルギー                                                               | 206kcal             | 472kcal                                                                      | エネルギー                  | 229kcal | 485kcal                                                                       | エネルギー                  | 249kcal | 505kcal  |
|          | たんぱく質                                                                       | 16.4g                  | 21.5g                                                                     | たんぱく質                | 13.8g                                                                     | 18.9g                | たんぱく質                                                               | 10.4g               | 16.2g                                                                        | たんぱく質                  | 16.3g   | 21.4g                                                                         | たんぱく質                  | 17.5g   | 22.7g    |
|          | 脂質                                                                          | 11.0g                  | 11.8g                                                                     | 脂質                   | 13.1g                                                                     | 13.9g                | 脂質                                                                  | 10.1g               | 11.7g                                                                        | 脂質                     | 11.5g   | 12.3g                                                                         | 脂質                     | 12.6g   | 13.3g    |
|          | 炭水化物                                                                        | 18.7g                  | 73.6g                                                                     | 炭水化物                 | 17.0g                                                                     | 71.6g                | 炭水化物                                                                | 18.8g               | 73.7g                                                                        | 炭水化物                   | 14.2g   | 68.9g                                                                         | 炭水化物                   | 15.8g   | 70.7g    |
|          | ナトリウム                                                                       | 733mg                  | 960mg                                                                     | ナトリウム                | 784mg                                                                     | 1010mg               | ナトリウム                                                               | 690mg               | 916mg                                                                        | ナトリウム                  | 731mg   | 959mg                                                                         | ナトリウム                  | 710mg   | 857mg    |
|          | 食塩相当量                                                                       | 1.9g                   | 2.4g                                                                      | 食塩相当量                | 2.0g                                                                      | 2.6g                 | 食塩相当量                                                               | 1.8g                | 2.3g                                                                         | 食塩相当量                  | 1.9g    | 2.4g                                                                          | 食塩相当量                  | 1.8g    | 2.2g     |
| 間食       | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                         |                        | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                  |                      | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                   |                      | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                                  |                     | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                          |                        |         |                                                                               |                        |         |          |
|          | ★ごはん150g<br>鶏の柚子胡椒焼<br>人参グラッセ<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>法蓮草のおひたし<br>★すまし汁(椎茸・豆腐)     | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>麴の野菜あんかけ<br>★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)     | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦    | ★ごはん150g<br>ホッケの酒粕焼<br>人参のきんぴら<br>インゲンの生姜炒め<br>若芽としらすのおひたし<br>★味噌汁(豆腐・白菜) | 麦<br>麦<br>麦<br>麦     | ★ごはん150g<br>治部風煮<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>三色野菜ナムル<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき)    | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>白身魚の和風きのこあん<br>ひとくちがんも煮<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁(豆腐・なめこ)            | 麦<br>麦<br>麦            |         | ★ごはん150g<br>鶏の柚子胡椒焼<br>人参グラッセ<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>法蓮草のおひたし<br>★すまし汁(椎茸・豆腐)       | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 |         |          |
| 夕食       | おかず                                                                         | ご飯汁物セット                | おかず                                                                       | ご飯汁物セット              | おかず                                                                       | ご飯汁物セット              | おかず                                                                 | ご飯汁物セット             | おかず                                                                          | ご飯汁物セット                | 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                                                                       | 210kcal                | 464kcal                                                                   | エネルギー                | 220kcal                                                                   | 484kcal              | エネルギー                                                               | 223kcal             | 484kcal                                                                      | エネルギー                  | 239kcal | 498kcal                                                                       | エネルギー                  | 185kcal | 445kcal  |
|          | たんぱく質                                                                       | 16.1g                  | 21.2g                                                                     | たんぱく質                | 14.9g                                                                     | 20.5g                | たんぱく質                                                               | 18.4g               | 23.8g                                                                        | たんぱく質                  | 12.6g   | 17.8g                                                                         | たんぱく質                  | 14.4g   | 19.8g    |
|          | 脂質                                                                          | 11.5g                  | 12.3g                                                                     | 脂質                   | 10.3g                                                                     | 11.2g                | 脂質                                                                  | 8.5g                | 9.5g                                                                         | 脂質                     | 12.7g   | 14.0g                                                                         | 脂質                     | 9.7g    | 10.7g    |
|          | 炭水化物                                                                        | 9.6g                   | 64.0g                                                                     | 炭水化物                 | 16.8g                                                                     | 72.9g                | 炭水化物                                                                | 16.1g               | 71.2g                                                                        | 炭水化物                   | 19.4g   | 73.6g                                                                         | 炭水化物                   | 9.0g    | 64.0g    |
|          | ナトリウム                                                                       | 736mg                  | 884mg                                                                     | ナトリウム                | 677mg                                                                     | 904mg                | ナトリウム                                                               | 793mg               | 1021mg                                                                       | ナトリウム                  | 703mg   | 868mg                                                                         | ナトリウム                  | 641mg   | 868mg    |
|          | 食塩相当量                                                                       | 1.9g                   | 2.2g                                                                      | 食塩相当量                | 1.7g                                                                      | 2.3g                 | 食塩相当量                                                               | 2.0g                | 2.6g                                                                         | 食塩相当量                  | 1.8g    | 2.2g                                                                          | 食塩相当量                  | 1.6g    | 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 | 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    |                                                                             | 623kcal                | 1395kcal                                                                  | エネルギー                | 636kcal                                                                   | 1409kcal             | エネルギー                                                               | 613kcal             | 1399kcal                                                                     | エネルギー                  | 661kcal | 1438kcal                                                                      | エネルギー                  | 619kcal | 1399kcal |
| たんぱく質    |                                                                             | 42.3g                  | 58.2g                                                                     | たんぱく質                | 39.6g                                                                     | 55.4g                | たんぱく質                                                               | 40.1g               | 56.6g                                                                        | たんぱく質                  | 42.8g   | 58.8g                                                                         | たんぱく質                  | 40.7g   | 57.0g    |
| 脂質       |                                                                             | 29.7g                  | 32.2g                                                                     | 脂質                   | 31.4g                                                                     | 33.9g                | 脂質                                                                  | 27.2g               | 31.1g                                                                        | 脂質                     | 32.4g   | 35.4g                                                                         | 脂質                     | 32.4g   | 35.0g    |
| 炭水化物     |                                                                             | 44.6g                  | 209.7g                                                                    | 炭水化物                 | 49.7g                                                                     | 214.6g               | 炭水化物                                                                | 52.0g               | 216.5g                                                                       | 炭水化物                   | 50.0g   | 214.6g                                                                        | 炭水化物                   | 40.0g   | 206.0g   |
| ナトリウム    |                                                                             | 2211mg                 | 2837mg                                                                    | ナトリウム                | 2104mg                                                                    | 2705mg               | ナトリウム                                                               | 2132mg              | 2776mg                                                                       | ナトリウム                  | 2004mg  | 2623mg                                                                        | ナトリウム                  | 2094mg  | 2695mg   |
| 食塩相当量    |                                                                             | 5.7g                   | 7.1g                                                                      | 食塩相当量                | 5.3g                                                                      | 6.9g                 | 食塩相当量                                                               | 5.5g                | 7.0g                                                                         | 食塩相当量                  | 5.1g    | 6.6g                                                                          | 食塩相当量                  | 5.3g    | 6.9g     |
| 合計(間食込)  |                                                                             | エネルギー                  | 830kcal                                                                   | 1602kcal             | エネルギー                                                                     | 833kcal              | 1606kcal                                                            | エネルギー               | 814kcal                                                                      | 1600kcal               | エネルギー   | 859kcal                                                                       | 1636kcal               | エネルギー   | 826kcal  |
|          | たんぱく質                                                                       | 48.4g                  | 64.3g                                                                     | たんぱく質                | 47.3g                                                                     | 63.1g                | たんぱく質                                                               | 47.5g               | 64.0g                                                                        | たんぱく質                  | 49.7g   | 65.7g                                                                         | たんぱく質                  | 46.8g   | 63.1g    |
|          | 脂質                                                                          | 36.8g                  | 39.3g                                                                     | 脂質                   | 38.4g                                                                     | 40.9g                | 脂質                                                                  | 34.2g               | 38.1g                                                                        | 脂質                     | 39.4g   | 42.4g                                                                         | 脂質                     | 39.5g   | 42.1g    |
|          | 炭水化物                                                                        | 76.5g                  | 241.6g                                                                    | 炭水化物                 | 77.5g                                                                     | 242.4g               | 炭水化物                                                                | 80.9g               | 245.4g                                                                       | 炭水化物                   | 78.9g   | 243.5g                                                                        | 炭水化物                   | 71.9g   | 237.9g   |
|          | ナトリウム                                                                       | 2285mg                 | 2911mg                                                                    | ナトリウム                | 2180mg                                                                    | 2781mg               | ナトリウム                                                               | 2209mg              | 2853mg                                                                       | ナトリウム                  | 2078mg  | 2697mg                                                                        | ナトリウム                  | 2168mg  | 2769mg   |
|          | 食塩相当量                                                                       | 5.9g                   | 7.3g                                                                      | 食塩相当量                | 5.5g                                                                      | 7.1g                 | 食塩相当量                                                               | 5.7g                | 7.2g                                                                         | 食塩相当量                  | 5.3g    | 6.8g                                                                          | 食塩相当量                  | 5.5g    | 7.1g     |

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

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

## お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。  
喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



- ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土／9：00～20：00



# (カロリー1440調整食) 週間献立表

| 7月14日(月) |                                                               |                   | 7月15日(火)                                                 |                 |                                                            | 7月16日(水)         |                                                     |               | 7月17日(木)                                                  |                   |         | 7月18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<br>白菜とがんもの煮物<br>竹輪のごま炒め<br>カリフラワーの甘酢漬け               | 麦<br>麦            | ★ごはん120g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>人参とコーンのツナマヨ和え | 卵乳麦<br>乳麦<br>卵麦 | ★ごはん120g<br>鶏肉のカレー煮<br>油揚げと菜の花の煮物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え      | 乳麦<br>麦<br>乳麦落   | ★ごはん120g<br>豚肉とごぼうの煮物<br>ツナと大豆の炒め煮<br>キャベツのあっさり昆布和え | 麦<br>麦        | ★ごはん120g<br>肉団子と白菜の煮物<br>油揚げの玉子とじ<br>和風サラダ                | 卵乳麦<br>卵麦<br>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                                                         | 165kcal           | 358kcal                                                  | エネルギー           | 177kcal                                                    | 370kcal          | エネルギー                                               | 184kcal       | 377kcal                                                   | エネルギー             | 193kcal | 386kcal  | エネルギー | 185kcal | 378kcal  |
|          | たんぱく質                                                         | 9.8g              | 13.1g                                                    | たんぱく質           | 10.9g                                                      | 14.2g            | たんぱく質                                               | 11.3g         | 14.6g                                                     | たんぱく質             | 13.9g   | 17.2g    | たんぱく質 | 8.8g    | 12.1g    |
|          | 脂質                                                            | 7.2g              | 7.7g                                                     | 脂質              | 8.0g                                                       | 8.5g             | 脂質                                                  | 8.6g          | 9.1g                                                      | 脂質                | 8.2g    | 8.7g     | 脂質    | 10.1g   | 10.6g    |
|          | 炭水化物                                                          | 16.3g             | 58.2g                                                    | 炭水化物            | 15.9g                                                      | 57.8g            | 炭水化物                                                | 17.1g         | 59.0g                                                     | 炭水化物              | 16.4g   | 58.3g    | 炭水化物  | 15.2g   | 57.1g    |
|          | ナトリウム                                                         | 742mg             | 743mg                                                    | ナトリウム           | 643mg                                                      | 644mg            | ナトリウム                                               | 649mg         | 650mg                                                     | ナトリウム             | 570mg   | 571mg    | ナトリウム | 743mg   | 744mg    |
| 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                                                     | 1.4g              | 1.5g    | 食塩相当量    | 1.9g  | 1.9g    |          |
| 昼食       | ★ごはん120g<br>サワラの味噌煮<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>キャロットラペ | 乳麦<br>麦<br>麦      | ★ごはん120g<br>大根と鶏肉の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ     | 麦<br>乳麦え<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>ゴーヤチャンプルー<br>麩とえのきのさっと煮<br>じゃが芋の中華風サラダ         | 卵乳麦<br>麦<br>麦    | ★ごはん120g<br>ブリのごま焼<br>塩ゆでアスパラ<br>和風ポトフ<br>白菜と挽肉の旨煮  | 麦<br>乳麦<br>麦  | ★ごはん120g<br>鶏のいそべ焼<br>ミックスソテー<br>野菜のチリソース煮<br>菜の花としめじの和え物 | 麦<br>乳麦<br>麦<br>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                                                         | 248kcal           | 441kcal                                                  | エネルギー           | 239kcal                                                    | 432kcal          | エネルギー                                               | 206kcal       | 399kcal                                                   | エネルギー             | 229kcal | 422kcal  | エネルギー | 249kcal | 442kcal  |
|          | たんぱく質                                                         | 16.4g             | 19.7g                                                    | たんぱく質           | 13.8g                                                      | 17.1g            | たんぱく質                                               | 10.4g         | 13.7g                                                     | たんぱく質             | 16.3g   | 19.6g    | たんぱく質 | 17.5g   | 20.8g    |
|          | 脂質                                                            | 11.0g             | 11.5g                                                    | 脂質              | 13.1g                                                      | 13.6g            | 脂質                                                  | 10.1g         | 10.6g                                                     | 脂質                | 11.5g   | 12.0g    | 脂質    | 12.6g   | 13.1g    |
|          | 炭水化物                                                          | 18.7g             | 60.6g                                                    | 炭水化物            | 17.0g                                                      | 58.9g            | 炭水化物                                                | 18.8g         | 60.7g                                                     | 炭水化物              | 14.2g   | 56.1g    | 炭水化物  | 15.8g   | 57.7g    |
|          | ナトリウム                                                         | 733mg             | 734mg                                                    | ナトリウム           | 784mg                                                      | 785mg            | ナトリウム                                               | 690mg         | 691mg                                                     | ナトリウム             | 731mg   | 732mg    | ナトリウム | 710mg   | 711mg    |
| 食塩相当量    | 1.9g                                                          | 1.9g              | 食塩相当量                                                    | 2.0g            | 2.0g                                                       | 食塩相当量            | 1.8g                                                | 1.8g          | 食塩相当量                                                     | 1.9g              | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.8g  | 1.8g    |          |
| 間食       | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                           |                   | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                 |                 | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                    |                  | ◎牛乳180g<br>◎バナナ90g                                  |               | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                       |                   |         |          |       |         |          |
|          |                                                               |                   |                                                          |                 |                                                            |                  |                                                     |               |                                                           |                   |         |          |       |         |          |
| 夕食       | ★ごはん120g<br>鶏の柚子胡椒焼<br>人参グラッセ<br>大根とごぼうの甘辛煮<br>法蓮草のおひたし       | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>ぜんまいとミンチの煮物<br>麩の野菜あんかけ       | 乳麦<br>麦         | ★ごはん120g<br>ホッケの酒粕焼<br>人参のきんぴら<br>インゲンの生姜炒め<br>若芽としらすのおひたし | 麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>治部風煮<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>三色野菜ナムル       | 麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>白身魚の和風きのこあん<br>ひとくちがんも煮<br>切干と人参のハリハリ         | 麦<br>麦<br>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                                                         | 210kcal           | 403kcal                                                  | エネルギー           | 220kcal                                                    | 413kcal          | エネルギー                                               | 223kcal       | 416kcal                                                   | エネルギー             | 239kcal | 432kcal  | エネルギー | 185kcal | 378kcal  |
|          | たんぱく質                                                         | 16.1g             | 19.4g                                                    | たんぱく質           | 14.9g                                                      | 18.2g            | たんぱく質                                               | 18.4g         | 21.7g                                                     | たんぱく質             | 12.6g   | 15.9g    | たんぱく質 | 14.4g   | 17.7g    |
|          | 脂質                                                            | 11.5g             | 12.0g                                                    | 脂質              | 10.3g                                                      | 10.8g            | 脂質                                                  | 8.5g          | 9.0g                                                      | 脂質                | 12.7g   | 13.2g    | 脂質    | 9.7g    | 10.2g    |
|          | 炭水化物                                                          | 9.6g              | 51.5g                                                    | 炭水化物            | 16.8g                                                      | 58.7g            | 炭水化物                                                | 16.1g         | 58.0g                                                     | 炭水化物              | 19.4g   | 61.3g    | 炭水化物  | 9.0g    | 50.9g    |
|          | ナトリウム                                                         | 736mg             | 737mg                                                    | ナトリウム           | 677mg                                                      | 678mg            | ナトリウム                                               | 793mg         | 794mg                                                     | ナトリウム             | 703mg   | 704mg    | ナトリウム | 641mg   | 642mg    |
| 食塩相当量    | 1.9g                                                          | 1.9g              | 食塩相当量                                                    | 1.7g            | 1.7g                                                       | 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    |          |
| 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                                                         | 623kcal           | 1202kcal                                                 | エネルギー           | 636kcal                                                    | 1215kcal         | エネルギー                                               | 613kcal       | 1192kcal                                                  | エネルギー             | 661kcal | 1240kcal | エネルギー | 619kcal | 1198kcal |
|          | たんぱく質                                                         | 42.3g             | 52.2g                                                    | たんぱく質           | 39.6g                                                      | 49.5g            | たんぱく質                                               | 40.1g         | 50.0g                                                     | たんぱく質             | 42.8g   | 52.7g    | たんぱく質 | 40.7g   | 50.6g    |
|          | 脂質                                                            | 29.7g             | 31.2g                                                    | 脂質              | 31.4g                                                      | 32.9g            | 脂質                                                  | 27.2g         | 28.7g                                                     | 脂質                | 32.4g   | 33.9g    | 脂質    | 32.4g   | 33.9g    |
|          | 炭水化物                                                          | 44.6g             | 170.3g                                                   | 炭水化物            | 49.7g                                                      | 175.4g           | 炭水化物                                                | 52.0g         | 177.7g                                                    | 炭水化物              | 50.0g   | 175.7g   | 炭水化物  | 40.0g   | 165.7g   |
|          | ナトリウム                                                         | 2211mg            | 2214mg                                                   | ナトリウム           | 2104mg                                                     | 2107mg           | ナトリウム                                               | 2132mg        | 2135mg                                                    | ナトリウム             | 2004mg  | 2007mg   | ナトリウム | 2094mg  | 2097mg   |
|          | 食塩相当量                                                         | 5.7g              | 5.7g                                                     | 食塩相当量           | 5.3g                                                       | 5.3g             | 食塩相当量                                               | 5.5g          | 5.5g                                                      | 食塩相当量             | 5.1g    | 5.2g     | 食塩相当量 | 5.3g    | 5.3g     |
| 合計(間食込)  | エネルギー                                                         | 830kcal           | 1409kcal                                                 | エネルギー           | 833kcal                                                    | 1412kcal         | エネルギー                                               | 814kcal       | 1393kcal                                                  | エネルギー             | 859kcal | 1438kcal | エネルギー | 826kcal | 1405kcal |
|          | たんぱく質                                                         | 48.4g             | 58.3g                                                    | たんぱく質           | 47.3g                                                      | 57.2g            | たんぱく質                                               | 47.5g         | 57.4g                                                     | たんぱく質             | 49.7g   | 59.6g    | たんぱく質 | 46.8g   | 56.7g    |
|          | 脂質                                                            | 36.8g             | 38.3g                                                    | 脂質              | 38.4g                                                      | 39.9g            | 脂質                                                  | 34.2g         | 35.7g                                                     | 脂質                | 39.4g   | 40.9g    | 脂質    | 39.5g   | 41.0g    |
|          | 炭水化物                                                          | 76.5g             | 202.2g                                                   | 炭水化物            | 77.5g                                                      | 203.2g           | 炭水化物                                                | 80.9g         | 206.6g                                                    | 炭水化物              | 78.9g   | 204.6g   | 炭水化物  | 71.9g   | 197.6g   |
|          | ナトリウム                                                         | 2285mg            | 2288mg                                                   | ナトリウム           | 2180mg                                                     | 2183mg           | ナトリウム                                               | 2209mg        | 2212mg                                                    | ナトリウム             | 2078mg  | 2081mg   | ナトリウム | 2168mg  | 2171mg   |
|          | 食塩相当量                                                         | 5.9g              | 5.9g                                                     | 食塩相当量           | 5.5g                                                       | 5.5g             | 食塩相当量                                               | 5.7g          | 5.7g                                                      | 食塩相当量             | 5.3g    | 5.4g     | 食塩相当量 | 5.5g    | 5.5g     |

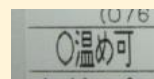
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

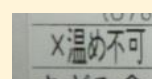
## お食事の作り方

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

|         | 7月14日(月)                                                      |                      |          | 7月15日(火)                                          |                 |          | 7月16日(水)                                                |                 |          | 7月17日(木)                                              |                |          | 7月18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<br>オムレツ<br>和風あんからめソース<br>コンニャクの辛味炒め<br>明太ポテトサラダ      | 卵麦<br>麦<br>乳麦落<br>卵麦 |          | ★ごはん150g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>きんぴら<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ    | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦か |          | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>かぼちゃのミルク煮<br>キャベツとハムのカレーマヨネ    | 卵麦<br>乳麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>豚挽き肉と切干大根の煮物<br>ポテトビーンズサラダ | 乳麦<br>麦<br>卵麦  |          | ★ごはん150g<br>豆腐のツナあんかけ<br>スイートパンブ<br>キャベツと若芽のごまマヨネーズ      | 麦<br>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                                                         | 246kcal              | 489kcal  | エネルギー                                             | 259kcal         | 502kcal  | エネルギー                                                   | 282kcal         | 525kcal  | エネルギー                                                 | 244kcal        | 487kcal  | エネルギー                                                    | 273kcal             | 516kcal  |
|         | たんぱく質                                                         | 7.5g                 | 11.6g    | たんぱく質                                             | 7.9g            | 12.0g    | たんぱく質                                                   | 7.1g            | 11.2g    | たんぱく質                                                 | 9.6g           | 13.7g    | たんぱく質                                                    | 5.6g                | 9.7g     |
|         | 脂質                                                            | 12.7g                | 13.3g    | 脂質                                                | 15.4g           | 16.0g    | 脂質                                                      | 16.9g           | 17.5g    | 脂質                                                    | 14.8g          | 15.4g    | 脂質                                                       | 13.5g               | 14.1g    |
|         | 炭水化物                                                          | 24.7g                | 77.5g    | 炭水化物                                              | 22.4g           | 75.2g    | 炭水化物                                                    | 26.1g           | 78.9g    | 炭水化物                                                  | 17.7g          | 70.5g    | 炭水化物                                                     | 33.2g               | 86.0g    |
|         | ナトリウム                                                         | 642mg                | 643mg    | ナトリウム                                             | 782mg           | 783mg    | ナトリウム                                                   | 748mg           | 749mg    | ナトリウム                                                 | 580mg          | 581mg    | ナトリウム                                                    | 241mg               | 242mg    |
|         | カリウム                                                          | 285mg                | 346mg    | カリウム                                              | 388mg           | 449mg    | カリウム                                                    | 501mg           | 562mg    | カリウム                                                  | 370mg          | 431mg    | カリウム                                                     | 488mg               | 549mg    |
|         | リン                                                            | 125mg                | 190mg    | リン                                                | 115mg           | 180mg    | リン                                                      | 109mg           | 174mg    | リン                                                    | 121mg          | 186mg    | リン                                                       | 88mg                | 153mg    |
|         | 食塩相当量                                                         | 1.6g                 | 1.6g     | 食塩相当量                                             | 2.0g            | 2.0g     | 食塩相当量                                                   | 1.9g            | 1.9g     | 食塩相当量                                                 | 1.5g           | 1.5g     | 食塩相当量                                                    | 0.6g                | 0.6g     |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>まぐろカツ<br>うま塩キャベツ<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>揚げナスのめかぶ和え | 麦<br>麦か<br>麦<br>麦    |          | ★ごはん150g<br>ハッシュドポークのルー<br>大根とひじきの煮物<br>マセドニアンサラダ | 乳麦<br>麦<br>卵    |          | ★ごはん150g<br>マーボなす<br>パスタのクリーム煮<br>わかめとパプリカの和え物          | 麦落<br>乳麦<br>麦   |          | ★ごはん150g<br>鯖の竜田揚げ<br>ふきのきんぴら<br>春雨と鶏肉の炒め煮<br>大根の甘酢漬け | 麦<br>麦<br>麦    |          | ★ごはん150g<br>チキンピカタ<br>トマトソース<br>高菜と大根の煮物<br>マッシュサラダ      | 卵麦<br>麦<br>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                                                         | 366kcal              | 609kcal  | エネルギー                                             | 399kcal         | 642kcal  | エネルギー                                                   | 369kcal         | 612kcal  | エネルギー                                                 | 351kcal        | 594kcal  | エネルギー                                                    | 369kcal             | 612kcal  |
|         | たんぱく質                                                         | 10.1g                | 14.2g    | たんぱく質                                             | 10.3g           | 14.4g    | たんぱく質                                                   | 8.7g            | 12.8g    | たんぱく質                                                 | 13.0g          | 17.1g    | たんぱく質                                                    | 12.6g               | 16.7g    |
|         | 脂質                                                            | 24.1g                | 24.7g    | 脂質                                                | 23.7g           | 24.3g    | 脂質                                                      | 26.0g           | 26.6g    | 脂質                                                    | 21.9g          | 22.5g    | 脂質                                                       | 24.2g               | 24.8g    |
|         | 炭水化物                                                          | 28.2g                | 81.0g    | 炭水化物                                              | 34.3g           | 87.1g    | 炭水化物                                                    | 27.3g           | 80.1g    | 炭水化物                                                  | 23.7g          | 76.5g    | 炭水化物                                                     | 23.2g               | 76.0g    |
|         | ナトリウム                                                         | 562mg                | 563mg    | ナトリウム                                             | 686mg           | 687mg    | ナトリウム                                                   | 857mg           | 858mg    | ナトリウム                                                 | 622mg          | 623mg    | ナトリウム                                                    | 749mg               | 750mg    |
|         | カリウム                                                          | 458mg                | 519mg    | カリウム                                              | 533mg           | 594mg    | カリウム                                                    | 521mg           | 582mg    | カリウム                                                  | 399mg          | 460mg    | カリウム                                                     | 520mg               | 581mg    |
|         | リン                                                            | 140mg                | 205mg    | リン                                                | 136mg           | 201mg    | リン                                                      | 140mg           | 205mg    | リン                                                    | 155mg          | 220mg    | リン                                                       | 183mg               | 248mg    |
|         | 食塩相当量                                                         | 1.4g                 | 1.4g     | 食塩相当量                                             | 1.7g            | 1.7g     | 食塩相当量                                                   | 2.2g            | 2.2g     | 食塩相当量                                                 | 1.6g           | 1.6g     | 食塩相当量                                                    | 1.9g                | 1.9g     |
| 間食      | ◎黄桃(缶) 75g                                                    |                      |          | ◎みかん(缶) 75g                                       |                 |          | ◎パイナップル(缶) 75g                                          |                 |          | ◎黄桃(缶) 75g                                            |                |          | ◎みかん(缶) 75g                                              |                     |          |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>チキンクリームシチュー<br>人参の炒り煮<br>大根のマヨネーズ和え               | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦       |          | ★ごはん150g<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>小倉金時<br>和風サラダ           | 乳麦<br>卵         |          | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参シャトー<br>里芋のおろし揚げ出し<br>春雨としめじの炒め物 | 麦<br>麦<br>麦     |          | ★ごはん150g<br>ロールキャベツと彩り野菜のボトフ<br>れんこんの土佐煮<br>マカロニサラダ   | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦 |          | ★ごはん150g<br>メンチカツ<br>チンゲン菜ソテー<br>竹輪のごま炒め<br>ごぼうのおかかマヨサラダ | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>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                                                         | 347kcal              | 590kcal  | エネルギー                                             | 322kcal         | 565kcal  | エネルギー                                                   | 308kcal         | 551kcal  | エネルギー                                                 | 367kcal        | 610kcal  | エネルギー                                                    | 338kcal             | 581kcal  |
|         | たんぱく質                                                         | 9.6g                 | 13.7g    | たんぱく質                                             | 8.2g            | 12.3g    | たんぱく質                                                   | 13.6g           | 17.7g    | たんぱく質                                                 | 6.9g           | 11.0g    | たんぱく質                                                    | 11.6g               | 15.7g    |
|         | 脂質                                                            | 21.6g                | 22.2g    | 脂質                                                | 16.7g           | 17.3g    | 脂質                                                      | 13.0g           | 13.6g    | 脂質                                                    | 21.4g          | 22.0g    | 脂質                                                       | 22.0g               | 22.6g    |
|         | 炭水化物                                                          | 28.6g                | 81.4g    | 炭水化物                                              | 33.1g           | 85.9g    | 炭水化物                                                    | 33.1g           | 85.9g    | 炭水化物                                                  | 36.2g          | 89.0g    | 炭水化物                                                     | 23.0g               | 75.8g    |
|         | ナトリウム                                                         | 701mg                | 702mg    | ナトリウム                                             | 643mg           | 644mg    | ナトリウム                                                   | 686mg           | 687mg    | ナトリウム                                                 | 635mg          | 636mg    | ナトリウム                                                    | 877mg               | 878mg    |
|         | カリウム                                                          | 646mg                | 707mg    | カリウム                                              | 474mg           | 535mg    | カリウム                                                    | 547mg           | 608mg    | カリウム                                                  | 474mg          | 535mg    | カリウム                                                     | 373mg               | 434mg    |
|         | リン                                                            | 155mg                | 220mg    | リン                                                | 114mg           | 179mg    | リン                                                      | 133mg           | 198mg    | リン                                                    | 133mg          | 198mg    | リン                                                       | 133mg               | 198mg    |
|         | 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                                                 | 1.6g           | 1.6g     | 食塩相当量                                                    | 2.2g                | 2.2g     |
| 合計      | エネルギー                                                         | 959kcal              | 1688kcal | エネルギー                                             | 980kcal         | 1709kcal | エネルギー                                                   | 959kcal         | 1688kcal | エネルギー                                                 | 962kcal        | 1691kcal | エネルギー                                                    | 980kcal             | 1709kcal |
|         | たんぱく質                                                         | 27.2g                | 39.5g    | たんぱく質                                             | 26.4g           | 38.7g    | たんぱく質                                                   | 29.4g           | 41.7g    | たんぱく質                                                 | 29.5g          | 41.8g    | たんぱく質                                                    | 29.8g               | 42.1g    |
|         | 脂質                                                            | 58.4g                | 60.2g    | 脂質                                                | 55.8g           | 57.6g    | 脂質                                                      | 55.9g           | 57.7g    | 脂質                                                    | 58.1g          | 59.9g    | 脂質                                                       | 59.7g               | 61.5g    |
|         | 炭水化物                                                          | 81.5g                | 239.9g   | 炭水化物                                              | 89.8g           | 248.2g   | 炭水化物                                                    | 86.5g           | 244.9g   | 炭水化物                                                  | 77.6g          | 236.0g   | 炭水化物                                                     | 79.4g               | 237.8g   |
|         | ナトリウム                                                         | 1905mg               | 1908mg   | ナトリウム                                             | 2111mg          | 2114mg   | ナトリウム                                                   | 2291mg          | 2294mg   | ナトリウム                                                 | 1837mg         | 1840mg   | ナトリウム                                                    | 1867mg              | 1870mg   |
|         | カリウム                                                          | 1389mg               | 1572mg   | カリウム                                              | 1395mg          | 1578mg   | カリウム                                                    | 1569mg          | 1752mg   | カリウム                                                  | 1243mg         | 1426mg   | カリウム                                                     | 1381mg              | 1564mg   |
|         | リン                                                            | 420mg                | 615mg    | リン                                                | 365mg           | 560mg    | リン                                                      | 382mg           | 577mg    | リン                                                    | 409mg          | 604mg    | リン                                                       | 404mg               | 599mg    |
|         | 食塩相当量                                                         | 4.8g                 | 4.8g     | 食塩相当量                                             | 5.3g            | 5.3g     | 食塩相当量                                                   | 5.8g            | 5.8g     | 食塩相当量                                                 | 4.7g           | 4.7g     | 食塩相当量                                                    | 4.7g                | 4.7g     |
|         | エネルギー                                                         | 1023kcal             | 1752kcal | エネルギー                                             | 1028kcal        | 1757kcal | エネルギー                                                   | 1022kcal        | 1751kcal | エネルギー                                                 | 1026kcal       | 1755kcal | エネルギー                                                    | 1028kcal            | 1757kcal |
|         | たんぱく質                                                         | 27.6g                | 39.9g    | たんぱく質                                             | 26.8g           | 39.1g    | たんぱく質                                                   | 29.7g           | 42.0g    | たんぱく質                                                 | 29.9g          | 42.2g    | たんぱく質                                                    | 30.2g               | 42.5g    |
| 合計(間食込) | 脂質                                                            | 58.5g                | 60.3g    | 脂質                                                | 55.9g           | 57.7g    | 脂質                                                      | 56.0g           | 57.8g    | 脂質                                                    | 58.2g          | 60.0g    | 脂質                                                       | 59.8g               | 61.6g    |
|         | 炭水化物                                                          | 97.0g                | 255.4g   | 炭水化物                                              | 101.3g          | 259.7g   | 炭水化物                                                    | 101.7g          | 260.1g   | 炭水化物                                                  | 93.1g          | 251.5g   | 炭水化物                                                     | 90.9g               | 249.3g   |
|         | ナトリウム                                                         | 1908mg               | 1911mg   | ナトリウム                                             | 2114mg          | 2117mg   | ナトリウム                                                   | 2292mg          | 2295mg   | ナトリウム                                                 | 1840mg         | 1843mg   | ナトリウム                                                    | 1870mg              | 1873mg   |
|         | カリウム                                                          | 1449mg               | 1632mg   | カリウム                                              | 1451mg          | 1634mg   | カリウム                                                    | 1626mg          | 1809mg   | カリウム                                                  | 1303mg         | 1486mg   | カリウム                                                     | 1437mg              | 1620mg   |
|         | リン                                                            | 427mg                | 622mg    | リン                                                | 371mg           | 566mg    | リン                                                      | 385mg           | 580mg    | リン                                                    | 416mg          | 611mg    | リン                                                       | 410mg               | 605mg    |
|         | 食塩相当量                                                         | 4.8g                 | 4.8g     | 食塩相当量                                             | 5.3g            | 5.3g     | 食塩相当量                                                   | 5.8g            | 5.8g     | 食塩相当量                                                 | 4.7g           | 4.7g     | 食塩相当量                                                    | 4.7g                | 4.7g     |

※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。

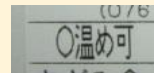
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

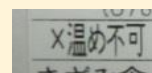


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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14日(月)                                                                  |         |                     | 7月15日(火)                                                 |         |                    | 7月16日(水)                                                    |         |                    | 7月17日(木)                                          |         |                | 7月18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<br>豚肉と厚揚げの煮物<br>カリフラワーの煮物<br>ミックスマカロニサラダ                         |         | 乳麦<br>卵麦か<br>卵乳麦    | ★ごはん180g<br>大豆とキャベツのスープ煮<br>白菜の中華そば煮<br>青菜のわさび和え         |         | 卵乳麦<br>乳麦落<br>卵麦   | ★ごはん180g<br>じゃが芋とほうれん草のそば煮<br>コンニャクの辛味炒め<br>玉子スパサラダ         |         | 麦<br>乳麦落<br>卵乳麦    | ★ごはん180g<br>干草焼き<br>五色煮豆<br>青のりポテトサラダ             |         | 卵<br>卵麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>鶏肉と厚揚げの煮物<br>コンニャクのあおさ炒め<br>キャベツのミモザサラダ         |         | 乳麦<br>麦<br>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                                                                     | 215kcal | 505kcal             | エネルギー                                                    | 197kcal | 487kcal            | エネルギー                                                       | 239kcal | 529kcal            | エネルギー                                             | 229kcal | 519kcal        | エネルギー                                                       | 188kcal | 478kcal       |
|         | たんぱく質                                                                     | 8.5g    | 13.4g               | たんぱく質                                                    | 10.2g   | 15.1g              | たんぱく質                                                       | 6.7g    | 11.6g              | たんぱく質                                             | 9.6g    | 14.5g          | たんぱく質                                                       | 8.6g    | 13.5g         |
|         | 脂質                                                                        | 13.1g   | 13.8g               | 脂質                                                       | 12.1g   | 12.8g              | 脂質                                                          | 12.2g   | 12.9g              | 脂質                                                | 12.1g   | 12.8g          | 脂質                                                          | 11.6g   | 12.3g         |
|         | 炭水化物                                                                      | 15.7g   | 78.6g               | 炭水化物                                                     | 13.0g   | 75.9g              | 炭水化物                                                        | 24.7g   | 87.6g              | 炭水化物                                              | 19.9g   | 82.8g          | 炭水化物                                                        | 12.0g   | 74.9g         |
|         | ナトリウム                                                                     | 525mg   | 526mg               | ナトリウム                                                    | 576mg   | 577mg              | ナトリウム                                                       | 470mg   | 471mg              | ナトリウム                                             | 580mg   | 581mg          | ナトリウム                                                       | 546mg   | 547mg         |
|         | カリウム                                                                      | 341mg   | 413mg               | カリウム                                                     | 586mg   | 658mg              | カリウム                                                        | 288mg   | 360mg              | カリウム                                              | 472mg   | 544mg          | カリウム                                                        | 344mg   | 416mg         |
| リン      | 110mg                                                                     | 187mg   | リン                  | 153mg                                                    | 230mg   | リン                 | 83mg                                                        | 160mg   | リン                 | 138mg                                             | 215mg   | リン             | 112mg                                                       | 189mg   |               |
| 食塩相当量   | 1.3g                                                                      | 1.3g    | 食塩相当量               | 1.5g                                                     | 1.5g    | 食塩相当量              | 1.2g                                                        | 1.2g    | 食塩相当量              | 1.5g                                              | 1.5g    | 食塩相当量          | 1.4g                                                        | 1.4g    |               |
| 昼食      | ★ごはん180g<br>こんがりハンバーグ<br>ケチャップ(小袋)<br>人参グラッセ<br>大根と鶏肉のマーガリン風味<br>キャベツの土佐煮 |         | 乳麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>白身魚の唐揚げ<br>インゲンソテー<br>ナスの油炒め<br>キャベツの白ドレ和え   |         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>鶏の柚子胡椒焼<br>オクラのペペロンチーノ<br>切干大根としらすの煮物<br>コーンサラダ |         | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>肉丼の具<br>里芋の和風クリーム煮<br>インゲンのごま和え       |         | 麦<br>乳麦<br>麦   | ★ごはん180g<br>ブリの磯辺焼<br>ブロッコリー<br>蒸し鶏の炒め物<br>揚げじゃがの煮っころがし     |         | 麦<br>卵乳麦<br>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                                                                     | 284kcal | 574kcal             | エネルギー                                                    | 304kcal | 594kcal            | エネルギー                                                       | 328kcal | 618kcal            | エネルギー                                             | 277kcal | 567kcal        | エネルギー                                                       | 305kcal | 595kcal       |
|         | たんぱく質                                                                     | 17.7g   | 22.6g               | たんぱく質                                                    | 12.6g   | 17.5g              | たんぱく質                                                       | 15.7g   | 20.6g              | たんぱく質                                             | 13.2g   | 18.1g          | たんぱく質                                                       | 16.3g   | 21.2g         |
|         | 脂質                                                                        | 15.9g   | 16.6g               | 脂質                                                       | 19.9g   | 20.6g              | 脂質                                                          | 20.9g   | 21.6g              | 脂質                                                | 14.2g   | 14.9g          | 脂質                                                          | 16.5g   | 17.2g         |
|         | 炭水化物                                                                      | 16.6g   | 79.5g               | 炭水化物                                                     | 20.6g   | 83.5g              | 炭水化物                                                        | 17.4g   | 80.3g              | 炭水化物                                              | 25.1g   | 88.0g          | 炭水化物                                                        | 22.4g   | 85.3g         |
|         | ナトリウム                                                                     | 873mg   | 874mg               | ナトリウム                                                    | 593mg   | 594mg              | ナトリウム                                                       | 663mg   | 664mg              | ナトリウム                                             | 801mg   | 802mg          | ナトリウム                                                       | 701mg   | 702mg         |
|         | カリウム                                                                      | 642mg   | 714mg               | カリウム                                                     | 566mg   | 638mg              | カリウム                                                        | 508mg   | 580mg              | カリウム                                              | 685mg   | 757mg          | カリウム                                                        | 652mg   | 724mg         |
| リン      | 199mg                                                                     | 276mg   | リン                  | 192mg                                                    | 269mg   | リン                 | 77mg                                                        | 154mg   | リン                 | 232mg                                             | 309mg   | リン             | 151mg                                                       | 228mg   |               |
| 食塩相当量   | 2.2g                                                                      | 2.2g    | 食塩相当量               | 1.5g                                                     | 1.5g    | 食塩相当量              | 1.7g                                                        | 1.7g    | 食塩相当量              | 2.0g                                              | 2.0g    | 食塩相当量          | 1.8g                                                        | 1.8g    |               |
| 間食      | ◎黄桃(缶)150g                                                                |         |                     | ◎パイナップル(缶)150g                                           |         |                    | ◎みかん(缶)150g                                                 |         |                    | ◎黄桃(缶)150g                                        |         |                | ◎パイナップル(缶)150g                                              |         |               |
| 夕食      | ★ごはん180g<br>えび団子の炊き合せ<br>春雨のマヨネーズ炒め<br>鶏肉とオクラの中華風                         |         | 卵麦え<br>卵乳麦<br>麦     | ★ごはん180g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>塩ゆでアスパラ<br>豚すき<br>切干と菜の花のおひたし |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★ごはん180g<br>豚肉のお好み焼風<br>ひとくちがんと煮<br>若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ          |         | 麦<br>麦<br>麦<br>麦   | ★ごはん180g<br>赤魚のおろし煮<br>鶏肉と春雨の中華煮<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ |         | 麦<br>麦<br>卵麦か  | ★ごはん180g<br>豚肉とココロ野菜のチーズソース<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>湯葉と枝豆の梅おかかサラダ |         | 乳麦<br>麦<br>麦  |
|         |                                                                           | おかず     | ご飯セット               |                                                          | おかず     | ご飯セット              |                                                             | おかず     | ご飯セット              |                                                   | おかず     | ご飯セット          |                                                             | おかず     | ご飯セット         |
|         | エネルギー                                                                     | 302kcal | 592kcal             | エネルギー                                                    | 271kcal | 561kcal            | エネルギー                                                       | 243kcal | 533kcal            | エネルギー                                             | 327kcal | 617kcal        | エネルギー                                                       | 287kcal | 577kcal       |
|         | たんぱく質                                                                     | 13.2g   | 18.1g               | たんぱく質                                                    | 15.9g   | 20.8g              | たんぱく質                                                       | 16.2g   | 21.1g              | たんぱく質                                             | 16.1g   | 21.0g          | たんぱく質                                                       | 14.9g   | 19.8g         |
|         | 脂質                                                                        | 17.7g   | 18.4g               | 脂質                                                       | 12.4g   | 13.1g              | 脂質                                                          | 14.2g   | 14.9g              | 脂質                                                | 16.5g   | 17.2g          | 脂質                                                          | 18.5g   | 19.2g         |
|         | 炭水化物                                                                      | 21.5g   | 84.4g               | 炭水化物                                                     | 21.2g   | 84.1g              | 炭水化物                                                        | 12.1g   | 75.0g              | 炭水化物                                              | 27.5g   | 90.4g          | 炭水化物                                                        | 15.9g   | 78.8g         |
|         | ナトリウム                                                                     | 818mg   | 819mg               | ナトリウム                                                    | 735mg   | 736mg              | ナトリウム                                                       | 709mg   | 710mg              | ナトリウム                                             | 605mg   | 606mg          | ナトリウム                                                       | 587mg   | 588mg         |
|         | カリウム                                                                      | 385mg   | 457mg               | カリウム                                                     | 485mg   | 557mg              | カリウム                                                        | 446mg   | 518mg              | カリウム                                              | 432mg   | 504mg          | カリウム                                                        | 667mg   | 739mg         |
| リン      | 162mg                                                                     | 239mg   | リン                  | 206mg                                                    | 283mg   | リン                 | 179mg                                                       | 256mg   | リン                 | 170mg                                             | 247mg   | リン             | 259mg                                                       | 336mg   |               |
| 食塩相当量   | 2.1g                                                                      | 2.1g    | 食塩相当量               | 1.9g                                                     | 1.9g    | 食塩相当量              | 1.8g                                                        | 1.8g    | 食塩相当量              | 1.5g                                              | 1.5g    | 食塩相当量          | 1.5g                                                        | 1.5g    |               |
| 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                                                                     | 801kcal | 1671kcal            | エネルギー                                                    | 772kcal | 1642kcal           | エネルギー                                                       | 810kcal | 1680kcal           | エネルギー                                             | 833kcal | 1703kcal       | エネルギー                                                       | 780kcal | 1650kcal      |
|         | たんぱく質                                                                     | 39.4g   | 54.1g               | たんぱく質                                                    | 38.7g   | 53.4g              | たんぱく質                                                       | 38.6g   | 53.3g              | たんぱく質                                             | 38.9g   | 53.6g          | たんぱく質                                                       | 39.8g   | 54.5g         |
|         | 脂質                                                                        | 46.7g   | 48.8g               | 脂質                                                       | 44.4g   | 46.5g              | 脂質                                                          | 47.3g   | 49.4g              | 脂質                                                | 42.8g   | 44.9g          | 脂質                                                          | 46.6g   | 48.7g         |
|         | 炭水化物                                                                      | 53.8g   | 242.5g              | 炭水化物                                                     | 54.8g   | 243.5g             | 炭水化物                                                        | 54.2g   | 242.9g             | 炭水化物                                              | 72.5g   | 261.2g         | 炭水化物                                                        | 50.3g   | 239.0g        |
|         | ナトリウム                                                                     | 2216mg  | 2219mg              | ナトリウム                                                    | 1904mg  | 1907mg             | ナトリウム                                                       | 1842mg  | 1845mg             | ナトリウム                                             | 1986mg  | 1989mg         | ナトリウム                                                       | 1834mg  | 1837mg        |
|         | カリウム                                                                      | 1368mg  | 1584mg              | カリウム                                                     | 1637mg  | 1853mg             | カリウム                                                        | 1242mg  | 1458mg             | カリウム                                              | 1589mg  | 1805mg         | カリウム                                                        | 1663mg  | 1879mg        |
|         | リン                                                                        | 471mg   | 702mg               | リン                                                       | 551mg   | 782mg              | リン                                                          | 339mg   | 570mg              | リン                                                | 540mg   | 771mg          | リン                                                          | 522mg   | 753mg         |
| 食塩相当量   | 5.6g                                                                      | 5.6g    | 食塩相当量               | 4.9g                                                     | 4.9g    | 食塩相当量              | 4.7g                                                        | 4.7g    | 食塩相当量              | 5.0g                                              | 5.0g    | 食塩相当量          | 4.7g                                                        | 4.7g    |               |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                                     | 929kcal | 1799kcal            | エネルギー                                                    | 898kcal | 1768kcal           | エネルギー                                                       | 906kcal | 1776kcal           | エネルギー                                             | 961kcal | 1831kcal       | エネルギー                                                       | 906kcal | 1776kcal      |
|         | 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              | たんぱく質                                             | 39.7g   | 54.4g          | たんぱく質                                                       | 40.4g   | 55.1g         |
|         | 脂質                                                                        | 46.9g   | 49.0g               | 脂質                                                       | 44.6g   | 46.7g              | 脂質                                                          | 47.5g   | 49.6g              | 脂質                                                | 43.0g   | 45.1g          | 脂質                                                          | 46.8g   | 48.9g         |
|         | 炭水化物                                                                      | 84.7g   | 273.4g              | 炭水化物                                                     | 85.3g   | 274.0g             | 炭水化物                                                        | 77.2g   | 265.9g             | 炭水化物                                              | 103.4g  | 292.1g         | 炭水化物                                                        | 80.8g   | 269.5g        |
|         | ナトリウム                                                                     | 2222mg  | 2225mg              | ナトリウム                                                    | 1906mg  | 1909mg             | ナトリウム                                                       | 1848mg  | 1851mg             | ナトリウム                                             | 1992mg  | 1995mg         | ナトリウム                                                       | 1836mg  | 1839mg        |
|         | カリウム                                                                      | 1488mg  | 1704mg              | カリウム                                                     | 1751mg  | 1967mg             | カリウム                                                        | 1355mg  | 1571mg             | カリウム                                              | 1709mg  | 1925mg         | カリウム                                                        | 1777mg  | 1993mg        |
|         | リン                                                                        | 485mg   | 716mg               | リン                                                       | 557mg   | 788mg              | リン                                                          | 351mg   | 582mg              | リン                                                | 554mg   | 785mg          | リン                                                          | 528mg   | 759mg         |
|         | 食塩相当量                                                                     | 5.6g    | 5.6g                | 食塩相当量                                                    | 4.9g    | 4.9g               | 食塩相当量                                                       | 4.7g    | 4.7g               | 食塩相当量                                             | 5.0g    | 5.0g           | 食塩相当量                                                       | 4.7g    | 4.7g          |

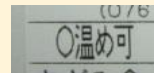
※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

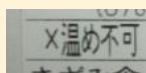


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

|   |       | 7月14日(月)      |          | 7月15日(火)     |          | 7月16日(水)       |          | 7月17日(木)      |          | 7月18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 |       | ★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    |          |       |  |
|   |       | 厚揚げときのこのおろし煮  | 乳麦       | 里芋のそぼろ煮      | 乳麦       | 白菜と麩の玉子とし      | 卵乳麦      | 寄せ豆腐のうすあん     | 卵麦       | 鶏と大根の味噌煮        | 麦        |       |  |
|   |       | 中華うま煮         | 卵乳麦か     | ナスの油炒め       | 麦        | 大根と竹輪の煮物       | 麦        | キャベツの土佐煮      | 麦        | ひじきの具だくさん煮      | 麦        |       |  |
|   |       | キャベツの漬物柚子風味   | 麦        | マカロニとツナの和風炒め | 乳麦       | コールスローサラダ      | 卵麦       | 人参とぜんまいのナムル   | 麦        | ゴボウのピリ辛サラダ      | 卵乳麦      |       |  |
|   |       | ★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  | 栄養価   |  |
|   | エネルギー | 96kcal        | 366kcal  | 180kcal      | 457kcal  | 129kcal        | 399kcal  | 150kcal       | 416kcal  | 159kcal         | 442kcal  | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 3.7g          | 9.6g     | 6.3g         | 12.7g    | 3.7g           | 9.5g     | 5.7g          | 11.5g    | 7.5g            | 14.4g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 3.5g          | 4.4g     | 7.2g         | 8.9g     | 6.5g           | 7.4g     | 8.7g          | 9.6g     | 8.5g            | 10.3g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 12.3g         | 69.6g    | 22.3g        | 78.8g    | 13.3g          | 70.5g    | 12.0g         | 68.3g    | 13.1g           | 70.4g    | 炭水化物  |  |
| 昼 | ナトリウム | 567mg         | 1033mg   | 611mg        | 1053mg   | 572mg          | 1013mg   | 814mg         | 1257mg   | 651mg           | 1092mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 1.4g          | 2.6g     | 1.6g         | 2.7g     | 1.5g           | 2.6g     | 2.1g          | 3.2g     | 1.7g            | 2.8g     | 塩 分   |  |
|   |       | ★やわらかごはん180g  |          | ★やわらかごはん180g |          | ★やわらかごはん180g   |          | ★やわらかごはん180g  |          | ★やわらかごはん180g    |          |       |  |
|   |       | キャベツと豚肉の塩あんかけ |          | 鶏の天ぷら        | 卵麦       | ブリのごま焼         | 麦        | 鶏の柚子胡椒炒め      | 麦        | メバルのバジルオリーブ焼    |          |       |  |
|   |       | ナスと麩の炒め煮      | 乳麦落      | 天ぷらのタレ       | 麦        | 人参のレモン煮        | 乳麦       | 白菜と椎茸のそぼろ煮    | 麦        | 枝豆と人参のあつさり煮     | 麦        |       |  |
| 食 |       | 春雨とツナのサラダ     | 卵乳麦      | キャベツの出汁煮     | 麦        | ひき肉と豆腐のうま煮     | 麦落か      | さつま芋と大豆のマヨサラダ | 卵乳麦      | 炒り豆腐            | 卵乳麦      |       |  |
|   |       | ★味噌汁          | 麦        | 切干大根としらすの煮物  | 麦        | 和風スパゲティ        | 乳麦       | ★味噌汁          | 麦        | キャベツと若芽のマヨネーズ和え | 卵麦       |       |  |
|   |       |               |          | 青菜のマヨネーズ和え   | 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 | 307kcal       | 588kcal  | 185kcal      | 457kcal  | 286kcal        | 562kcal  | 277kcal       | 546kcal  | 194kcal         | 465kcal  | エネルギー |  |
| 夕 | 蛋白質   | 12.3g         | 18.8g    | 9.4g         | 15.5g    | 17.1g          | 23.5g    | 12.1g         | 18.1g    | 16.7g           | 22.5g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 21.4g         | 23.1g    | 9.0g         | 10.0g    | 15.4g          | 17.1g    | 16.5g         | 17.5g    | 9.8g            | 10.7g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 15.7g         | 73.0g    | 17.6g        | 74.8g    | 17.6g          | 74.0g    | 20.2g         | 76.5g    | 10.3g           | 67.5g    | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 730mg         | 1171mg   | 730mg        | 1171mg   | 915mg          | 1356mg   | 773mg         | 1216mg   | 646mg           | 1089mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 1.9g          | 3.0g     | 1.9g         | 3.0g     | 2.3g           | 3.4g     | 2.0g          | 3.1g     | 1.6g            | 2.8g     | 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    |          |       |  |
|   |       | アジの幽庵焼        | 麦        | 豚肉と厚揚げの炒め物   | 乳麦       | ロールキャベツのトマト煮込み | 卵乳麦      | 鯖の生姜煮         | 麦        | 豚肉とインゲンの山椒炒め    | 麦        |       |  |
|   |       | 人参のきんぴら       | 麦        | 大豆と椎茸の煮物     | 麦        | オクラのペペロンチーノ    |          | ピーマンのおかか和え    |          | 担々風春雨           | 麦落       |       |  |
|   |       | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め   | 麦        | オクラとめかぶの三杯酢  | 麦        | 金時豆煮           | 麦        | 麩の野菜あんかけ      | 麦        | 大根とコーンの中華和え     | 麦か       |       |  |
|   |       | 若芽とパインの酢の物    | 麦        | ★味噌汁         | 麦        | ポテコーンサラダ       | 卵乳麦      | 切干と法蓮草のおひたし   | 麦        | ★味噌汁            | 麦        |       |  |
| 合 |       | ★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 | 581kcal       | 1406kcal | 628kcal      | 1444kcal | 699kcal        | 1517kcal | 657kcal       | 1463kcal | 631kcal         | 1452kcal | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 30.8g         | 49.6g    | 28.2g        | 46.6g    | 28.9g          | 47.4g    | 28.7g         | 46.2g    | 32.7g           | 51.4g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 28.0g         | 31.6g    | 31.2g        | 34.8g    | 34.6g          | 38.2g    | 38.7g         | 41.5g    | 34.7g           | 38.3g    | 脂 質   |  |
| 計 | 炭水化物  | 48.4g         | 220.4g   | 59.9g        | 230.3g   | 64.6g          | 235.5g   | 46.5g         | 216.4g   | 46.2g           | 217.2g   | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 2164mg        | 3515mg   | 2134mg       | 3459mg   | 2251mg         | 3599mg   | 2272mg        | 3600mg   | 2038mg          | 3366mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 5.5g          | 8.9g     | 5.5g         | 8.8g     | 5.7g           | 9.1g     | 5.8g          | 9.2g     | 5.2g            | 8.6g     | 塩 分   |  |

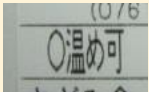
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

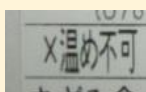


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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」

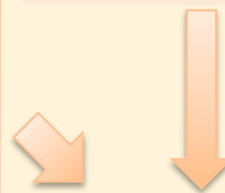


湯せんは鍋に水を張り  
 惣菜の袋を入れて火に  
 かけてください。  
 鍋肌から気泡が浮いて  
 きたら火を止めて、  
 袋を取り出すまで鍋に  
 蓋をしておきます。  
 (約70～80℃)



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14日(月) |               |         | 7月15日(火)     |         |          | 7月16日(水)       |          |         | 7月17日(木)      |         |          | 7月18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         |         |          |
|          | 厚揚げときこのおろし煮   | 乳麦      | 里芋のそぼろ煮      | 乳麦      |          | 白菜と麩の玉子とし      | 卵乳麦      |         | 寄せ豆腐のうすあん     | 卵麦      |          | 鶏と大根の味噌煮        | 麦       |          |
|          | 中華うま煮         | 卵乳麦か    | ナスの油炒め       | 麦       |          | 大根と竹輪の煮物       | 麦        |         | キャベツの土佐煮      | 麦       |          | ひじきの具だくさん煮      | 麦       |          |
|          | キャベツの漬物柚子風味   | 麦       | マカロニとツナの和風炒め | 乳麦      |          | コールスローサラダ      | 卵麦       |         | 人参とぜんまいのナムル   | 麦       |          | ゴボウのピリ辛サラダ      | 卵乳麦     |          |
|          | ★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  | 栄養価             | おかずのみ   | ご飯汁物セット  |
|          | エネルギー         | 96kcal  | 255kcal      | 180kcal | 339kcal  | 129kcal        | 288kcal  | 150kcal | 309kcal       | 159kcal | 318kcal  | エネルギー           | 96kcal  | 255kcal  |
|          | 蛋白質           | 3.7g    | 7.4g         | 6.3g    | 10.0g    | 3.7g           | 7.4g     | 5.7g    | 9.4g          | 7.5g    | 11.2g    | 蛋白質             | 3.7g    | 7.4g     |
|          | 脂 質           | 3.5g    | 4.2g         | 7.2g    | 7.9g     | 6.5g           | 7.2g     | 8.7g    | 9.4g          | 8.5g    | 9.2g     | 脂 質             | 3.5g    | 4.2g     |
|          | 炭水化物          | 12.3g   | 45.3g        | 22.3g   | 55.3g    | 13.3g          | 46.3g    | 12.0g   | 45.0g         | 13.1g   | 46.1g    | 炭水化物            | 12.3g   | 45.3g    |
| 昼        | ナトリウム         | 567mg   | 1007mg       | 611mg   | 1051mg   | 572mg          | 1012mg   | 814mg   | 1254mg        | 651mg   | 1091mg   | ナトリウム           | 567mg   | 1007mg   |
|          | 塩 分           | 1.4g    | 2.6g         | 1.6g    | 2.7g     | 1.5g           | 2.6g     | 2.1g    | 3.2g          | 1.7g    | 2.8g     | 塩 分             | 1.4g    | 2.6g     |
|          | ★全粥240g       |         | ★全粥240g      |         |          | ★全粥240g        |          |         | ★全粥240g       |         |          | ★全粥240g         |         |          |
|          | キャベツと豚肉の塩あんかけ |         | 鶏の天ぷら        | 卵麦      |          | ブリのごま焼         | 麦        |         | 鶏の柚子胡椒炒め      | 麦       |          | メバルのバジルオリーブ焼    |         |          |
|          | ナスと麩の炒め煮      | 乳麦落     | 天ぷらのタレ       | 麦       |          | 人参のレモン煮        | 乳麦       |         | 白菜と椎茸のそぼろ煮    | 麦       |          | 枝豆と人参のあつさり煮     | 麦       |          |
| 食        | 春雨とツナのサラダ     | 卵乳麦     | キャベツの出汁煮     | 麦       |          | ひき肉と豆腐のうま煮     | 麦落か      |         | さつま芋と大豆のマヨサラダ | 卵乳麦     |          | 炒り豆腐            | 卵乳麦     |          |
|          | ★味噌汁          | 麦       | 切干大根としらすの煮物  | 麦       |          | 和風スパゲティ        | 乳麦       |         | ★味噌汁          | 麦       |          | キャベツと若芽のマヨネーズ和え | 卵麦      |          |
|          |               |         | 青菜のマヨネーズ和え   | 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             | おかずのみ   | ご飯汁物セット  |
| 夕        | エネルギー         | 307kcal | 466kcal      | 185kcal | 344kcal  | 286kcal        | 445kcal  | 277kcal | 436kcal       | 194kcal | 353kcal  | エネルギー           | 307kcal | 466kcal  |
|          | 蛋白質           | 12.3g   | 16.0g        | 9.4g    | 13.1g    | 17.1g          | 20.8g    | 12.1g   | 15.8g         | 16.7g   | 20.4g    | 蛋白質             | 12.3g   | 16.0g    |
|          | 脂 質           | 21.4g   | 22.1g        | 9.0g    | 9.7g     | 15.4g          | 16.1g    | 16.5g   | 17.2g         | 9.8g    | 10.5g    | 脂 質             | 21.4g   | 22.1g    |
|          | 炭水化物          | 15.7g   | 48.7g        | 17.6g   | 50.6g    | 17.6g          | 50.6g    | 20.2g   | 53.2g         | 10.3g   | 43.3g    | 炭水化物            | 15.7g   | 48.7g    |
|          | ナトリウム         | 730mg   | 1170mg       | 730mg   | 1170mg   | 915mg          | 1355mg   | 773mg   | 1213mg        | 646mg   | 1086mg   | ナトリウム           | 730mg   | 1170mg   |
| 食        | 塩 分           | 1.9g    | 3.0g         | 1.9g    | 3.0g     | 2.3g           | 3.4g     | 2.0g    | 3.1g          | 1.6g    | 2.8g     | 塩 分             | 1.9g    | 3.0g     |
|          | ★全粥240g       |         | ★全粥240g      |         |          | ★全粥240g        |          |         | ★全粥240g       |         |          | ★全粥240g         |         |          |
|          | アジの幽庵焼        | 麦       | 豚肉と厚揚げの炒め物   | 乳麦      |          | ロールキャベツのトマト煮込み | 卵乳麦      |         | 鯖の生姜煮         | 麦       |          | 豚肉とインゲンの山椒炒め    | 麦       |          |
|          | 人参のきんぴら       | 麦       | 大豆と椎茸の煮物     | 麦       |          | オクラのペペロンチーノ    |          |         | ピーマンのおかか和え    |         |          | 担々風春雨           | 麦落      |          |
|          | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め   | 麦       | オクラとめかぶの三杯酢  | 麦       |          | 金時豆煮           | 麦        |         | 麩の野菜あんかけ      | 麦       |          | 大根とコーンの中華和え     | 麦か      |          |
| 合        | 若芽とパインの酢の物    | 麦       | ★味噌汁         | 麦       |          | ポテコーンサラダ       | 卵乳麦      |         | 切干と法蓮草のおひたし   | 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             | おかずのみ   | ご飯汁物セット  |
|          | エネルギー         | 178kcal | 337kcal      | 263kcal | 422kcal  | 284kcal        | 443kcal  | 230kcal | 389kcal       | 278kcal | 437kcal  | エネルギー           | 178kcal | 337kcal  |
| 計        | 蛋白質           | 14.8g   | 18.5g        | 12.5g   | 16.2g    | 8.1g           | 11.8g    | 10.9g   | 14.6g         | 8.5g    | 12.2g    | 蛋白質             | 14.8g   | 18.5g    |
|          | 脂 質           | 3.1g    | 3.8g         | 15.0g   | 15.7g    | 12.7g          | 13.4g    | 13.5g   | 14.2g         | 16.4g   | 17.1g    | 脂 質             | 3.1g    | 3.8g     |
|          | 炭水化物          | 20.4g   | 53.4g        | 20.0g   | 53.0g    | 33.7g          | 66.7g    | 14.3g   | 47.3g         | 22.8g   | 55.8g    | 炭水化物            | 20.4g   | 53.4g    |
|          | ナトリウム         | 867mg   | 1307mg       | 793mg   | 1233mg   | 764mg          | 1204mg   | 685mg   | 1125mg        | 741mg   | 1181mg   | ナトリウム           | 867mg   | 1307mg   |
|          | 塩 分           | 2.2g    | 3.3g         | 2.0g    | 3.1g     | 1.9g           | 3.1g     | 1.7g    | 2.9g          | 1.9g    | 3.0g     | 塩 分             | 2.2g    | 3.3g     |
| 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             | おかずのみ   | ご飯汁物セット  |
|          | エネルギー         | 581kcal | 1058kcal     | 628kcal | 1105kcal | 699kcal        | 1176kcal | 657kcal | 1134kcal      | 631kcal | 1108kcal | エネルギー           | 581kcal | 1058kcal |
|          | 蛋白質           | 30.8g   | 41.9g        | 28.2g   | 39.3g    | 28.9g          | 40.0g    | 28.7g   | 39.8g         | 32.7g   | 43.8g    | 蛋白質             | 30.8g   | 41.9g    |
|          | 脂 質           | 28.0g   | 30.1g        | 31.2g   | 33.3g    | 34.6g          | 36.7g    | 38.7g   | 40.8g         | 34.7g   | 36.8g    | 脂 質             | 28.0g   | 30.1g    |
|          | 炭水化物          | 48.4g   | 147.4g       | 59.9g   | 158.9g   | 64.6g          | 163.6g   | 46.5g   | 145.5g        | 46.2g   | 145.2g   | 炭水化物            | 48.4g   | 147.4g   |
| 計        | ナトリウム         | 2164mg  | 3484mg       | 2134mg  | 3454mg   | 2251mg         | 3571mg   | 2272mg  | 3592mg        | 2038mg  | 3358mg   | ナトリウム           | 2164mg  | 3484mg   |
|          | 塩 分           | 5.5g    | 8.9g         | 5.5g    | 8.8g     | 5.7g           | 9.1g     | 5.8g    | 9.2g          | 5.2g    | 8.6g     | 塩 分             | 5.5g    | 8.9g     |

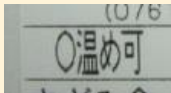
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

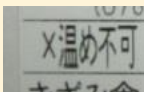


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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14日(月)     |         |         | 7月15日(火)    |         |         | 7月16日(水)     |         |         | 7月17日(木)     |         |          | 7月18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     |         |          |
|   | 豚すき          | 乳麦      |         | 切干大根と小松菜の煮物 | 麦       |         | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦      |         | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦     |          | 肉団子の甘酢煮     | 卵乳麦     |          |
|   | 一夜漬          | 乳麦      |         | ひじき煮        | 乳麦      |         | ゴボウのピリ辛サラダ   | 卵乳麦     |         | 若芽とパインの酢の物   | 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 | 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        | 71kcal  | 245kcal | エネルギー       | 76kcal  | 250kcal | エネルギー        | 123kcal | 297kcal | エネルギー        | 87kcal  | 261kcal  | エネルギー       | 105kcal | 279kcal  |
|   | 蛋白質          | 1.9g    | 5.7g    | 蛋白質         | 0.7g    | 4.5g    | 蛋白質          | 3.9g    | 7.7g    | 蛋白質          | 2.6g    | 6.4g     | 蛋白質         | 2.6g    | 6.4g     |
|   | 脂 質          | 2.5g    | 3.2g    | 脂 質         | 3.8g    | 4.5g    | 脂 質          | 7.2g    | 7.9g    | 脂 質          | 3.3g    | 4.0g     | 脂 質         | 4.8g    | 5.5g     |
| 昼 | 炭水化物         | 11.0g   | 49.4g   | 炭水化物        | 10.8g   | 49.2g   | 炭水化物         | 9.9g    | 48.3g   | 炭水化物         | 12.6g   | 51.0g    | 炭水化物        | 13.3g   | 51.7g    |
|   | ナトリウム        | 557mg   | 1080mg  | ナトリウム       | 425mg   | 948mg   | ナトリウム        | 504mg   | 1027mg  | ナトリウム        | 561mg   | 1084mg   | ナトリウム       | 584mg   | 1107mg   |
|   | 塩 分          | 1.4g    | 2.7g    | 塩 分         | 1.1g    | 2.4g    | 塩 分          | 1.3g    | 2.6g    | 塩 分          | 1.4g    | 2.8g     | 塩 分         | 1.5g    | 2.8g     |
|   | ★全粥240g      |         |         | ★全粥240g     |         |         | ★全粥240g      |         |         | ★全粥240g      |         |          | ★全粥240g     |         |          |
| 食 | 白身フライタルタル    | 卵乳麦     |         | 和風煮込みハンバーグ  | 乳麦      |         | 焼肉炒め         | 乳麦      |         | スパイシーチキン     | 乳麦      |          | 白身の味噌煮      | 乳麦      |          |
|   | 大根とベーコンの煮物   | 卵乳麦     |         | 五色煮         | 乳麦      |         | 切昆布と竹の子の煮物   | 乳麦      |         | 大根と椎茸の煮物     | 麦       |          | 大根の干切煮      | 乳麦      |          |
|   | 法蓮草のおひたし     | 乳麦      |         | 青菜のわさび和え    | 卵乳麦     |         | 大根なます        | 麦       |         | マリーネサラダ      | 卵乳麦     |          | もやしサラダ      | 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       |          |
| 夕 | 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        | 208kcal | 382kcal | エネルギー       | 168kcal | 342kcal | エネルギー        | 149kcal | 323kcal | エネルギー        | 213kcal | 387kcal  | エネルギー       | 169kcal | 343kcal  |
|   | 蛋白質          | 6.9g    | 10.7g   | 蛋白質         | 4.4g    | 8.2g    | 蛋白質          | 3.3g    | 7.1g    | 蛋白質          | 6.0g    | 9.8g     | 蛋白質         | 8.9g    | 12.7g    |
|   | 脂 質          | 11.5g   | 12.2g   | 脂 質         | 8.8g    | 9.5g    | 脂 質          | 6.4g    | 7.1g    | 脂 質          | 12.7g   | 13.4g    | 脂 質         | 7.2g    | 7.9g     |
| 食 | 炭水化物         | 19.2g   | 57.6g   | 炭水化物        | 16.7g   | 55.1g   | 炭水化物         | 19.4g   | 57.8g   | 炭水化物         | 18.7g   | 57.1g    | 炭水化物        | 17.3g   | 55.7g    |
|   | ナトリウム        | 904mg   | 1427mg  | ナトリウム       | 847mg   | 1370mg  | ナトリウム        | 836mg   | 1359mg  | ナトリウム        | 794mg   | 1317mg   | ナトリウム       | 936mg   | 1459mg   |
|   | 塩 分          | 2.3g    | 3.6g    | 塩 分         | 2.2g    | 3.5g    | 塩 分          | 2.1g    | 3.5g    | 塩 分          | 2.0g    | 3.3g     | 塩 分         | 2.4g    | 3.7g     |
|   | ★全粥240g      |         |         | ★全粥240g     |         |         | ★全粥240g      |         |         | ★全粥240g      |         |          | ★全粥240g     |         |          |
| 合 | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦      |         | 白身の照焼き      | 乳麦      |         | 鶏の西京焼き       | 乳麦      |         | 鮭のおろし煮       | 麦       |          | とんかつ        | 卵乳麦     |          |
|   | はんぺんの玉子とじ    | 卵乳麦     |         | 鶏団子の中華風     | 卵乳麦か    |         | きのこさんぴら      | 乳麦      |         | 金時豆の煮物       | 乳麦      |          | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦     |          |
|   | 黒豆煮          | 乳麦      |         | 大根と竹輪の酢の物   | 乳麦      |         | 青菜のおひたし      | 乳麦      |         | 野菜の三杯酢       | 麦       |          | サラダスパゲティ    | 卵乳麦か    |          |
|   | ★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       |          |
| 計 | 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        | 164kcal | 338kcal | エネルギー       | 146kcal | 320kcal | エネルギー        | 161kcal | 335kcal | エネルギー        | 193kcal | 367kcal  | エネルギー       | 283kcal | 457kcal  |
|   | 蛋白質          | 8.1g    | 11.9g   | 蛋白質         | 6.7g    | 10.5g   | 蛋白質          | 6.1g    | 9.9g    | 蛋白質          | 9.4g    | 13.2g    | 蛋白質         | 4.5g    | 8.3g     |
|   | 脂 質          | 7.7g    | 8.4g    | 脂 質         | 5.7g    | 6.4g    | 脂 質          | 7.0g    | 7.7g    | 脂 質          | 7.2g    | 7.9g     | 脂 質         | 20.1g   | 20.8g    |
| 合 | 炭水化物         | 15.4g   | 53.8g   | 炭水化物        | 16.7g   | 55.1g   | 炭水化物         | 19.7g   | 58.1g   | 炭水化物         | 24.5g   | 62.9g    | 炭水化物        | 20.4g   | 58.8g    |
|   | ナトリウム        | 637mg   | 1160mg  | ナトリウム       | 745mg   | 1268mg  | ナトリウム        | 822mg   | 1345mg  | ナトリウム        | 647mg   | 1170mg   | ナトリウム       | 804mg   | 1327mg   |
|   | 塩 分          | 1.6g    | 3.0g    | 塩 分         | 1.9g    | 3.2g    | 塩 分          | 2.1g    | 3.4g    | 塩 分          | 1.6g    | 3.0g     | 塩 分         | 2.0g    | 3.4g     |
|   | ★全粥240g      |         |         | ★全粥240g     |         |         | ★全粥240g      |         |         | ★全粥240g      |         |          | ★全粥240g     |         |          |
| 合 | 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        | 443kcal | 965kcal | エネルギー       | 390kcal | 912kcal | エネルギー        | 433kcal | 955kcal | エネルギー        | 493kcal | 1015kcal | エネルギー       | 557kcal | 1079kcal |
|   | 蛋白質          | 16.9g   | 28.3g   | 蛋白質         | 11.8g   | 23.2g   | 蛋白質          | 13.3g   | 24.7g   | 蛋白質          | 18.0g   | 29.4g    | 蛋白質         | 16.0g   | 27.4g    |
|   | 脂 質          | 21.7g   | 23.8g   | 脂 質         | 18.3g   | 20.4g   | 脂 質          | 20.6g   | 22.7g   | 脂 質          | 23.2g   | 25.3g    | 脂 質         | 32.1g   | 34.2g    |
| 計 | 炭水化物         | 45.6g   | 160.8g  | 炭水化物        | 44.2g   | 159.4g  | 炭水化物         | 49.0g   | 164.2g  | 炭水化物         | 55.8g   | 171.0g   | 炭水化物        | 51.0g   | 166.2g   |
|   | ナトリウム        | 2098mg  | 3667mg  | ナトリウム       | 2017mg  | 3586mg  | ナトリウム        | 2162mg  | 3731mg  | ナトリウム        | 2002mg  | 3571mg   | ナトリウム       | 2324mg  | 3893mg   |
|   | 塩 分          | 5.3g    | 9.3g    | 塩 分         | 5.2g    | 9.1g    | 塩 分          | 5.5g    | 9.5g    | 塩 分          | 5.0g    | 9.1g     | 塩 分         | 5.9g    | 9.9g     |

★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。

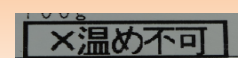
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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