

# (カロリー1600調整食) 週間献立表

| 7月21日(月) |                                                                               |                          | 7月22日(火)                                                                         |                     |                                                                            | 7月23日(水)                 |                                                                            |                           | 7月24日(木)                                                                        |                        |         | 7月25日(金) |       |         |          |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 品名       |                                                                               | アレルゲン                    | 品名                                                                               |                     | アレルゲン                                                                      | 品名                       |                                                                            | アレルゲン                     | 品名                                                                              |                        | アレルゲン   | 品名       |       | アレルゲン   |          |
| 朝食       | ★ごはん150g<br>ロールキャベツのスープ煮<br>鶏肉の青じそ南蛮<br>レンコンとフきの煮物<br>★味噌汁(揚げ・なめこ)            | 卵乳麦<br>麦<br>麦            | ★ごはん150g<br>干草焼き<br>五色煮豆<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麴)                       | 卵<br>卵麦<br>麦<br>麦   | ★ごはん150g<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>中華うま煮<br>竹輪のソースマヨ<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麴)            | 麦<br>卵乳麦か<br>卵<br>麦      | ★ごはん150g<br>がんもどきの含め煮<br>チキンアラビアータ<br>野菜の三杯酢<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)               | 麦<br>麦<br>麦               | ★ごはん150g<br>白身魚のしんじょう<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)        | 卵麦<br>乳麦<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                |         |          |       |         |          |
|          | エネルギー                                                                         | 165kcal                  | 431kcal                                                                          | エネルギー               | 154kcal                                                                    | 410kcal                  | エネルギー                                                                      | 158kcal                   | 414kcal                                                                         | エネルギー                  | 184kcal | 450kcal  | エネルギー | 146kcal | 410kcal  |
|          | たんぱく質                                                                         | 8.7g                     | 14.5g                                                                            | たんぱく質               | 12.1g                                                                      | 17.3g                    | たんぱく質                                                                      | 7.6g                      | 12.9g                                                                           | たんぱく質                  | 8.7g    | 14.6g    | たんぱく質 | 8.2g    | 13.8g    |
|          | 脂質                                                                            | 7.8g                     | 9.4g                                                                             | 脂質                  | 5.5g                                                                       | 6.2g                     | 脂質                                                                         | 8.8g                      | 9.5g                                                                            | 脂質                     | 8.7g    | 10.3g    | 脂質    | 6.5g    | 7.4g     |
|          | 炭水化物                                                                          | 15.0g                    | 69.9g                                                                            | 炭水化物                | 15.0g                                                                      | 69.9g                    | 炭水化物                                                                       | 12.3g                     | 67.5g                                                                           | 炭水化物                   | 18.0g   | 72.9g    | 炭水化物  | 13.7g   | 69.8g    |
|          | ナトリウム                                                                         | 641mg                    | 867mg                                                                            | ナトリウム               | 599mg                                                                      | 746mg                    | ナトリウム                                                                      | 801mg                     | 973mg                                                                           | ナトリウム                  | 759mg   | 985mg    | ナトリウム | 729mg   | 956mg    |
| 食塩相当量    | 1.6g                                                                          | 2.2g                     | 食塩相当量                                                                            | 1.5g                | 1.9g                                                                       | 食塩相当量                    | 2.0g                                                                       | 2.5g                      | 食塩相当量                                                                           | 1.9g                   | 2.5g    | 食塩相当量    | 1.9g  | 2.4g    |          |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>サワラの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>豆腐のあっさりカレー煮込み<br>ナスのおろし和え<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>鶏肉ピーマン炒め<br>大根の甘酢漬け<br>★味噌汁(豆腐・巻麴)                     | 麦か<br>麦<br>麦        | ★ごはん150g<br>白身魚のムニエル<br>タルタルソース(小袋)<br>鶏じゃが煮<br>ブロッコリーの玉子とじ<br>★味噌汁(巻麴・揚げ) | 麦<br>卵麦<br>麦落<br>卵麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>鶏のごまだれ煮<br>菜の花<br>厚揚げとふきの煮物<br>キャロットラペ<br>★すまし汁(椎茸・豆腐)         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>豚肉ときのこのコンソメバター<br>高野豆腐の味噌煮<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)              | 乳麦<br>卵麦<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                |         |          |       |         |          |
|          | エネルギー                                                                         | 270kcal                  | 529kcal                                                                          | エネルギー               | 241kcal                                                                    | 508kcal                  | エネルギー                                                                      | 258kcal                   | 531kcal                                                                         | エネルギー                  | 226kcal | 480kcal  | エネルギー | 207kcal | 475kcal  |
|          | たんぱく質                                                                         | 16.1g                    | 21.4g                                                                            | たんぱく質               | 14.8g                                                                      | 20.7g                    | たんぱく質                                                                      | 18.3g                     | 24.6g                                                                           | たんぱく質                  | 12.4g   | 17.5g    | たんぱく質 | 15.3g   | 21.3g    |
|          | 脂質                                                                            | 15.3g                    | 16.6g                                                                            | 脂質                  | 11.6g                                                                      | 12.7g                    | 脂質                                                                         | 12.3g                     | 14.0g                                                                           | 脂質                     | 12.0g   | 12.8g    | 脂質    | 11.1g   | 12.7g    |
|          | 炭水化物                                                                          | 16.3g                    | 70.8g                                                                            | 炭水化物                | 17.5g                                                                      | 73.4g                    | 炭水化物                                                                       | 17.2g                     | 73.0g                                                                           | 炭水化物                   | 17.6g   | 72.0g    | 炭水化物  | 12.3g   | 67.4g    |
|          | ナトリウム                                                                         | 756mg                    | 946mg                                                                            | ナトリウム               | 723mg                                                                      | 950mg                    | ナトリウム                                                                      | 461mg                     | 687mg                                                                           | ナトリウム                  | 717mg   | 865mg    | ナトリウム | 806mg   | 1035mg   |
| 食塩相当量    | 1.9g                                                                          | 2.4g                     | 食塩相当量                                                                            | 1.8g                | 2.4g                                                                       | 食塩相当量                    | 1.2g                                                                       | 1.7g                      | 食塩相当量                                                                           | 1.8g                   | 2.2g    | 食塩相当量    | 2.1g  | 2.6g    |          |
| 間食       | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                       |                          | ◎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>◎グレープフルーツ200g                                                        |                        |         |          |       |         |          |
| 夕食       | ★ごはん150g<br>鶏肉としめじのケチャップ煮<br>里芋と玉ねぎのそぼろ煮<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>★すまし汁(豆腐・えのき)     | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>麦       | ★ごはん150g<br>ホッケのごま焼<br>インゲンソテー<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>さつま芋とツナの青じそサラダ<br>★味噌汁(若芽・白菜) | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>鶏肉の塩こうじ焼<br>人参のきんぴら<br>スープキャベツ<br>切干と菜の花のおひたし<br>★味噌汁(豆腐・小松菜)  | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦        | ★ごはん150g<br>アジの幽庵焼<br>ピーマンソテー<br>ごぼう大豆<br>インゲンとツナのマスタード和え<br>★味噌汁(巻麴・キャベツ) | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>法蓮草の煮びたし<br>麴の野菜あんかけ<br>キャベツのピーナッツ和え<br>★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦<br>麦<br>麦<br>麦落<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                |         |          |       |         |          |
|          | エネルギー                                                                         | 217kcal                  | 471kcal                                                                          | エネルギー               | 223kcal                                                                    | 479kcal                  | エネルギー                                                                      | 202kcal                   | 464kcal                                                                         | エネルギー                  | 236kcal | 500kcal  | エネルギー | 263kcal | 517kcal  |
|          | たんぱく質                                                                         | 14.9g                    | 20.0g                                                                            | たんぱく質               | 14.2g                                                                      | 19.4g                    | たんぱく質                                                                      | 14.6g                     | 20.2g                                                                           | たんぱく質                  | 17.9g   | 23.6g    | たんぱく質 | 15.3g   | 20.5g    |
|          | 脂質                                                                            | 8.7g                     | 9.5g                                                                             | 脂質                  | 9.9g                                                                       | 10.7g                    | 脂質                                                                         | 11.7g                     | 12.7g                                                                           | 脂質                     | 9.9g    | 10.8g    | 脂質    | 13.3g   | 14.1g    |
|          | 炭水化物                                                                          | 19.4g                    | 73.6g                                                                            | 炭水化物                | 18.1g                                                                      | 73.1g                    | 炭水化物                                                                       | 8.3g                      | 63.5g                                                                           | 炭水化物                   | 16.7g   | 72.8g    | 炭水化物  | 19.2g   | 73.7g    |
|          | ナトリウム                                                                         | 882mg                    | 1030mg                                                                           | ナトリウム               | 613mg                                                                      | 865mg                    | ナトリウム                                                                      | 708mg                     | 938mg                                                                           | ナトリウム                  | 688mg   | 915mg    | ナトリウム | 658mg   | 831mg    |
| 食塩相当量    | 2.2g                                                                          | 2.6g                     | 食塩相当量                                                                            | 1.6g                | 2.2g                                                                       | 食塩相当量                    | 1.8g                                                                       | 2.4g                      | 食塩相当量                                                                           | 1.7g                   | 2.3g    | 食塩相当量    | 1.7g  | 2.1g    |          |
| 合計       | おかず                                                                           | ご飯汁物セット                  | おかず                                                                              | ご飯汁物セット             | おかず                                                                        | ご飯汁物セット                  | おかず                                                                        | ご飯汁物セット                   | おかず                                                                             | ご飯汁物セット                | おかず     | ご飯汁物セット  | おかず   | ご飯汁物セット |          |
|          | エネルギー                                                                         | 652kcal                  | 1431kcal                                                                         | エネルギー               | 618kcal                                                                    | 1397kcal                 | エネルギー                                                                      | 618kcal                   | 1409kcal                                                                        | エネルギー                  | 646kcal | 1430kcal | エネルギー | 616kcal | 1402kcal |
|          | たんぱく質                                                                         | 39.7g                    | 55.9g                                                                            | たんぱく質               | 41.1g                                                                      | 57.4g                    | たんぱく質                                                                      | 40.5g                     | 57.7g                                                                           | たんぱく質                  | 39.0g   | 55.7g    | たんぱく質 | 38.8g   | 55.6g    |
|          | 脂質                                                                            | 31.8g                    | 35.5g                                                                            | 脂質                  | 27.0g                                                                      | 29.6g                    | 脂質                                                                         | 32.8g                     | 36.2g                                                                           | 脂質                     | 30.6g   | 33.9g    | 脂質    | 30.9g   | 34.2g    |
|          | 炭水化物                                                                          | 50.7g                    | 214.3g                                                                           | 炭水化物                | 50.6g                                                                      | 216.4g                   | 炭水化物                                                                       | 37.8g                     | 204.0g                                                                          | 炭水化物                   | 52.3g   | 217.7g   | 炭水化物  | 45.2g   | 210.9g   |
|          | ナトリウム                                                                         | 2279mg                   | 2843mg                                                                           | ナトリウム               | 1935mg                                                                     | 2561mg                   | ナトリウム                                                                      | 1970mg                    | 2598mg                                                                          | ナトリウム                  | 2164mg  | 2765mg   | ナトリウム | 2193mg  | 2822mg   |
|          | 食塩相当量                                                                         | 5.7g                     | 7.2g                                                                             | 食塩相当量               | 4.9g                                                                       | 6.5g                     | 食塩相当量                                                                      | 5.0g                      | 6.6g                                                                            | 食塩相当量                  | 5.4g    | 7.0g     | 食塩相当量 | 5.7g    | 7.1g     |
| 合計(間食込)  | エネルギー                                                                         | 853kcal                  | 1632kcal                                                                         | エネルギー               | 825kcal                                                                    | 1604kcal                 | エネルギー                                                                      | 815kcal                   | 1606kcal                                                                        | エネルギー                  | 847kcal | 1631kcal | エネルギー | 813kcal | 1599kcal |
|          | たんぱく質                                                                         | 47.1g                    | 63.3g                                                                            | たんぱく質               | 47.2g                                                                      | 63.5g                    | たんぱく質                                                                      | 48.2g                     | 65.4g                                                                           | たんぱく質                  | 46.4g   | 63.1g    | たんぱく質 | 46.5g   | 63.3g    |
|          | 脂質                                                                            | 38.8g                    | 42.5g                                                                            | 脂質                  | 34.1g                                                                      | 36.7g                    | 脂質                                                                         | 39.8g                     | 43.2g                                                                           | 脂質                     | 37.6g   | 40.9g    | 脂質    | 37.9g   | 41.2g    |
|          | 炭水化物                                                                          | 79.6g                    | 243.2g                                                                           | 炭水化物                | 82.5g                                                                      | 248.3g                   | 炭水化物                                                                       | 65.6g                     | 231.8g                                                                          | 炭水化物                   | 81.2g   | 246.6g   | 炭水化物  | 73.0g   | 238.7g   |
|          | ナトリウム                                                                         | 2356mg                   | 2920mg                                                                           | ナトリウム               | 2009mg                                                                     | 2635mg                   | ナトリウム                                                                      | 2046mg                    | 2674mg                                                                          | ナトリウム                  | 2241mg  | 2842mg   | ナトリウム | 2269mg  | 2898mg   |
|          | 食塩相当量                                                                         | 5.9g                     | 7.4g                                                                             | 食塩相当量               | 5.1g                                                                       | 6.7g                     | 食塩相当量                                                                      | 5.2g                      | 6.8g                                                                            | 食塩相当量                  | 5.6g    | 7.2g     | 食塩相当量 | 5.9g    | 7.3g     |

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

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

## お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

# (カロリー1440調整食) 週間献立表

| 7月21日(月) |                                                             |                    | 7月22日(火)                                                          |                     |                                                             | 7月23日(水)            |                                                           |                      | 7月24日(木)                                                        |                   |         | 7月25日(金) |       |         |          |
|----------|-------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 品名       |                                                             | アレルゲン              | 品名                                                                |                     | アレルゲン                                                       | 品名                  |                                                           | アレルゲン                | 品名                                                              |                   | アレルゲン   | 品名       |       | アレルゲン   |          |
| 朝食       | ★ごはん120g<br>ロールキャベツのスープ煮<br>鶏肉の青じそ南蛮<br>レンコンとフきの煮物          | 卵乳麦<br>麦<br>麦      | ★ごはん120g<br>千草焼き<br>五色煮豆<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ                           | 卵<br>卵麦<br>麦        | ★ごはん120g<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>中華うま煮<br>竹輪のソースマヨ               | 麦<br>卵乳麦か<br>卵      | ★ごはん120g<br>がんもどきの含め煮<br>チキンアラビアータ<br>野菜の三杯酢              | 麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん120g<br>白身魚のしんじょう<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>カリフラワーの柚子味噌和え           | 卵麦<br>乳麦          |         |          |       |         |          |
|          | おかず                                                         | ご飯セット              | おかず                                                               | ご飯セット               | おかず                                                         | ご飯セット               | おかず                                                       | ご飯セット                | おかず                                                             | ご飯セット             |         |          |       |         |          |
|          | エネルギー                                                       | 165kcal            | 358kcal                                                           | エネルギー               | 154kcal                                                     | 347kcal             | エネルギー                                                     | 158kcal              | 351kcal                                                         | エネルギー             | 184kcal | 377kcal  | エネルギー | 146kcal | 339kcal  |
|          | たんぱく質                                                       | 8.7g               | 12.0g                                                             | たんぱく質               | 12.1g                                                       | 15.4g               | たんぱく質                                                     | 7.6g                 | 10.9g                                                           | たんぱく質             | 8.7g    | 12.0g    | たんぱく質 | 8.2g    | 11.5g    |
|          | 脂質                                                          | 7.8g               | 8.3g                                                              | 脂質                  | 5.5g                                                        | 6.0g                | 脂質                                                        | 8.8g                 | 9.3g                                                            | 脂質                | 8.7g    | 9.2g     | 脂質    | 6.5g    | 7.0g     |
|          | 炭水化物                                                        | 15.0g              | 56.9g                                                             | 炭水化物                | 15.0g                                                       | 56.9g               | 炭水化物                                                      | 12.3g                | 54.2g                                                           | 炭水化物              | 18.0g   | 59.9g    | 炭水化物  | 13.7g   | 55.6g    |
|          | ナトリウム                                                       | 641mg              | 642mg                                                             | ナトリウム               | 599mg                                                       | 600mg               | ナトリウム                                                     | 801mg                | 802mg                                                           | ナトリウム             | 759mg   | 760mg    | ナトリウム | 729mg   | 730mg    |
| 食塩相当量    | 1.6g                                                        | 1.6g               | 食塩相当量                                                             | 1.5g                | 1.5g                                                        | 食塩相当量               | 2.0g                                                      | 2.0g                 | 食塩相当量                                                           | 1.9g              | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.9g  | 1.9g    |          |
| 昼食       | ★ごはん120g<br>サワラの磯辺焼<br>人参のレモン煮<br>豆腐のあっさりカレー煮込み<br>ナスのおろし和え | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 | ★ごはん120g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>鶏肉ピーマン炒め<br>大根の甘酢漬け                     | 麦か<br>麦             | ★ごはん120g<br>白身魚のムニエル<br>タルタルソース（小袋）<br>鶏じゃが煮<br>ブロッコリーの玉子とじ | 麦<br>卵麦<br>麦落<br>卵麦 | ★ごはん120g<br>鶏のごまタレ煮<br>菜の花<br>厚揚げとふきの煮物<br>キャロットラペ        | 麦<br>乳麦<br>麦         | ★ごはん120g<br>豚肉ときのこのコンソメバター<br>高野豆腐の味噌煮<br>菜の花のおひたし              | 乳麦<br>卵麦<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                                                       | 270kcal            | 463kcal                                                           | エネルギー               | 241kcal                                                     | 434kcal             | エネルギー                                                     | 258kcal              | 451kcal                                                         | エネルギー             | 226kcal | 419kcal  | エネルギー | 207kcal | 400kcal  |
|          | たんぱく質                                                       | 16.1g              | 19.4g                                                             | たんぱく質               | 14.8g                                                       | 18.1g               | たんぱく質                                                     | 18.3g                | 21.6g                                                           | たんぱく質             | 12.4g   | 15.7g    | たんぱく質 | 15.3g   | 18.6g    |
|          | 脂質                                                          | 15.3g              | 15.8g                                                             | 脂質                  | 11.6g                                                       | 12.1g               | 脂質                                                        | 12.3g                | 12.8g                                                           | 脂質                | 12.0g   | 12.5g    | 脂質    | 11.1g   | 11.6g    |
|          | 炭水化物                                                        | 16.3g              | 58.2g                                                             | 炭水化物                | 17.5g                                                       | 59.4g               | 炭水化物                                                      | 17.2g                | 59.1g                                                           | 炭水化物              | 17.6g   | 59.5g    | 炭水化物  | 12.3g   | 54.2g    |
|          | ナトリウム                                                       | 756mg              | 757mg                                                             | ナトリウム               | 723mg                                                       | 724mg               | ナトリウム                                                     | 461mg                | 462mg                                                           | ナトリウム             | 717mg   | 718mg    | ナトリウム | 806mg   | 807mg    |
| 食塩相当量    | 1.9g                                                        | 1.9g               | 食塩相当量                                                             | 1.8g                | 1.8g                                                        | 食塩相当量               | 1.2g                                                      | 1.2g                 | 食塩相当量                                                           | 1.8g              | 1.8g    | 食塩相当量    | 2.1g  | 2.1g    |          |
| 間食       | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                     |                    | ◎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>◎グレープフルーツ200g                                        |                   |         |          |       |         |          |
|          |                                                             |                    |                                                                   |                     |                                                             |                     |                                                           |                      |                                                                 |                   |         |          |       |         |          |
| 夕食       | ★ごはん120g<br>鶏肉としめじのケチャップ煮<br>里芋と玉ねぎのそぼろ煮<br>竹輪とインゲンの玉子とじ    | 麦<br>乳麦<br>卵麦      | ★ごはん120g<br>ホッケのごま焼<br>インゲンソテー<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>さつま芋とツナの青じそサラダ | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>鶏肉の塩こうじ焼<br>人参のきんぴら<br>スープキャベツ<br>切干と菜の花のおひたし   | 麦<br>麦<br>乳麦<br>麦   | ★ごはん120g<br>アジの幽庵焼<br>ピーマンソテー<br>ごぼう大豆<br>インゲンとツナのマスタード和え | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>法蓮草の煮びたし<br>麩の野菜あんかけ<br>キャベツのピーナッツ和え | 麦<br>麦<br>麦<br>麦落 |         |          |       |         |          |
|          | おかず                                                         | ご飯セット              | おかず                                                               | ご飯セット               | おかず                                                         | ご飯セット               | おかず                                                       | ご飯セット                | おかず                                                             | ご飯セット             |         |          |       |         |          |
|          | エネルギー                                                       | 217kcal            | 410kcal                                                           | エネルギー               | 223kcal                                                     | 416kcal             | エネルギー                                                     | 202kcal              | 395kcal                                                         | エネルギー             | 236kcal | 429kcal  | エネルギー | 263kcal | 456kcal  |
|          | たんぱく質                                                       | 14.9g              | 18.2g                                                             | たんぱく質               | 14.2g                                                       | 17.5g               | たんぱく質                                                     | 14.6g                | 17.9g                                                           | たんぱく質             | 17.9g   | 21.2g    | たんぱく質 | 15.3g   | 18.6g    |
|          | 脂質                                                          | 8.7g               | 9.2g                                                              | 脂質                  | 9.9g                                                        | 10.4g               | 脂質                                                        | 11.7g                | 12.2g                                                           | 脂質                | 9.9g    | 10.4g    | 脂質    | 13.3g   | 13.8g    |
|          | 炭水化物                                                        | 19.4g              | 61.3g                                                             | 炭水化物                | 18.1g                                                       | 60.0g               | 炭水化物                                                      | 8.3g                 | 50.2g                                                           | 炭水化物              | 16.7g   | 58.6g    | 炭水化物  | 19.2g   | 61.1g    |
|          | ナトリウム                                                       | 882mg              | 883mg                                                             | ナトリウム               | 613mg                                                       | 614mg               | ナトリウム                                                     | 708mg                | 709mg                                                           | ナトリウム             | 688mg   | 689mg    | ナトリウム | 658mg   | 659mg    |
| 食塩相当量    | 2.2g                                                        | 2.2g               | 食塩相当量                                                             | 1.6g                | 1.6g                                                        | 食塩相当量               | 1.8g                                                      | 1.8g                 | 食塩相当量                                                           | 1.7g              | 1.8g    | 食塩相当量    | 1.7g  | 1.7g    |          |
| 合計       | おかず                                                         | ご飯セット              | おかず                                                               | ご飯セット               | おかず                                                         | ご飯セット               | おかず                                                       | ご飯セット                | おかず                                                             | ご飯セット             | おかず     | ご飯セット    | おかず   | ご飯セット   |          |
|          | エネルギー                                                       | 652kcal            | 1231kcal                                                          | エネルギー               | 618kcal                                                     | 1197kcal            | エネルギー                                                     | 618kcal              | 1197kcal                                                        | エネルギー             | 646kcal | 1225kcal | エネルギー | 616kcal | 1195kcal |
|          | たんぱく質                                                       | 39.7g              | 49.6g                                                             | たんぱく質               | 41.1g                                                       | 51.0g               | たんぱく質                                                     | 40.5g                | 50.4g                                                           | たんぱく質             | 39.0g   | 48.9g    | たんぱく質 | 38.8g   | 48.7g    |
|          | 脂質                                                          | 31.8g              | 33.3g                                                             | 脂質                  | 27.0g                                                       | 28.5g               | 脂質                                                        | 32.8g                | 34.3g                                                           | 脂質                | 30.6g   | 32.1g    | 脂質    | 30.9g   | 32.4g    |
|          | 炭水化物                                                        | 50.7g              | 176.4g                                                            | 炭水化物                | 50.6g                                                       | 176.3g              | 炭水化物                                                      | 37.8g                | 163.5g                                                          | 炭水化物              | 52.3g   | 178.0g   | 炭水化物  | 45.2g   | 170.9g   |
|          | ナトリウム                                                       | 2279mg             | 2282mg                                                            | ナトリウム               | 1935mg                                                      | 1938mg              | ナトリウム                                                     | 1970mg               | 1973mg                                                          | ナトリウム             | 2164mg  | 2167mg   | ナトリウム | 2193mg  | 2196mg   |
|          | 食塩相当量                                                       | 5.7g               | 5.7g                                                              | 食塩相当量               | 4.9g                                                        | 4.9g                | 食塩相当量                                                     | 5.0g                 | 5.0g                                                            | 食塩相当量             | 5.4g    | 5.5g     | 食塩相当量 | 5.7g    | 5.7g     |
| 合計（間食込）  | エネルギー                                                       | 853kcal            | 1432kcal                                                          | エネルギー               | 825kcal                                                     | 1404kcal            | エネルギー                                                     | 815kcal              | 1394kcal                                                        | エネルギー             | 847kcal | 1426kcal | エネルギー | 813kcal | 1392kcal |
|          | たんぱく質                                                       | 47.1g              | 57.0g                                                             | たんぱく質               | 47.2g                                                       | 57.1g               | たんぱく質                                                     | 48.2g                | 58.1g                                                           | たんぱく質             | 46.4g   | 56.3g    | たんぱく質 | 46.5g   | 56.4g    |
|          | 脂質                                                          | 38.8g              | 40.3g                                                             | 脂質                  | 34.1g                                                       | 35.6g               | 脂質                                                        | 39.8g                | 41.3g                                                           | 脂質                | 37.6g   | 39.1g    | 脂質    | 37.9g   | 39.4g    |
|          | 炭水化物                                                        | 79.6g              | 205.3g                                                            | 炭水化物                | 82.5g                                                       | 208.2g              | 炭水化物                                                      | 65.6g                | 191.3g                                                          | 炭水化物              | 81.2g   | 206.9g   | 炭水化物  | 73.0g   | 198.7g   |
|          | ナトリウム                                                       | 2356mg             | 2359mg                                                            | ナトリウム               | 2009mg                                                      | 2012mg              | ナトリウム                                                     | 2046mg               | 2049mg                                                          | ナトリウム             | 2241mg  | 2244mg   | ナトリウム | 2269mg  | 2272mg   |
|          | 食塩相当量                                                       | 5.9g               | 5.9g                                                              | 食塩相当量               | 5.1g                                                        | 5.1g                | 食塩相当量                                                     | 5.2g                 | 5.2g                                                            | 食塩相当量             | 5.6g    | 5.7g     | 食塩相当量 | 5.9g    | 5.9g     |

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

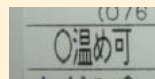
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

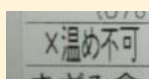


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合



0120-056-777

月～土／9：00～20：00

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

|         | 7月21日(月)                                                |          |                       | 7月22日(火)                                      |          |                  | 7月23日(水)                                            |          |                   | 7月24日(木)                                             |          |                     | 7月25日(金)                                                     |          |                  |
|---------|---------------------------------------------------------|----------|-----------------------|-----------------------------------------------|----------|------------------|-----------------------------------------------------|----------|-------------------|------------------------------------------------------|----------|---------------------|--------------------------------------------------------------|----------|------------------|
|         | 品名                                                      |          | アレルゲン                 | 品名                                            |          | アレルゲン            | 品名                                                  |          | アレルゲン             | 品名                                                   |          | アレルゲン               | 品名                                                           |          | アレルゲン            |
| 朝食      | ★ごはん150g<br>野菜入りトマトビーンズ<br>豚肉と大根のピリ辛煮<br>ツナのマヨパスタ       |          | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦        | ★ごはん150g<br>野菜缶かまぼこ<br>ごま風味炒め<br>バジルポテトチキン    |          | 卵<br>麦<br>卵乳麦    | ★ごはん150g<br>白身魚のしんじょう<br>切干大根の洋風きんぴら<br>和風マヨネーズ和え   |          | 卵麦<br>卵乳麦<br>卵麦   | ★ごはん150g<br>大豆の肉じゃが煮<br>キャロットエッグ<br>たたきごぼう           |          | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦      | ★ごはん150g<br>鶏肉カレークリーム煮<br>かぼちゃのゴマ煮<br>人参と春雨のサラダ              |          | 乳麦<br>麦<br>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                                                   | 309kcal  | 552kcal               | エネルギー                                         | 255kcal  | 498kcal          | エネルギー                                               | 227kcal  | 470kcal           | エネルギー                                                | 258kcal  | 501kcal             | エネルギー                                                        | 290kcal  | 533kcal          |
|         | たんぱく質                                                   | 8.3g     | 12.4g                 | たんぱく質                                         | 9.4g     | 13.5g            | たんぱく質                                               | 4.4g     | 8.5g              | たんぱく質                                                | 6.5g     | 10.6g               | たんぱく質                                                        | 6.0g     | 10.1g            |
|         | 脂質                                                      | 20.8g    | 21.4g                 | 脂質                                            | 15.6g    | 16.2g            | 脂質                                                  | 15.3g    | 15.9g             | 脂質                                                   | 13.9g    | 14.5g               | 脂質                                                           | 14.4g    | 15.0g            |
|         | 炭水化物                                                    | 20.5g    | 73.3g                 | 炭水化物                                          | 18.4g    | 71.2g            | 炭水化物                                                | 18.5g    | 71.3g             | 炭水化物                                                 | 26.3g    | 79.1g               | 炭水化物                                                         | 34.0g    | 86.8g            |
|         | ナトリウム                                                   | 378mg    | 379mg                 | ナトリウム                                         | 595mg    | 596mg            | ナトリウム                                               | 576mg    | 577mg             | ナトリウム                                                | 377mg    | 378mg               | ナトリウム                                                        | 617mg    | 618mg            |
|         | カリウム                                                    | 469mg    | 530mg                 | カリウム                                          | 366mg    | 427mg            | カリウム                                                | 225mg    | 286mg             | カリウム                                                 | 456mg    | 517mg               | カリウム                                                         | 501mg    | 562mg            |
|         | リン                                                      | 117mg    | 182mg                 | リン                                            | 111mg    | 176mg            | リン                                                  | 88mg     | 153mg             | リン                                                   | 112mg    | 177mg               | リン                                                           | 94mg     | 159mg            |
| 食塩相当量   | 1.0g                                                    | 1.0g     | 食塩相当量                 | 1.5g                                          | 1.5g     | 食塩相当量            | 1.5g                                                | 1.5g     | 食塩相当量             | 1.0g                                                 | 1.0g     | 食塩相当量               | 1.6g                                                         | 1.6g     |                  |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>和風おろしハンバーグ<br>人参シャトー<br>竹輪の五色きんぴら<br>コーンサラダ |          | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>クリームコロッケ<br>パスタのサラダ |          | 麦か<br>乳麦か<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>中華風親子煮<br>キャベツの麻婆あんかけ<br>えびポテトサラダ       |          | 卵乳麦<br>麦落<br>卵乳麦え | ★ごはん150g<br>鯖の味噌バター焼<br>人参グラッセ<br>野菜炒め<br>ひじきの柚子胡椒マヨ |          | 乳<br>乳麦<br>卵麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>ゴーヤチャンプルー<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>コールスローサラダ           |          | 卵乳麦<br>乳麦<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                                                   | 317kcal  | 560kcal               | エネルギー                                         | 401kcal  | 644kcal          | エネルギー                                               | 361kcal  | 604kcal           | エネルギー                                                | 326kcal  | 569kcal             | エネルギー                                                        | 354kcal  | 597kcal          |
|         | たんぱく質                                                   | 10.8g    | 14.9g                 | たんぱく質                                         | 8.2g     | 12.3g            | たんぱく質                                               | 13.5g    | 17.6g             | たんぱく質                                                | 11.4g    | 15.5g               | たんぱく質                                                        | 9.0g     | 13.1g            |
|         | 脂質                                                      | 15.6g    | 16.2g                 | 脂質                                            | 28.7g    | 29.3g            | 脂質                                                  | 21.1g    | 21.7g             | 脂質                                                   | 21.5g    | 22.1g               | 脂質                                                           | 24.0g    | 24.6g            |
|         | 炭水化物                                                    | 30.1g    | 82.9g                 | 炭水化物                                          | 25.1g    | 77.9g            | 炭水化物                                                | 28.3g    | 81.1g             | 炭水化物                                                 | 21.2g    | 74.0g               | 炭水化物                                                         | 24.0g    | 76.8g            |
|         | ナトリウム                                                   | 807mg    | 808mg                 | ナトリウム                                         | 571mg    | 572mg            | ナトリウム                                               | 777mg    | 778mg             | ナトリウム                                                | 720mg    | 721mg               | ナトリウム                                                        | 697mg    | 698mg            |
|         | カリウム                                                    | 505mg    | 566mg                 | カリウム                                          | 275mg    | 336mg            | カリウム                                                | 513mg    | 574mg             | カリウム                                                 | 480mg    | 541mg               | カリウム                                                         | 332mg    | 393mg            |
|         | リン                                                      | 164mg    | 229mg                 | リン                                            | 93mg     | 158mg            | リン                                                  | 180mg    | 245mg             | リン                                                   | 156mg    | 221mg               | リン                                                           | 109mg    | 174mg            |
| 食塩相当量   | 2.1g                                                    | 2.1g     | 食塩相当量                 | 1.5g                                          | 1.5g     | 食塩相当量            | 2.0g                                                | 2.0g     | 食塩相当量             | 1.8g                                                 | 1.8g     | 食塩相当量               | 1.8g                                                         | 1.8g     |                  |
| 間食      | ◎黄桃(缶) 75g                                              |          |                       | ◎みかん(缶) 75g                                   |          |                  | ◎バナナ(缶) 75g                                         |          |                   | ◎黄桃(缶) 75g                                           |          |                     | ◎バナナ(缶) 75g                                                  |          |                  |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>チャブチェ<br>揚げと人参の煮びたし<br>若芽のごま酢和え             |          | 卵麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん150g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>スイートおさつ<br>四色なます      |          | 麦<br>麦           | ★ごはん150g<br>肉団子とさつま芋の黒酢あん<br>菜の花のクリーム煮<br>春雨とツナのサラダ |          | 卵乳麦<br>乳麦<br>卵    | ★ごはん150g<br>えびカツ<br>バジルマカロニ<br>ナスの炒り煮<br>カラフルサラダ     |          | 麦え<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>サワラの竜田揚げ<br>甘酢あんかけ<br>じゃがいもの塩昆布バター<br>切干と人参のハリハリ |          | 麦<br>麦<br>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                                                   | 341kcal  | 584kcal               | エネルギー                                         | 336kcal  | 579kcal          | エネルギー                                               | 374kcal  | 617kcal           | エネルギー                                                | 395kcal  | 638kcal             | エネルギー                                                        | 323kcal  | 566kcal          |
|         | たんぱく質                                                   | 10.1g    | 14.2g                 | たんぱく質                                         | 9.9g     | 14.0g            | たんぱく質                                               | 8.2g     | 12.3g             | たんぱく質                                                | 9.4g     | 13.5g               | たんぱく質                                                        | 13.1g    | 17.2g            |
|         | 脂質                                                      | 21.7g    | 22.3g                 | 脂質                                            | 12.0g    | 12.6g            | 脂質                                                  | 19.4g    | 20.0g             | 脂質                                                   | 25.3g    | 25.9g               | 脂質                                                           | 17.6g    | 18.2g            |
|         | 炭水化物                                                    | 27.3g    | 80.1g                 | 炭水化物                                          | 46.2g    | 99.0g            | 炭水化物                                                | 42.1g    | 94.9g             | 炭水化物                                                 | 32.1g    | 84.9g               | 炭水化物                                                         | 27.0g    | 79.8g            |
|         | ナトリウム                                                   | 828mg    | 829mg                 | ナトリウム                                         | 527mg    | 528mg            | ナトリウム                                               | 703mg    | 704mg             | ナトリウム                                                | 464mg    | 465mg               | ナトリウム                                                        | 677mg    | 678mg            |
|         | カリウム                                                    | 388mg    | 449mg                 | カリウム                                          | 707mg    | 768mg            | カリウム                                                | 504mg    | 565mg             | カリウム                                                 | 505mg    | 566mg               | カリウム                                                         | 695mg    | 756mg            |
|         | リン                                                      | 171mg    | 236mg                 | リン                                            | 166mg    | 231mg            | リン                                                  | 141mg    | 206mg             | リン                                                   | 147mg    | 212mg               | リン                                                           | 165mg    | 230mg            |
| 食塩相当量   | 2.1g                                                    | 2.1g     | 食塩相当量                 | 1.3g                                          | 1.3g     | 食塩相当量            | 1.8g                                                | 1.8g     | 食塩相当量             | 1.2g                                                 | 1.2g     | 食塩相当量               | 1.7g                                                         | 1.7g     |                  |
| 合計      |                                                         | おかず      | ご飯セット                 |                                               | おかず      | ご飯セット            |                                                     | おかず      | ご飯セット             |                                                      | おかず      | ご飯セット               |                                                              | おかず      | ご飯セット            |
|         | エネルギー                                                   | 967kcal  | 1696kcal              | エネルギー                                         | 992kcal  | 1721kcal         | エネルギー                                               | 962kcal  | 1691kcal          | エネルギー                                                | 979kcal  | 1708kcal            | エネルギー                                                        | 967kcal  | 1696kcal         |
|         | たんぱく質                                                   | 29.2g    | 41.5g                 | たんぱく質                                         | 27.5g    | 39.8g            | たんぱく質                                               | 26.1g    | 38.4g             | たんぱく質                                                | 27.3g    | 39.6g               | たんぱく質                                                        | 28.1g    | 40.4g            |
|         | 脂質                                                      | 58.1g    | 59.9g                 | 脂質                                            | 56.3g    | 58.1g            | 脂質                                                  | 55.8g    | 57.6g             | 脂質                                                   | 60.7g    | 62.5g               | 脂質                                                           | 56.0g    | 57.8g            |
|         | 炭水化物                                                    | 77.9g    | 236.3g                | 炭水化物                                          | 89.7g    | 248.1g           | 炭水化物                                                | 88.9g    | 247.3g            | 炭水化物                                                 | 79.6g    | 238.0g              | 炭水化物                                                         | 85.0g    | 243.4g           |
|         | ナトリウム                                                   | 2013mg   | 2016mg                | ナトリウム                                         | 1693mg   | 1696mg           | ナトリウム                                               | 2056mg   | 2059mg            | ナトリウム                                                | 1561mg   | 1564mg              | ナトリウム                                                        | 1991mg   | 1994mg           |
|         | カリウム                                                    | 1362mg   | 1545mg                | カリウム                                          | 1348mg   | 1531mg           | カリウム                                                | 1242mg   | 1425mg            | カリウム                                                 | 1441mg   | 1624mg              | カリウム                                                         | 1528mg   | 1711mg           |
|         | リン                                                      | 452mg    | 647mg                 | リン                                            | 370mg    | 565mg            | リン                                                  | 409mg    | 604mg             | リン                                                   | 415mg    | 610mg               | リン                                                           | 368mg    | 563mg            |
|         | 食塩相当量                                                   | 5.2g     | 5.2g                  | 食塩相当量                                         | 4.3g     | 4.3g             | 食塩相当量                                               | 5.3g     | 5.3g              | 食塩相当量                                                | 4.0g     | 4.0g                | 食塩相当量                                                        | 5.1g     | 5.1g             |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                   | 1031kcal | 1760kcal              | エネルギー                                         | 1040kcal | 1769kcal         | エネルギー                                               | 1025kcal | 1754kcal          | エネルギー                                                | 1043kcal | 1772kcal            | エネルギー                                                        | 1030kcal | 1759kcal         |
|         | たんぱく質                                                   | 29.6g    | 41.9g                 | たんぱく質                                         | 27.9g    | 40.2g            | たんぱく質                                               | 26.4g    | 38.7g             | たんぱく質                                                | 27.7g    | 40.0g               | たんぱく質                                                        | 28.4g    | 40.7g            |
|         | 脂質                                                      | 58.2g    | 60.0g                 | 脂質                                            | 56.4g    | 58.2g            | 脂質                                                  | 55.9g    | 57.7g             | 脂質                                                   | 60.8g    | 62.6g               | 脂質                                                           | 56.1g    | 57.9g            |
|         | 炭水化物                                                    | 93.4g    | 251.8g                | 炭水化物                                          | 101.2g   | 259.6g           | 炭水化物                                                | 104.1g   | 262.5g            | 炭水化物                                                 | 95.1g    | 253.5g              | 炭水化物                                                         | 100.2g   | 258.6g           |
|         | ナトリウム                                                   | 2016mg   | 2019mg                | ナトリウム                                         | 1696mg   | 1699mg           | ナトリウム                                               | 2057mg   | 2060mg            | ナトリウム                                                | 1564mg   | 1567mg              | ナトリウム                                                        | 1992mg   | 1995mg           |
|         | カリウム                                                    | 1422mg   | 1605mg                | カリウム                                          | 1404mg   | 1587mg           | カリウム                                                | 1299mg   | 1482mg            | カリウム                                                 | 1501mg   | 1684mg              | カリウム                                                         | 1585mg   | 1768mg           |
|         | リン                                                      | 459mg    | 654mg                 | リン                                            | 376mg    | 571mg            | リン                                                  | 412mg    | 607mg             | リン                                                   | 422mg    | 617mg               | リン                                                           | 371mg    | 566mg            |
|         | 食塩相当量                                                   | 5.2g     | 5.2g                  | 食塩相当量                                         | 4.3g     | 4.3g             | 食塩相当量                                               | 5.3g     | 5.3g              | 食塩相当量                                                | 4.0g     | 4.0g                | 食塩相当量                                                        | 5.1g     | 5.1g             |

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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。

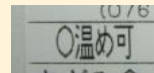
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

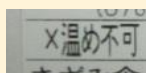


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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21日(月) |                                                            |                    | 7月22日(火)                                          |              |                                                                | 7月23日(水)            |                                                               |                    | 7月24日(木)                                                 |                |         | 7月25日(金) |       |         |          |
|----------|------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------|----------------|---------|----------|-------|---------|----------|
| 品名       |                                                            | アレルギー              | 品名                                                |              | アレルギー                                                          | 品名                  |                                                               | アレルギー              | 品名                                                       |                | アレルギー   | 品名       |       | アレルギー   |          |
| 朝食       | ★ごはん180g<br>揚げ豆腐のとろろがけ<br>ひじきと挽肉の炒め物<br>バンバンジーサラダ          | 麦<br>乳麦<br>乳麦      | ★ごはん180g<br>鶏肉とジャガ芋の揚煮<br>ブロッコリーの煮物<br>人参と春雨のサラダ  | 麦<br>麦<br>乳麦 | ★ごはん180g<br>目玉焼き<br>洋風肉じゃがが煮<br>ひじきとごぼうのナムル                    | 卵<br>乳麦<br>麦        | ★ごはん180g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>白花豆煮<br>わかめとパプリカの和え物                 | 卵乳麦<br>麦<br>麦      | ★ごはん180g<br>しんじょうのかに風あんかけ<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>揚げと人参の煮びたし   | 卵麦か<br>乳麦<br>麦 |         |          |       |         |          |
|          |                                                            | おかず                | ごはんセット                                            |              | おかず                                                            | ごはんセット              |                                                               | おかず                | ごはんセット                                                   |                | おかず     | ごはんセット   |       |         |          |
|          | エネルギー                                                      | 190kcal            | 480kcal                                           | エネルギー        | 228kcal                                                        | 518kcal             | エネルギー                                                         | 180kcal            | 470kcal                                                  | エネルギー          | 229kcal | 519kcal  | エネルギー | 201kcal | 491kcal  |
|          | たんぱく質                                                      | 11.5g              | 16.4g                                             | たんぱく質        | 9.7g                                                           | 14.6g               | たんぱく質                                                         | 8.7g               | 13.6g                                                    | たんぱく質          | 10.1g   | 15.0g    | たんぱく質 | 9.7g    | 14.6g    |
|          | 脂質                                                         | 7.4g               | 8.1g                                              | 脂質           | 9.8g                                                           | 10.5g               | 脂質                                                            | 8.8g               | 9.5g                                                     | 脂質             | 8.0g    | 8.7g     | 脂質    | 12.2g   | 12.9g    |
|          | 炭水化物                                                       | 20.2g              | 83.1g                                             | 炭水化物         | 25.6g                                                          | 88.5g               | 炭水化物                                                          | 16.5g              | 79.4g                                                    | 炭水化物           | 29.8g   | 92.7g    | 炭水化物  | 13.7g   | 76.6g    |
|          | ナトリウム                                                      | 630mg              | 631mg                                             | ナトリウム        | 668mg                                                          | 669mg               | ナトリウム                                                         | 529mg              | 530mg                                                    | ナトリウム          | 736mg   | 737mg    | ナトリウム | 631mg   | 632mg    |
|          | カリウム                                                       | 523mg              | 595mg                                             | カリウム         | 457mg                                                          | 529mg               | カリウム                                                          | 386mg              | 458mg                                                    | カリウム           | 514mg   | 586mg    | カリウム  | 301mg   | 373mg    |
|          | リン                                                         | 166mg              | 243mg                                             | リン           | 158mg                                                          | 235mg               | リン                                                            | 129mg              | 206mg                                                    | リン             | 157mg   | 234mg    | リン    | 158mg   | 235mg    |
| 食塩相当量    | 1.6g                                                       | 1.6g               | 食塩相当量                                             | 1.7g         | 1.7g                                                           | 食塩相当量               | 1.3g                                                          | 1.3g               | 食塩相当量                                                    | 1.9g           | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.6g  | 1.6g    |          |
| 昼食       | ★ごはん180g<br>鯖の味噌バター焼<br>キャベツソテー<br>揚げナスの煮物<br>オクラと卵のあっさり和え | 乳<br>乳麦<br>麦<br>卵麦 | ★ごはん180g<br>豚肉と野菜のトマト炒め<br>スープキャベツ<br>マッシュサラダ     | 乳麦<br>卵乳麦    | ★ごはん180g<br>白身魚のムニエル<br>タルタルソース(小袋)<br>ナスの挽肉炒め<br>キャベツのピーナッツ和え | 麦<br>卵麦<br>乳麦<br>麦落 | ★ごはん180g<br>鶏肉の塩こうじ焼<br>人参のレモン煮<br>キャベツの土佐煮<br>中華サラダ          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>乳麦 | ★ごはん180g<br>アジのごま焼<br>塩ゆでアスパラ<br>豚肉のマヨマスタード炒め<br>マリーネサラダ | 麦<br>卵麦<br>卵乳麦 |         |          |       |         |          |
|          |                                                            | おかず                | ごはんセット                                            |              | おかず                                                            | ごはんセット              |                                                               | おかず                | ごはんセット                                                   |                | おかず     | ごはんセット   |       |         |          |
|          | エネルギー                                                      | 336kcal            | 626kcal                                           | エネルギー        | 295kcal                                                        | 585kcal             | エネルギー                                                         | 334kcal            | 624kcal                                                  | エネルギー          | 301kcal | 591kcal  | エネルギー | 254kcal | 544kcal  |
|          | たんぱく質                                                      | 14.4g              | 19.3g                                             | たんぱく質        | 11.8g                                                          | 16.7g               | たんぱく質                                                         | 16.6g              | 21.5g                                                    | たんぱく質          | 15.5g   | 20.4g    | たんぱく質 | 17.1g   | 22.0g    |
|          | 脂質                                                         | 23.4g              | 24.1g                                             | 脂質           | 19.1g                                                          | 19.8g               | 脂質                                                            | 21.1g              | 21.8g                                                    | 脂質             | 15.3g   | 16.0g    | 脂質    | 15.4g   | 16.1g    |
|          | 炭水化物                                                       | 16.4g              | 79.3g                                             | 炭水化物         | 18.3g                                                          | 81.2g               | 炭水化物                                                          | 18.9g              | 81.8g                                                    | 炭水化物           | 23.4g   | 86.3g    | 炭水化物  | 10.8g   | 73.7g    |
|          | ナトリウム                                                      | 673mg              | 674mg                                             | ナトリウム        | 667mg                                                          | 668mg               | ナトリウム                                                         | 467mg              | 468mg                                                    | ナトリウム          | 755mg   | 756mg    | ナトリウム | 685mg   | 686mg    |
|          | カリウム                                                       | 548mg              | 620mg                                             | カリウム         | 555mg                                                          | 627mg               | カリウム                                                          | 615mg              | 687mg                                                    | カリウム           | 466mg   | 538mg    | カリウム  | 508mg   | 580mg    |
|          | リン                                                         | 200mg              | 277mg                                             | リン           | 145mg                                                          | 222mg               | リン                                                            | 237mg              | 314mg                                                    | リン             | 64mg    | 141mg    | リン    | 223mg   | 300mg    |
| 食塩相当量    | 1.7g                                                       | 1.7g               | 食塩相当量                                             | 1.7g         | 1.7g                                                           | 食塩相当量               | 1.2g                                                          | 1.2g               | 食塩相当量                                                    | 1.9g           | 1.9g    | 食塩相当量    | 1.7g  | 1.7g    |          |
| 間食       | ◎黄桃(缶)150g                                                 |                    | ◎パイナップル(缶)150g                                    |              | ◎黄桃(缶)150g                                                     |                     | ◎みかん(缶)150g                                                   |                    | ◎黄桃(缶)150g                                               |                |         |          |       |         |          |
| 夕食       | ★ごはん180g<br>肉野菜炒め<br>竹輪の五色きんぴら<br>若芽としらすのおひたし              | 麦<br>卵乳麦<br>麦      | ★ごはん180g<br>お魚ザンギ<br>塩枝豆<br>鶏肉と小松菜煮<br>パインキャロットラペ | 卵麦<br>麦      | ★ごはん180g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>菜の花<br>野菜炒め<br>さつま芋と大豆のマヨサラダ         | 麦<br>卵麦<br>卵乳麦      | ★ごはん180g<br>カレイの竜田揚げ<br>オクラのペペロンチーノ<br>豆腐の塩あんかけ煮<br>コールスローサラダ | 麦<br>麦か<br>卵乳麦     | ★ごはん180g<br>豚肉とキャベツの塩おかか<br>けんちん煮<br>ひじきのごまマヨ和え          | 麦<br>卵乳麦       |         |          |       |         |          |
|          |                                                            | おかず                | ごはんセット                                            |              | おかず                                                            | ごはんセット              |                                                               | おかず                | ごはんセット                                                   |                | おかず     | ごはんセット   |       |         |          |
|          | エネルギー                                                      | 287kcal            | 577kcal                                           | エネルギー        | 269kcal                                                        | 559kcal             | エネルギー                                                         | 322kcal            | 612kcal                                                  | エネルギー          | 283kcal | 573kcal  | エネルギー | 314kcal | 604kcal  |
|          | たんぱく質                                                      | 12.9g              | 17.8g                                             | たんぱく質        | 17.3g                                                          | 22.2g               | たんぱく質                                                         | 13.9g              | 18.8g                                                    | たんぱく質          | 15.9g   | 20.8g    | たんぱく質 | 13.1g   | 18.0g    |
|          | 脂質                                                         | 19.5g              | 20.2g                                             | 脂質           | 12.5g                                                          | 13.2g               | 脂質                                                            | 19.0g              | 19.7g                                                    | 脂質             | 18.1g   | 18.8g    | 脂質    | 22.6g   | 23.3g    |
|          | 炭水化物                                                       | 13.5g              | 76.4g                                             | 炭水化物         | 21.5g                                                          | 84.4g               | 炭水化物                                                          | 24.2g              | 87.1g                                                    | 炭水化物           | 14.6g   | 77.5g    | 炭水化物  | 14.4g   | 77.3g    |
|          | ナトリウム                                                      | 782mg              | 783mg                                             | ナトリウム        | 751mg                                                          | 752mg               | ナトリウム                                                         | 568mg              | 569mg                                                    | ナトリウム          | 489mg   | 490mg    | ナトリウム | 719mg   | 720mg    |
|          | カリウム                                                       | 402mg              | 474mg                                             | カリウム         | 573mg                                                          | 645mg               | カリウム                                                          | 568mg              | 640mg                                                    | カリウム           | 448mg   | 520mg    | カリウム  | 564mg   | 636mg    |
|          | リン                                                         | 169mg              | 246mg                                             | リン           | 217mg                                                          | 294mg               | リン                                                            | 158mg              | 235mg                                                    | リン             | 186mg   | 263mg    | リン    | 159mg   | 236mg    |
| 食塩相当量    | 2.0g                                                       | 2.0g               | 食塩相当量                                             | 1.9g         | 1.9g                                                           | 食塩相当量               | 1.4g                                                          | 1.4g               | 食塩相当量                                                    | 1.2g           | 1.2g    | 食塩相当量    | 1.8g  | 1.8g    |          |
| 合計       |                                                            | おかず                | ごはんセット                                            |              | おかず                                                            | ごはんセット              |                                                               | おかず                | ごはんセット                                                   |                | おかず     | ごはんセット   |       | おかず     | ごはんセット   |
|          | エネルギー                                                      | 813kcal            | 1683kcal                                          | エネルギー        | 792kcal                                                        | 1662kcal            | エネルギー                                                         | 836kcal            | 1706kcal                                                 | エネルギー          | 813kcal | 1683kcal | エネルギー | 769kcal | 1639kcal |
|          | たんぱく質                                                      | 38.8g              | 53.5g                                             | たんぱく質        | 38.8g                                                          | 53.5g               | たんぱく質                                                         | 39.2g              | 53.9g                                                    | たんぱく質          | 41.5g   | 56.2g    | たんぱく質 | 39.9g   | 54.6g    |
|          | 脂質                                                         | 50.3g              | 52.4g                                             | 脂質           | 41.4g                                                          | 43.5g               | 脂質                                                            | 48.9g              | 51.0g                                                    | 脂質             | 41.4g   | 43.5g    | 脂質    | 50.2g   | 52.3g    |
|          | 炭水化物                                                       | 50.1g              | 238.8g                                            | 炭水化物         | 65.4g                                                          | 254.1g              | 炭水化物                                                          | 59.6g              | 248.3g                                                   | 炭水化物           | 67.8g   | 256.5g   | 炭水化物  | 38.9g   | 227.6g   |
|          | ナトリウム                                                      | 2085mg             | 2088mg                                            | ナトリウム        | 2086mg                                                         | 2089mg              | ナトリウム                                                         | 1564mg             | 1567mg                                                   | ナトリウム          | 1980mg  | 1983mg   | ナトリウム | 2035mg  | 2038mg   |
|          | カリウム                                                       | 1473mg             | 1689mg                                            | カリウム         | 1585mg                                                         | 1801mg              | カリウム                                                          | 1569mg             | 1785mg                                                   | カリウム           | 1428mg  | 1644mg   | カリウム  | 1373mg  | 1589mg   |
|          | リン                                                         | 535mg              | 766mg                                             | リン           | 520mg                                                          | 751mg               | リン                                                            | 524mg              | 755mg                                                    | リン             | 407mg   | 638mg    | リン    | 540mg   | 771mg    |
|          | 食塩相当量                                                      | 5.3g               | 5.3g                                              | 食塩相当量        | 5.3g                                                           | 5.3g                | 食塩相当量                                                         | 3.9g               | 3.9g                                                     | 食塩相当量          | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量 | 5.1g    | 5.1g     |
| 合計(間食込)  | エネルギー                                                      | 941kcal            | 1811kcal                                          | エネルギー        | 918kcal                                                        | 1788kcal            | エネルギー                                                         | 964kcal            | 1834kcal                                                 | エネルギー          | 909kcal | 1779kcal | エネルギー | 897kcal | 1767kcal |
|          | たんぱく質                                                      | 39.6g              | 54.3g                                             | たんぱく質        | 39.4g                                                          | 54.1g               | たんぱく質                                                         | 40.0g              | 54.7g                                                    | たんぱく質          | 42.3g   | 57.0g    | たんぱく質 | 40.7g   | 55.4g    |
|          | 脂質                                                         | 50.5g              | 52.6g                                             | 脂質           | 41.6g                                                          | 43.7g               | 脂質                                                            | 49.1g              | 51.2g                                                    | 脂質             | 41.6g   | 43.7g    | 脂質    | 50.4g   | 52.5g    |
|          | 炭水化物                                                       | 81.0g              | 269.7g                                            | 炭水化物         | 95.9g                                                          | 284.6g              | 炭水化物                                                          | 90.5g              | 279.2g                                                   | 炭水化物           | 90.8g   | 279.5g   | 炭水化物  | 69.8g   | 258.5g   |
|          | ナトリウム                                                      | 2091mg             | 2094mg                                            | ナトリウム        | 2088mg                                                         | 2091mg              | ナトリウム                                                         | 1570mg             | 1573mg                                                   | ナトリウム          | 1986mg  | 1989mg   | ナトリウム | 2041mg  | 2044mg   |
|          | カリウム                                                       | 1593mg             | 1809mg                                            | カリウム         | 1699mg                                                         | 1915mg              | カリウム                                                          | 1689mg             | 1905mg                                                   | カリウム           | 1541mg  | 1757mg   | カリウム  | 1493mg  | 1709mg   |
|          | リン                                                         | 549mg              | 780mg                                             | リン           | 526mg                                                          | 757mg               | リン                                                            | 538mg              | 769mg                                                    | リン             | 419mg   | 650mg    | リン    | 554mg   | 785mg    |
|          | 食塩相当量                                                      | 5.3g               | 5.3g                                              | 食塩相当量        | 5.3g                                                           | 5.3g                | 食塩相当量                                                         | 3.9g               | 3.9g                                                     | 食塩相当量          | 5.0g    | 5.0g     | 食塩相当量 | 5.1g    | 5.1g     |

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定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。

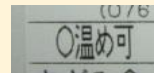
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

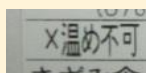


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

# 【やわらか普通食】 週間献立表

|   |       | 7月21日(月)        |          | 7月22日(火)     |          | 7月23日(水)      |          | 7月24日(木)     |          | 7月25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   |          |       |  |
|   |       | 麩と大根の煮物         | 麦        | 法蓮草と豆腐の卵とじ   | 卵麦       | 豚肉と大根の煮物      | 麦        | 鶏肉と大豆の生姜煮    | 麦        | 厚焼玉子           | 卵麦       |       |  |
|   |       | ひじきと挽肉の炒め煮      | 麦        | ふきの含め煮       | 乳麦       | キャベツとインゲンのソテー | 乳麦       | 白菜と青梗菜の塩あんかけ |          | キャベツとベーコンの煮浸し  | 卵乳麦      |       |  |
|   |       | インゲンのごま和え       | 麦        | 昆布の佃煮        | 麦        | 人参しりしり        | 麦        | 蕪と柚子の甘酢漬     |          | スノオマト炒め        | 乳麦       |       |  |
|   |       | ★味噌汁            | 麦        | ★味噌汁         | 麦        | ★味噌汁          | 麦        | ★味噌汁         | 麦        | ★味噌汁           | 麦        |       |  |
| 食 | 栄養価   | おかずのみ           | ご飯汁物セット  | おかずのみ        | ご飯汁物セット  | おかずのみ         | ご飯汁物セット  | おかずのみ        | ご飯汁物セット  | おかずのみ          | ご飯汁物セット  | 栄養価   |  |
|   | エネルギー | 135kcal         | 403kcal  | 98kcal       | 381kcal  | 134kcal       | 400kcal  | 158kcal      | 439kcal  | 172kcal        | 440kcal  | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 6.5g            | 12.4g    | 7.1g         | 13.9g    | 7.6g          | 13.3g    | 10.9g        | 17.4g    | 7.1g           | 13.0g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 6.1g            | 7.0g     | 3.8g         | 5.6g     | 6.9g          | 7.8g     | 7.8g         | 9.5g     | 8.0g           | 8.9g     | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 13.6g           | 70.2g    | 10.0g        | 67.3g    | 9.9g          | 66.3g    | 11.5g        | 68.8g    | 17.8g          | 74.3g    | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 490mg           | 935mg    | 621mg        | 1062mg   | 476mg         | 918mg    | 489mg        | 930mg    | 489mg          | 935mg    | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 1.2g            | 2.4g     | 1.6g         | 2.7g     | 1.2g          | 2.3g     | 1.2g         | 2.4g     | 1.2g           | 2.4g     | 塩 分   |  |
| 昼 |       | ★やわらかごはん180g    |          | ★やわらかごはん180g |          | ★やわらかごはん180g  |          | ★やわらかごはん180g |          | ★やわらかごはん180g   |          |       |  |
|   |       | 赤魚の青じそ焼         | 麦        | ハヤシライスのルー    | 乳麦       | 照焼チキン         | 麦        | アジのカレー焼      | 麦        | ロールキャベツの白味噌仕立て | 卵乳麦      |       |  |
|   |       | 人参煮             | 麦        | 大根と鶏肉のバター醤油  | 乳麦       | ピーマンソテー       | 卵乳麦      | 人参のレモン煮      | 乳麦       | 菜の花            |          |       |  |
|   |       | キャベツと豚肉の味噌炒め    | 麦        | 夏野菜の和え物      | 麦        | 具沢山さんぴら       | 麦        | じゃが芋のそぼろあん   | 麦        | 高野豆腐の炒り煮       | 麦        |       |  |
|   |       | 青菜のわさび和え        | 卵麦       | ★味噌汁         | 麦        | 玉子スパサラダ       | 卵乳麦      | 和風コールスロー     | 卵麦       | 蓮根とひじきのサラダ     | 麦        |       |  |
| 食 |       | ★味噌汁            | 麦        |              |          | ★味噌汁          | 麦        | ★味噌汁         | 麦        | ★味噌汁           | 麦        |       |  |
|   | 栄養価   | おかずのみ           | ご飯汁物セット  | おかずのみ        | ご飯汁物セット  | おかずのみ         | ご飯汁物セット  | おかずのみ        | ご飯汁物セット  | おかずのみ          | ご飯汁物セット  | 栄養価   |  |
|   | エネルギー | 250kcal         | 526kcal  | 248kcal      | 514kcal  | 325kcal       | 603kcal  | 202kcal      | 468kcal  | 193kcal        | 470kcal  | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 16.4g           | 22.7g    | 10.3g        | 16.0g    | 13.2g         | 19.8g    | 14.1g        | 19.9g    | 10.0g          | 16.3g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 16.1g           | 17.8g    | 11.6g        | 12.5g    | 18.6g         | 20.3g    | 8.2g         | 9.1g     | 7.7g           | 8.7g     | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 10.5g           | 66.5g    | 26.1g        | 82.5g    | 24.3g         | 80.9g    | 17.6g        | 74.0g    | 22.7g          | 80.8g    | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 846mg           | 1287mg   | 1167mg       | 1609mg   | 738mg         | 1182mg   | 766mg        | 1208mg   | 740mg          | 1181mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 2.2g            | 3.3g     | 3.0g         | 4.1g     | 1.9g          | 3.0g     | 1.9g         | 3.1g     | 1.9g           | 3.0g     | 塩 分   |  |
| 夕 |       | ★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 |          | ★豆ごはん          |          |       |  |
|   |       | 鶏肉のマーレード煮       | 麦        | ポークジンジャー     | 麦        | あぶらかれいみぞれ煮    | 麦        | 田楽煮          | 麦        | ハムカツ           | 乳麦       |       |  |
|   |       | チンゲン菜ソテー        | 乳麦       | 大豆と人参の煮物     | 麦        | 法蓮草           |          | ナスの挽肉炒め      | 乳麦       | オクラのペペロンチーノ    |          |       |  |
|   |       | マカロニと白菜のツナクリーム煮 | 乳麦       | 若芽と春雨のサラダ    | 麦        | 鶏のうま煮         | 麦        | 春雨と黄桃のマヨサラダ  | 卵乳麦      | 切干大根の韓国風炒め     | 麦        |       |  |
|   |       | 切干と人参のハリハリ      | 麦        | ★味噌汁         | 麦        | 枝豆とコーンのサラダ    | 麦        | ★味噌汁         | 麦        | キャベツのピーナッツ和え   | 麦落麦      |       |  |
| 食 |       | ★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 | 214kcal         | 486kcal  | 269kcal      | 548kcal  | 228kcal       | 501kcal  | 227kcal      | 499kcal  | 304kcal        | 637kcal  | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 12.3g           | 18.6g    | 14.5g        | 20.4g    | 20.7g         | 26.8g    | 5.6g         | 11.7g    | 9.8g           | 17.7g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 10.3g           | 11.3g    | 12.7g        | 13.6g    | 7.2g          | 8.2g     | 12.4g        | 13.4g    | 19.3g          | 21.2g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 17.7g           | 74.9g    | 24.0g        | 83.1g    | 19.7g         | 76.9g    | 23.9g        | 80.7g    | 23.9g          | 91.6g    | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 762mg           | 1203mg   | 604mg        | 1045mg   | 833mg         | 1276mg   | 900mg        | 1341mg   | 615mg          | 1611mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 1.9g            | 3.1g     | 1.5g         | 2.7g     | 2.1g          | 3.2g     | 2.3g         | 3.4g     | 1.6g           | 4.1g     | 塩 分   |  |
| 合 | 栄養価   | おかずのみ           | ご飯汁物セット  | おかずのみ        | ご飯汁物セット  | おかずのみ         | ご飯汁物セット  | おかずのみ        | ご飯汁物セット  | おかずのみ          | ご飯汁物セット  | 栄養価   |  |
|   | エネルギー | 599kcal         | 1415kcal | 615kcal      | 1443kcal | 687kcal       | 1504kcal | 587kcal      | 1406kcal | 669kcal        | 1547kcal | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 35.2g           | 53.7g    | 31.9g        | 50.3g    | 41.5g         | 59.9g    | 30.6g        | 49.0g    | 26.9g          | 47.0g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 32.5g           | 36.1g    | 28.1g        | 31.7g    | 32.7g         | 36.3g    | 28.4g        | 32.0g    | 35.0g          | 38.8g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 41.8g           | 211.6g   | 60.1g        | 232.9g   | 53.9g         | 224.1g   | 53.0g        | 223.5g   | 64.4g          | 246.7g   | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 2098mg          | 3425mg   | 2392mg       | 3716mg   | 2047mg        | 3376mg   | 2155mg       | 3479mg   | 1844mg         | 3727mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 5.3g            | 8.8g     | 6.1g         | 9.5g     | 5.2g          | 8.5g     | 5.4g         | 8.9g     | 4.7g           | 9.5g     | 塩 分   |  |

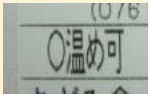
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

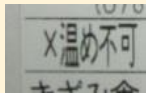


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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21日(月)        |         |          | 7月22日(火)    |          |  | 7月23日(水)      |          |  | 7月24日(木)     |          |  | 7月25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        |          |       |
|   | 麩と大根の煮物         | 麦       |          | 法蓮草と豆腐の卵とじ  | 卵麦       |  | 豚肉と大根の煮物      | 麦        |  | 鶏肉と大豆の生姜煮    | 麦        |  | 厚焼玉子           | 卵麦       |       |
|   | ひじきと挽肉の炒め煮      | 麦       |          | ふきの含め煮      | 乳麦       |  | キャベツとインゲンのソテー | 乳麦       |  | 白菜と青梗菜の塩あんかけ |          |  | キャベツとベーコンの煮浸し  | 卵乳麦      |       |
|   | インゲンのごま和え       | 麦       |          | 昆布の佃煮       | 麦        |  | 人参しりしり        | 麦        |  | 蕪と柚子の甘酢漬     |          |  | スパトマト炒め        | 乳麦       |       |
|   | ★味噌汁            | 麦       |          | ★味噌汁        | 麦        |  | ★味噌汁          | 麦        |  | ★味噌汁         | 麦        |  | ★味噌汁           | 麦        |       |
| 食 | 栄養価             | おかずのみ   | ご飯汁物セット  | 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           | 135kcal | 294kcal  | 98kcal      | 257kcal  |  | 134kcal       | 293kcal  |  | 158kcal      | 317kcal  |  | 172kcal        | 331kcal  | エネルギー |
|   | 蛋白質             | 6.5g    | 10.2g    | 7.1g        | 10.8g    |  | 7.6g          | 11.3g    |  | 10.9g        | 14.6g    |  | 7.1g           | 10.8g    | 蛋白質   |
|   | 脂 質             | 6.1g    | 6.8g     | 3.8g        | 4.5g     |  | 6.9g          | 7.6g     |  | 7.8g         | 8.5g     |  | 8.0g           | 8.7g     | 脂 質   |
|   | 炭水化物            | 13.6g   | 46.6g    | 10.0g       | 43.0g    |  | 9.9g          | 42.9g    |  | 11.5g        | 44.5g    |  | 17.8g          | 50.8g    | 炭水化物  |
| 昼 | ナトリウム           | 490mg   | 930mg    | 621mg       | 1061mg   |  | 476mg         | 916mg    |  | 489mg        | 929mg    |  | 489mg          | 929mg    | ナトリウム |
|   | 塩 分             | 1.2g    | 2.4g     | 1.6g        | 2.7g     |  | 1.2g          | 2.3g     |  | 1.2g         | 2.4g     |  | 1.2g           | 2.4g     | 塩 分   |
|   | ★全粥240g         |         |          | ★全粥240g     |          |  | ★全粥240g       |          |  | ★全粥240g      |          |  | ★全粥240g        |          |       |
|   | 赤魚の青じそ焼         | 麦       |          | ハヤシライスのルー   | 乳麦       |  | 照焼チキン         | 麦        |  | アジのカレー焼      | 麦        |  | ロールキャベツの白味噌仕立て | 卵乳麦      |       |
|   | 人參煮             | 麦       |          | 大根と鶏肉のバター醤油 | 乳麦       |  | ピーマンソテー       | 卵乳麦      |  | 人參のレモン煮      | 乳麦       |  | 菜の花            |          |       |
| 食 | キャベツと豚肉の味噌炒め    | 麦       |          | 夏野菜の和え物     | 麦        |  | 具沢山きんぴら       | 麦        |  | じゃが芋のそぼろあん   | 麦        |  | 高野豆腐の炒り煮       | 麦        |       |
|   | 青菜のわさび和え        | 卵麦      |          | ★味噌汁        | 麦        |  | 玉子スパサラダ       | 卵乳麦      |  | 和風コールスロー     | 卵麦       |  | 蓮根とひじきのサラダ     | 麦        |       |
|   | ★味噌汁            | 麦       |          |             |          |  | ★味噌汁          | 麦        |  | ★味噌汁         | 麦        |  | ★味噌汁           | 麦        |       |
|   | 栄養価             | おかずのみ   | ご飯汁物セット  | おかずのみ       | ご飯汁物セット  |  | おかずのみ         | ご飯汁物セット  |  | おかずのみ        | ご飯汁物セット  |  | おかずのみ          | ご飯汁物セット  | 栄養価   |
|   | エネルギー           | 250kcal | 409kcal  | 248kcal     | 407kcal  |  | 325kcal       | 484kcal  |  | 202kcal      | 361kcal  |  | 193kcal        | 352kcal  | エネルギー |
| 夕 | 蛋白質             | 16.4g   | 20.1g    | 10.3g       | 14.0g    |  | 13.2g         | 16.9g    |  | 14.1g        | 17.8g    |  | 10.0g          | 13.7g    | 蛋白質   |
|   | 脂 質             | 16.1g   | 16.8g    | 11.6g       | 12.3g    |  | 18.6g         | 19.3g    |  | 8.2g         | 8.9g     |  | 7.7g           | 8.4g     | 脂 質   |
|   | 炭水化物            | 10.5g   | 43.5g    | 26.1g       | 59.1g    |  | 24.3g         | 57.3g    |  | 17.6g        | 50.6g    |  | 22.7g          | 55.7g    | 炭水化物  |
|   | ナトリウム           | 846mg   | 1286mg   | 1167mg      | 1607mg   |  | 738mg         | 1178mg   |  | 766mg        | 1206mg   |  | 740mg          | 1180mg   | ナトリウム |
|   | 塩 分             | 2.2g    | 3.3g     | 3.0g        | 4.1g     |  | 1.9g          | 3.0g     |  | 1.9g         | 3.1g     |  | 1.9g           | 3.0g     | 塩 分   |
| 食 | ★全粥240g         |         |          | ★全粥240g     |          |  | ★全粥240g       |          |  | ★全粥240g      |          |  | ★全粥240g        |          |       |
|   | 鶏肉のマーマレード煮      | 麦       |          | ポークジンジャー    | 麦        |  | あぶらかれいみぞれ煮    | 麦        |  | 田楽煮          | 麦        |  | ハムカツ           | 乳麦       |       |
|   | チンゲン菜ソテー        | 乳麦      |          | 大豆と人參の煮物    | 麦        |  | 法蓮草           |          |  | ナスの挽肉炒め      | 乳麦       |  | オクラのペペロンチーノ    |          |       |
|   | マカロニと白菜のツナクリーム煮 | 乳麦      |          | 若芽と春雨のサラダ   | 麦        |  | 鶏のうま煮         | 麦        |  | 春雨と黄桃のマヨサラダ  | 卵乳麦      |  | 切干大根の韓国風炒め     | 麦        |       |
|   | 切干と人參のハリハリ      | 麦       |          | ★味噌汁        | 麦        |  | 枝豆とコーンのサラダ    | 麦        |  | ★味噌汁         | 麦        |  | キャベツのピーナッツ和え   | 麦落麦      |       |
| 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           | 214kcal | 373kcal  | 269kcal     | 428kcal  |  | 228kcal       | 387kcal  |  | 227kcal      | 386kcal  |  | 304kcal        | 463kcal  | エネルギー |
|   | 蛋白質             | 12.3g   | 16.0g    | 14.5g       | 18.2g    |  | 20.7g         | 24.4g    |  | 5.6g         | 9.3g     |  | 9.8g           | 13.5g    | 蛋白質   |
|   | 脂 質             | 10.3g   | 11.0g    | 12.7g       | 13.4g    |  | 7.2g          | 7.9g     |  | 12.4g        | 13.1g    |  | 19.3g          | 20.0g    | 脂 質   |
| 計 | 炭水化物            | 17.7g   | 50.7g    | 24.0g       | 57.0g    |  | 19.7g         | 52.7g    |  | 23.9g        | 56.9g    |  | 23.9g          | 56.9g    | 炭水化物  |
|   | ナトリウム           | 762mg   | 1202mg   | 604mg       | 1044mg   |  | 833mg         | 1273mg   |  | 900mg        | 1340mg   |  | 615mg          | 1055mg   | ナトリウム |
|   | 塩 分             | 1.9g    | 3.1g     | 1.5g        | 2.7g     |  | 2.1g          | 3.2g     |  | 2.3g         | 3.4g     |  | 1.6g           | 2.7g     | 塩 分   |
|   | ★全粥240g         |         |          | ★全粥240g     |          |  | ★全粥240g       |          |  | ★全粥240g      |          |  | ★全粥240g        |          |       |
|   | 鶏肉のマーマレード煮      | 麦       |          | ポークジンジャー    | 麦        |  | あぶらかれいみぞれ煮    | 麦        |  | 田楽煮          | 麦        |  | ハムカツ           | 乳麦       |       |
| 合 | チンゲン菜ソテー        | 乳麦      |          | 大豆と人參の煮物    | 麦        |  | 法蓮草           |          |  | ナスの挽肉炒め      | 乳麦       |  | オクラのペペロンチーノ    |          |       |
|   | マカロニと白菜のツナクリーム煮 | 乳麦      |          | 若芽と春雨のサラダ   | 麦        |  | 鶏のうま煮         | 麦        |  | 春雨と黄桃のマヨサラダ  | 卵乳麦      |  | 切干大根の韓国風炒め     | 麦        |       |
|   | 切干と人參のハリハリ      | 麦       |          | ★味噌汁        | 麦        |  | 枝豆とコーンのサラダ    | 麦        |  | ★味噌汁         | 麦        |  | キャベツのピーナッツ和え   | 麦落麦      |       |
|   | ★味噌汁            | 麦       |          |             |          |  | ★味噌汁          | 麦        |  |              |          |  | ★味噌汁           | 麦        |       |
|   | 栄養価             | おかずのみ   | ご飯汁物セット  | おかずのみ       | ご飯汁物セット  |  | おかずのみ         | ご飯汁物セット  |  | おかずのみ        | ご飯汁物セット  |  | おかずのみ          | ご飯汁物セット  | 栄養価   |
|   | エネルギー           | 599kcal | 1076kcal | 615kcal     | 1092kcal |  | 687kcal       | 1164kcal |  | 587kcal      | 1064kcal |  | 669kcal        | 1146kcal | エネルギー |
|   | 蛋白質             | 35.2g   | 46.3g    | 31.9g       | 43.0g    |  | 41.5g         | 52.6g    |  | 30.6g        | 41.7g    |  | 26.9g          | 38.0g    | 蛋白質   |
|   | 脂 質             | 32.5g   | 34.6g    | 28.1g       | 30.2g    |  | 32.7g         | 34.8g    |  | 28.4g        | 30.5g    |  | 35.0g          | 37.1g    | 脂 質   |
|   | 炭水化物            | 41.8g   | 140.8g   | 60.1g       | 159.1g   |  | 53.9g         | 152.9g   |  | 53.0g        | 152.0g   |  | 64.4g          | 163.4g   | 炭水化物  |
|   | ナトリウム           | 2098mg  | 3418mg   | 2392mg      | 3712mg   |  | 2047mg        | 3367mg   |  | 2155mg       | 3475mg   |  | 1844mg         | 3164mg   | ナトリウム |
|   | 塩 分             | 5.3g    | 8.8g     | 6.1g        | 9.5g     |  | 5.2g          | 8.5g     |  | 5.4g         | 8.9g     |  | 4.7g           | 8.1g     | 塩 分   |

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

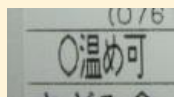
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。

この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

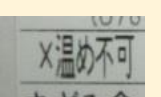
## お食事の作り方

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21日(月)     |         | 7月22日(火)    |         | 7月23日(水)   |         | 7月24日(木)   |          | 7月25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      |         |       |  |
|     |       | きのこの玉子とじ     | 卵乳麦     | 豚すき         | 乳麦      | 鶏大根の味噌煮    | 乳麦      | 温泉玉子       | 卵麦       | 五目豆腐煮        | 乳麦      |       |  |
|     |       | 法蓮草とハムのマリネ   | 卵乳麦     | 切干大根煮       | 乳麦      | 薩摩芋と切昆布の煮物 | 乳麦      | 竹輪の五色きんぴら  | 乳麦       | 野菜の三杯酢       | 麦       |       |  |
|     |       | ★味噌汁(とろみ)    | 麦       | ★味噌汁(とろみ)   | 麦       | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       | ★味噌汁(とろみ)  | 麦        | ★味噌汁(とろみ)    | 麦       |       |  |
| 食   | 栄養価   | おかずのみ        | ご飯汁物セット | おかずのみ       | ご飯汁物セット | おかずのみ      | ご飯汁物セット | おかずのみ      | ご飯汁物セット  | おかずのみ        | ご飯汁物セット | 栄養価   |  |
|     | エネルギー | 96kcal       | 270kcal | 91kcal      | 265kcal | 87kcal     | 261kcal | 135kcal    | 309kcal  | 99kcal       | 273kcal | エネルギー |  |
|     | 蛋白質   | 4.7g         | 8.5g    | 3.1g        | 6.9g    | 3.6g       | 7.4g    | 6.1g       | 9.9g     | 2.1g         | 5.9g    | 蛋白質   |  |
|     | 脂 質   | 4.1g         | 4.8g    | 3.3g        | 4.0g    | 2.6g       | 3.3g    | 6.7g       | 7.4g     | 4.3g         | 5.0g    | 脂 質   |  |
|     | 炭水化物  | 11.1g        | 49.5g   | 12.2g       | 50.6g   | 13.4g      | 51.8g   | 11.0g      | 49.4g    | 13.6g        | 52.0g   | 炭水化物  |  |
|     | ナトリウム | 631mg        | 1154mg  | 572mg       | 1095mg  | 625mg      | 1148mg  | 680mg      | 1203mg   | 575mg        | 1098mg  | ナトリウム |  |
|     | 塩 分   | 1.6g         | 2.9g    | 1.5g        | 2.8g    | 1.6g       | 2.9g    | 1.7g       | 3.1g     | 1.5g         | 2.8g    | 塩 分   |  |
| 昼   |       | ★全粥240g      |         | ★全粥240g     |         | ★全粥240g    |         | ★全粥240g    |          | ★全粥240g      |         |       |  |
|     |       | 豚肉の生姜焼       | 乳麦      | 白身の竜田揚げ     | 乳麦      | クリームコロッケ   | 乳麦      | 白身のおろし煮    | 乳麦       | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦      |       |  |
|     |       | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦     | 肉団子のソース炒め   | 卵乳麦     | 枝豆とかにかまの煮物 | 卵麦えか    | ひじきと大豆の煮物  | 乳麦       | 大根と椎茸の煮物     | 麦       |       |  |
|     |       | 若芽の酢味噌和え     | 乳麦      | 法蓮草と油揚げの煮物  | 麦       | ベーコンのごま酢和え | 卵乳麦     | 青菜のわさび和え   | 卵乳麦      | 青菜のおひたし      | 乳麦      |       |  |
| 食   |       | ★味噌汁(とろみ)    | 麦       | ★味噌汁(とろみ)   | 麦       | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       | ★味噌汁(とろみ)  | 麦        | ★味噌汁(とろみ)    | 麦       |       |  |
|     | 栄養価   | おかずのみ        | ご飯汁物セット | おかずのみ       | ご飯汁物セット | おかずのみ      | ご飯汁物セット | おかずのみ      | ご飯汁物セット  | おかずのみ        | ご飯汁物セット | 栄養価   |  |
|     | エネルギー | 162kcal      | 336kcal | 211kcal     | 385kcal | 183kcal    | 357kcal | 188kcal    | 362kcal  | 143kcal      | 317kcal | エネルギー |  |
|     | 蛋白質   | 6.1g         | 9.9g    | 10.8g       | 14.6g   | 5.4g       | 9.2g    | 8.4g       | 12.2g    | 6.8g         | 10.6g   | 蛋白質   |  |
|     | 脂 質   | 7.0g         | 7.7g    | 9.9g        | 10.6g   | 10.0g      | 10.7g   | 9.7g       | 10.4g    | 6.1g         | 6.8g    | 脂 質   |  |
|     | 炭水化物  | 19.3g        | 57.7g   | 20.2g       | 58.6g   | 18.5g      | 56.9g   | 17.1g      | 55.5g    | 16.4g        | 54.8g   | 炭水化物  |  |
|     | ナトリウム | 736mg        | 1259mg  | 931mg       | 1454mg  | 834mg      | 1357mg  | 882mg      | 1405mg   | 728mg        | 1251mg  | ナトリウム |  |
| 夕   | 塩 分   | 1.9g         | 3.2g    | 2.4g        | 3.7g    | 2.1g       | 3.5g    | 2.2g       | 3.6g     | 1.9g         | 3.2g    | 塩 分   |  |
|     |       | ★全粥240g      |         | ★全粥240g     |         | ★全粥240g    |         | ★全粥240g    |          | ★全粥240g      |         |       |  |
|     |       | 赤魚の味噌煮       | 乳麦      | 鶏肉のカレー風味焼き  | 乳麦      | 赤魚の生姜煮     | 乳麦      | 鶏の照焼       | 乳麦       | 和風煮込みハンバーグ   | 乳麦      |       |  |
|     |       | 赤玉南瓜の煮物      | 麦       | ひじきと高野豆腐の煮物 | 乳麦      | 鶏つくねとフキの煮物 | 卵乳麦     | 切昆布と竹の子の煮物 | 乳麦       | 鶏肉のすき焼き煮     | 麦       |       |  |
|     |       | ブロッコリーの煮物    | 乳麦      | 菜の花のおひたし    | 乳麦      | 南瓜とハムのサラダ  | 卵乳麦     | 野菜の味噌風味    | 乳麦       | 金時豆の煮物       | 乳麦      |       |  |
|     |       | ★味噌汁(とろみ)    | 麦       | ★味噌汁(とろみ)   | 麦       | ★味噌汁(とろみ)  | 麦       | ★味噌汁(とろみ)  | 麦        | ★味噌汁(とろみ)    | 麦       |       |  |
|     |       |              |         |             |         |            |         |            |          |              |         |       |  |
| 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 | 196kcal      | 370kcal | 161kcal     | 335kcal | 182kcal    | 356kcal | 169kcal    | 343kcal  | 172kcal      | 346kcal | エネルギー |  |
|     | 蛋白質   | 10.1g        | 13.9g   | 6.4g        | 10.2g   | 7.4g       | 11.2g   | 7.5g       | 11.3g    | 7.8g         | 11.6g   | 蛋白質   |  |
|     | 脂 質   | 7.0g         | 7.7g    | 7.5g        | 8.2g    | 9.0g       | 9.7g    | 7.1g       | 7.8g     | 5.9g         | 6.6g    | 脂 質   |  |
|     | 炭水化物  | 23.1g        | 61.5g   | 17.0g       | 55.4g   | 16.6g      | 55.0g   | 19.2g      | 57.6g    | 21.9g        | 60.3g   | 炭水化物  |  |
|     | ナトリウム | 761mg        | 1284mg  | 870mg       | 1393mg  | 803mg      | 1326mg  | 871mg      | 1394mg   | 616mg        | 1139mg  | ナトリウム |  |
|     | 塩 分   | 1.9g         | 3.3g    | 2.2g        | 3.5g    | 2.0g       | 3.4g    | 2.2g       | 3.5g     | 1.6g         | 2.9g    | 塩 分   |  |
| 合 計 | 栄養価   | おかずのみ        | ご飯汁物セット | おかずのみ       | ご飯汁物セット | おかずのみ      | ご飯汁物セット | おかずのみ      | ご飯汁物セット  | おかずのみ        | ご飯汁物セット | 栄養価   |  |
|     | エネルギー | 454kcal      | 976kcal | 463kcal     | 985kcal | 452kcal    | 974kcal | 492kcal    | 1014kcal | 414kcal      | 936kcal | エネルギー |  |
|     | 蛋白質   | 20.9g        | 32.3g   | 20.3g       | 31.7g   | 16.4g      | 27.8g   | 22.0g      | 33.4g    | 16.7g        | 28.1g   | 蛋白質   |  |
|     | 脂 質   | 18.1g        | 20.2g   | 20.7g       | 22.8g   | 21.6g      | 23.7g   | 23.5g      | 25.6g    | 16.3g        | 18.4g   | 脂 質   |  |
|     | 炭水化物  | 53.5g        | 168.7g  | 49.4g       | 164.6g  | 48.5g      | 163.7g  | 47.3g      | 162.5g   | 51.9g        | 167.1g  | 炭水化物  |  |
|     | ナトリウム | 2128mg       | 3697mg  | 2373mg      | 3942mg  | 2262mg     | 3831mg  | 2433mg     | 4002mg   | 1919mg       | 3488mg  | ナトリウム |  |
|     | 塩 分   | 5.4g         | 9.4g    | 6.1g        | 10.0g   | 5.7g       | 9.8g    | 6.1g       | 10.2g    | 5.0g         | 8.9g    | 塩 分   |  |

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

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

## お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
 (あ) 湯せん  
 (い) 電子レンジ

(あ) 湯せん  
 鍋に**6 0℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



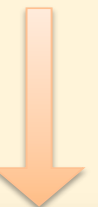
次にフタをして**1 5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ  
 お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
 600W 20～25秒  
 200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】  
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
 ※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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

大阪いずみ市民生活協同組合



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

月～土／9：00～20：00