

(カロリー1600調整食) 週間献立表

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 え麦	★ごはん150g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵麦 え麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット			
	エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	443kcal	エネルギー	192kcal	449kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.0g	17.0g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	5.0g	6.6g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.3g	69.3g	炭水化物	16.4g	71.6g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	628mg	879mg	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	628mg	858mg	ナトリウム	553mg	781mg	ナトリウム	693mg	920mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット			
	エネルギー	241kcal	500kcal	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	269kcal	523kcal	エネルギー	224kcal	486kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.7g	20.4g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.9g	16.7g	脂質	13.1g	14.0g
	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.4g	70.0g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	11.2g	66.9g
	ナトリウム	742mg	907mg	ナトリウム	640mg	866mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	806mg	954mg	ナトリウム	619mg	845mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落麦 麦	★ごはん150g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦落麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット			
	エネルギー	202kcal	458kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	168kcal	441kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	13.0g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.4g	17.7g	たんぱく質	16.3g	21.4g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	9.7g	64.7g	炭水化物	16.9g	72.7g	炭水化物	17.2g	71.9g
	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	603mg	855mg	ナトリウム	720mg	946mg	ナトリウム	713mg	860mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
合計	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	
	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	620kcal	1396kcal	エネルギー	617kcal	1399kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	619kcal	1405kcal
	たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	40.2g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	38.8g	55.2g	たんぱく質	39.4g	56.1g
	脂質	29.4g	32.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	31.9g	35.1g
	炭水化物	48.9g	212.7g	炭水化物	49.1g	212.7g	炭水化物	39.9g	206.2g	炭水化物	48.9g	214.1g	炭水化物	44.4g	210.1g
	ナトリウム	2056mg	2699mg	ナトリウム	2222mg	2823mg	ナトリウム	1917mg	2626mg	ナトリウム	2079mg	2681mg	ナトリウム	2025mg	2625mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.6g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	821kcal	1597kcal	エネルギー	814kcal	1596kcal	エネルギー	828kcal	1612kcal	エネルギー	820kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.7g	63.1g	たんぱく質	46.8g	63.5g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	38.9g	42.1g
	炭水化物	77.8g	241.6g	炭水化物	78.0g	241.6g	炭水化物	67.7g	234.0g	炭水化物	77.1g	242.3g	炭水化物	73.3g	239.0g
	ナトリウム	2130mg	2773mg	ナトリウム	2299mg	2900mg	ナトリウム	1993mg	2702mg	ナトリウム	2155mg	2757mg	ナトリウム	2102mg	2702mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.8g

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

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

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



このマークが目印

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

(カロリー1440調整食) 週間献立表

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	卵麦え 麦	★ごはん120g 干草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物	卵麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	132kcal	325kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	693mg	694mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー 鶏肉の青じそ南蛮 菜の花の菜種和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き インゲンソテー 大根とベーコンの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹の子と人参のおかか煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	224kcal	417kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.9g	16.4g	脂質	13.1g	13.6g
	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	11.2g	53.1g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	619mg	620mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 肉丼の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て 塩ゆでアスパラ 青菜と高野豆腐の煮物 バンバンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	麦 麦落					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	9.7g	51.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	713mg	714mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	49.1g	174.8g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	44.4g	170.1g
	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2025mg	2028mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.9g	40.4g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	73.3g	199.0g
	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 若芽のごま酢和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き 麩とえのきのさつと煮 パスタのサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の中華炒め 春雨のサラダ	麦 乳麦 卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	5.9g	10.0g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	16.7g	69.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	427mg	428mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	349mg	410mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	212mg	273mg	カリウム	344mg	405mg
	リン	93mg	158mg	リン	110mg	175mg	リン	89mg	154mg	リン	150mg	215mg	リン	98mg	163mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー けんちん煮 ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ジャガ芋の洋風あんかけ 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉じゃが 切干大根のコンソメ炒め 明太春雨サラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ミックスソテー じゃが芋のそぼろあん 和風マヨネーズ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 インゲンのごま和え	卵麦 乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	24.6g	77.4g
	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	623mg	624mg
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	504mg	565mg
	リン	178mg	243mg	リン	135mg	200mg	リン	129mg	194mg	リン	200mg	265mg	リン	178mg	243mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み マカロニとパプリカのサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー 大根と人参のきんぴら	乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 豆腐の塩あんかけ煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦か 卵乳麦	★ごはん150g ポテトコロッケ スパソテー キャベツの麻婆あんかけ たたきごぼう	卵乳麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ オクラのペペロンチーノ 大根の柚香煮 さつま芋サラダ	麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	450mg	451mg
	カリウム	412mg	473mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	309mg	370mg	カリウム	639mg	700mg
	リン	96mg	161mg	リン	156mg	221mg	リン	161mg	226mg	リン	104mg	169mg	リン	160mg	225mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.1g	60.9g
	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	74.3g	232.7g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	74.0g	232.4g
	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	2326mg	2329mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1704mg	1707mg
	カリウム	1324mg	1507mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1062mg	1245mg	カリウム	1487mg	1670mg
	リン	367mg	562mg	リン	401mg	596mg	リン	379mg	574mg	リン	454mg	649mg	リン	436mg	631mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1023kcal
たんぱく質		28.5g	40.8g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	59.2g	61.0g
炭水化物		89.6g	248.0g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	89.5g	247.9g
ナトリウム		1981mg	1984mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1845mg	1848mg	ナトリウム	1707mg	1710mg
カリウム		1384mg	1567mg	カリウム	1582mg	1765mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1118mg	1301mg	カリウム	1547mg	1730mg
リン		374mg	569mg	リン	404mg	599mg	リン	386mg	581mg	リン	460mg	655mg	リン	443mg	638mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	6.0g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

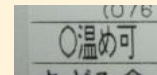
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

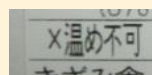
お食事の作り方



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

8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし	卵麦 麦 麦		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 菜の花のツナごま和え	卵 麦 麦	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
	エネルギー	225kcal 515kcal	エネルギー	191kcal 481kcal	エネルギー	238kcal 528kcal	エネルギー	191kcal 481kcal	エネルギー	181kcal 471kcal				
	たんぱく質	7.8g 12.7g	たんぱく質	6.4g 11.3g	たんぱく質	11.7g 16.6g	たんぱく質	10.9g 15.8g	たんぱく質	8.6g 13.5g				
	脂質	13.7g 14.4g	脂質	8.9g 9.6g	脂質	12.7g 13.4g	脂質	7.7g 8.4g	脂質	10.0g 10.7g				
	炭水化物	18.5g 81.4g	炭水化物	22.3g 85.2g	炭水化物	20.1g 83.0g	炭水化物	19.4g 82.3g	炭水化物	15.3g 78.2g				
	ナトリウム	569mg 570mg	ナトリウム	714mg 715mg	ナトリウム	700mg 701mg	ナトリウム	669mg 670mg	ナトリウム	579mg 580mg				
	カリウム	529mg 601mg	カリウム	248mg 320mg	カリウム	461mg 533mg	カリウム	514mg 586mg	カリウム	330mg 402mg				
	リン	107mg 184mg	リン	83mg 160mg	リン	151mg 228mg	リン	168mg 245mg	リン	116mg 193mg				
	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.5g 1.5g				
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦 麦 乳麦	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
	エネルギー	280kcal 570kcal	エネルギー	286kcal 576kcal	エネルギー	299kcal 589kcal	エネルギー	345kcal 635kcal	エネルギー	296kcal 586kcal				
	たんぱく質	15.6g 20.5g	たんぱく質	14.9g 19.8g	たんぱく質	10.0g 14.9g	たんぱく質	16.9g 21.8g	たんぱく質	18.0g 22.9g				
	脂質	16.9g 17.6g	脂質	17.2g 17.9g	脂質	15.4g 16.1g	脂質	22.4g 23.1g	脂質	16.8g 17.5g				
	炭水化物	16.4g 79.3g	炭水化物	18.4g 81.3g	炭水化物	29.7g 92.6g	炭水化物	19.0g 81.9g	炭水化物	16.4g 79.3g				
	ナトリウム	645mg 646mg	ナトリウム	648mg 649mg	ナトリウム	766mg 767mg	ナトリウム	743mg 744mg	ナトリウム	731mg 732mg				
	カリウム	544mg 616mg	カリウム	512mg 584mg	カリウム	472mg 544mg	カリウム	421mg 493mg	カリウム	496mg 568mg				
	リン	190mg 267mg	リン	186mg 263mg	リン	134mg 211mg	リン	217mg 294mg	リン	87mg 164mg				
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.7g	食塩相当量	1.9g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g				
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g					
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 パスタのサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら ジャガ芋の中華炒め 法蓮草のごま和え	麦 麦 乳麦 乳麦		★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ	麦 麦 麦 卵		★ごはん180g ヤンニョムチキン風 インゲンソテー 里芋のおろし煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
	エネルギー	307kcal 597kcal	エネルギー	282kcal 572kcal	エネルギー	290kcal 580kcal	エネルギー	276kcal 566kcal	エネルギー	327kcal 617kcal				
	たんぱく質	15.3g 20.2g	たんぱく質	17.6g 22.5g	たんぱく質	16.8g 21.7g	たんぱく質	11.2g 16.1g	たんぱく質	13.6g 18.5g				
	脂質	16.0g 16.7g	脂質	15.0g 15.7g	脂質	14.0g 14.7g	脂質	15.0g 15.7g	脂質	17.5g 18.2g				
	炭水化物	21.8g 84.7g	炭水化物	18.1g 81.0g	炭水化物	22.9g 85.8g	炭水化物	22.2g 85.1g	炭水化物	25.5g 88.4g				
	ナトリウム	613mg 614mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	718mg 719mg	ナトリウム	831mg 832mg	ナトリウム	685mg 686mg				
	カリウム	390mg 462mg	カリウム	646mg 718mg	カリウム	520mg 592mg	カリウム	492mg 564mg	カリウム	811mg 883mg				
	リン	170mg 247mg	リン	96mg 173mg	リン	167mg 244mg	リン	157mg 234mg	リン	207mg 284mg				
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.7g 1.7g				
合計		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
	エネルギー	812kcal 1682kcal	エネルギー	759kcal 1629kcal	エネルギー	827kcal 1697kcal	エネルギー	812kcal 1682kcal	エネルギー	804kcal 1674kcal				
	たんぱく質	38.7g 53.4g	たんぱく質	38.9g 53.6g	たんぱく質	38.5g 53.2g	たんぱく質	39.0g 53.7g	たんぱく質	40.2g 54.9g				
	脂質	46.6g 48.7g	脂質	41.1g 43.2g	脂質	42.1g 44.2g	脂質	45.1g 47.2g	脂質	44.3g 46.4g				
	炭水化物	56.7g 245.4g	炭水化物	58.8g 247.5g	炭水化物	72.7g 261.4g	炭水化物	60.6g 249.3g	炭水化物	57.2g 245.9g				
	ナトリウム	1827mg 1830mg	ナトリウム	2048mg 2051mg	ナトリウム	2184mg 2187mg	ナトリウム	2243mg 2246mg	ナトリウム	1995mg 1998mg				
	カリウム	1463mg 1679mg	カリウム	1406mg 1622mg	カリウム	1453mg 1669mg	カリウム	1427mg 1643mg	カリウム	1637mg 1853mg				
	リン	467mg 698mg	リン	365mg 596mg	リン	452mg 683mg	リン	542mg 773mg	リン	410mg 641mg				
	食塩相当量	4.6g 4.6g	食塩相当量	5.1g 5.2g	食塩相当量	5.5g 5.6g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.1g 5.1g				
	合計(間食込)	エネルギー	908kcal 1778kcal	エネルギー	885kcal 1755kcal	エネルギー	955kcal 1825kcal	エネルギー	908kcal 1778kcal	エネルギー	932kcal 1802kcal			
たんぱく質		39.5g 54.2g	たんぱく質	39.5g 54.2g	たんぱく質	39.3g 54.0g	たんぱく質	39.8g 54.5g	たんぱく質	41.0g 55.7g				
脂質		46.8g 48.9g	脂質	41.3g 43.4g	脂質	42.3g 44.4g	脂質	45.3g 47.4g	脂質	44.5g 46.6g				
炭水化物		79.7g 268.4g	炭水化物	89.3g 278.0g	炭水化物	103.6g 292.3g	炭水化物	83.6g 272.3g	炭水化物	88.1g 276.8g				
ナトリウム		1833mg 1836mg	ナトリウム	2050mg 2053mg	ナトリウム	2190mg 2193mg	ナトリウム	2249mg 2252mg	ナトリウム	2001mg 2004mg				
カリウム		1576mg 1792mg	カリウム	1520mg 1736mg	カリウム	1573mg 1789mg	カリウム	1540mg 1756mg	カリウム	1757mg 1973mg				
リン		479mg 710mg	リン	371mg 602mg	リン	466mg 697mg	リン	554mg 785mg	リン	424mg 655mg				
食塩相当量	4.6g 4.6g	食塩相当量	5.1g 5.2g	食塩相当量	5.5g 5.6g	食塩相当量	5.7g 5.7g	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。

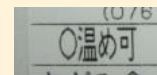
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

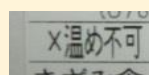


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

		8月18日(月)		8月19日(火)		8月20日(水)		8月21日(木)		8月22日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		油揚げの玉子とし	卵麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
		ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	キャベツの土佐煮	麦	人参しりしり	麦		
		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	白菜のスープ煮	乳麦	一夜漬(大根)	麦	麩と若芽の酢の物	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	198kcal	468kcal	174kcal	440kcal	163kcal	429kcal	68kcal	338kcal	148kcal	424kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.3g	14.1g	6.0g	11.7g	11.9g	17.6g	2.6g	8.5g	6.1g	12.6g	蛋白質	
	脂 質	11.7g	12.6g	11.4g	12.3g	6.9g	7.8g	0.6g	1.5g	8.8g	9.9g	脂 質	
	炭水化物	15.4g	72.6g	12.1g	68.5g	13.5g	69.8g	13.2g	70.5g	11.0g	68.6g	炭水化物	
昼	ナトリウム	494mg	935mg	487mg	929mg	649mg	1092mg	500mg	966mg	698mg	1141mg	ナトリウム	
	塩 分	1.3g	2.4g	1.2g	2.4g	1.7g	2.8g	1.3g	2.5g	1.8g	2.9g	塩 分	
		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		夏野菜カレーのルー	乳麦	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		アジのカレー焼	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦		
		白菜と竹輪の煮びたし	麦	ツナじやがバター	乳麦	担々風春雨	麦落	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦		
食		インゲンのごま和え	麦	切干と若芽のごま和え	麦	四色なます	麦	ナスの煮びたし	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	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	194kcal	462kcal	201kcal	478kcal	221kcal	487kcal	218kcal	485kcal	276kcal	544kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.6g	14.3g	11.4g	17.6g	10.3g	16.1g	13.9g	19.8g	8.7g	14.5g	蛋白質	
夕	脂 質	9.2g	10.1g	9.8g	10.8g	10.8g	11.7g	11.7g	12.6g	14.8g	15.7g	脂 質	
	炭水化物	20.1g	76.9g	18.3g	76.4g	20.6g	77.0g	15.2g	71.7g	26.8g	83.5g	炭水化物	
	ナトリウム	742mg	1185mg	792mg	1233mg	854mg	1296mg	733mg	1177mg	932mg	1376mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	塩 分	
		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
食		ブリの塩焼		オニオンソースハンバーグ	乳麦	さば梅煮	麦	チーズささみフライ	乳麦	あぶらかれいみりん焼	麦		
		人参のレモン煮	乳麦	オクラのペペロンチーノ		麩と大根の煮物	麦	法蓮草ソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦		
		ネギ味噌炒め	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		
		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	夏野菜の和え物	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	248kcal	520kcal	252kcal	530kcal	271kcal	545kcal	364kcal	630kcal	210kcal	481kcal	エネルギー	
	蛋白質	17.3g	23.5g	9.4g	16.0g	11.6g	17.4g	13.1g	18.7g	15.6g	21.4g	蛋白質	
	脂 質	11.3g	12.3g	12.9g	14.6g	18.0g	18.9g	25.2g	26.1g	7.8g	8.7g	脂 質	
	炭水化物	17.6g	74.8g	21.9g	78.5g	14.3g	72.5g	22.1g	78.0g	18.5g	75.8g	炭水化物	
計	ナトリウム	714mg	1155mg	836mg	1280mg	712mg	1153mg	765mg	1208mg	697mg	1139mg	ナトリウム	
	塩 分	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	1.8g	2.9g	1.9g	3.1g	1.8g	2.9g	塩 分	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	640kcal	1450kcal	627kcal	1448kcal	655kcal	1461kcal	650kcal	1453kcal	634kcal	1449kcal	エネルギー	
	蛋白質	34.2g	51.9g	26.8g	45.3g	33.8g	51.1g	29.6g	47.0g	30.4g	48.5g	蛋白質	
計	脂 質	32.2g	35.0g	34.1g	37.7g	35.7g	38.4g	37.5g	40.2g	31.4g	34.3g	脂 質	
	炭水化物	53.1g	224.3g	52.3g	223.4g	48.4g	219.3g	50.5g	220.2g	56.3g	227.9g	炭水化物	
	ナトリウム	1950mg	3275mg	2115mg	3442mg	2215mg	3541mg	1998mg	3351mg	2327mg	3656mg	ナトリウム	
	塩 分	5.0g	8.3g	5.3g	8.8g	5.7g	9.0g	5.1g	8.6g	6.0g	9.3g	塩 分	

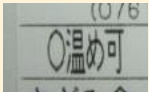
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

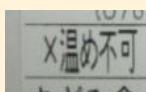


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

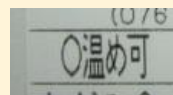
		8月18日(月)		8月19日(火)		8月20日(水)		8月21日(木)		8月22日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 きくらげとこんにやくの佃煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦落 麦 麦落 麦	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風ボトフ キャベツの土佐煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 人参しりしり 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	198kcal	357kcal	174kcal	333kcal	163kcal	322kcal	68kcal	227kcal	148kcal	307kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.3g	12.0g	6.0g	9.7g	11.9g	15.6g	2.6g	6.3g	6.1g	9.8g	蛋白質	
昼		★全粥240g 夏野菜カレーのルー 白菜と竹輪の煮びたし インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 担々風春雨 四色なます ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★全粥240g アジのカレー焼 人参のきんぴら ナスの煮びたし 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 白菜と揚げの旨煮 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵 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	194kcal	353kcal	201kcal	360kcal	221kcal	380kcal	218kcal	377kcal	276kcal	435kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.6g	12.3g	11.4g	15.1g	10.3g	14.0g	13.9g	17.6g	8.7g	12.4g	蛋白質	
夕		★全粥240g ブリの塩焼 人参のレモン煮 ネギ味噌炒め ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ ひじきとベーコンの煮物 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g さば梅煮 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 高野豆腐の炒り煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g あぶらかれいみりん焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め 夏野菜の和え物 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	248kcal	407kcal	252kcal	411kcal	271kcal	430kcal	364kcal	523kcal	210kcal	369kcal	エネルギー	
	蛋白質	17.3g	21.0g	9.4g	13.1g	11.6g	15.3g	13.1g	16.8g	15.6g	19.3g	蛋白質	
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	640kcal	1117kcal	627kcal	1104kcal	655kcal	1132kcal	650kcal	1127kcal	634kcal	1111kcal	エネルギー	
	蛋白質	34.2g	45.3g	26.8g	37.9g	33.8g	44.9g	29.6g	40.7g	30.4g	41.5g	蛋白質	
	脂質	32.2g	34.3g	34.1g	36.2g	35.7g	37.8g	37.5g	39.6g	31.4g	33.5g	脂質	
食		炭水化物	53.1g	152.1g	52.3g	151.3g	48.4g	147.4g	50.5g	149.5g	56.3g	155.3g	炭水化物
	ナトリウム	1950mg	3270mg	2115mg	3435mg	2215mg	3535mg	1998mg	3318mg	2327mg	3647mg	ナトリウム	
	塩分	5.0g	8.3g	5.3g	8.7g	5.7g	9.0g	5.1g	8.5g	6.0g	9.3g	塩分	

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

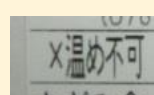
お食事の作り方

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

- 湯煎はグラグラグ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

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

月～土／9：00～20：00

【ムース食】 週間献立表

		8月18日(月)			8月19日(火)			8月20日(水)			8月21日(木)			8月22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 ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 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	123kcal	297kcal		87kcal	261kcal		105kcal	279kcal		103kcal	277kcal		142kcal	316kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.7g		2.6g	6.4g		2.6g	6.4g		2.9g	6.7g		4.0g	7.8g	蛋白質
	脂 質	7.2g	7.9g		3.3g	4.0g		4.8g	5.5g		4.2g	4.9g		6.9g	7.6g	脂 質
	炭水化物	9.9g	48.3g		12.6g	51.0g		13.3g	51.7g		13.0g	51.4g		17.2g	55.6g	炭水化物
	ナトリウム	504mg	1027mg		561mg	1084mg		584mg	1107mg		462mg	985mg		626mg	1149mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.6g		1.4g	2.8g		1.5g	2.8g		1.2g	2.5g		1.6g	2.9g	塩 分
昼		★全粥240g 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 大根の干切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦か 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	149kcal	323kcal		213kcal	387kcal		169kcal	343kcal		192kcal	366kcal		196kcal	370kcal	エネルギー
	蛋白質	3.3g	7.1g		6.0g	9.8g		8.9g	12.7g		8.3g	12.1g		8.0g	11.8g	蛋白質
	脂 質	6.4g	7.1g		12.7g	13.4g		7.2g	7.9g		9.6g	10.3g		8.4g	9.1g	脂 質
	炭水化物	19.4g	57.8g		18.7g	57.1g		17.3g	55.7g		17.5g	55.9g		21.3g	59.7g	炭水化物
	ナトリウム	836mg	1359mg		794mg	1317mg		936mg	1459mg		821mg	1344mg		868mg	1391mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.5g		2.0g	3.3g		2.4g	3.7g		2.1g	3.4g		2.2g	3.5g	塩 分
夕		★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 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	161kcal	335kcal		193kcal	367kcal		283kcal	457kcal		208kcal	382kcal		174kcal	348kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.9g		9.4g	13.2g		4.5g	8.3g		6.9g	10.7g		6.7g	10.5g	蛋白質
	脂 質	7.0g	7.7g		7.2g	7.9g		20.1g	20.8g		11.9g	12.6g		9.7g	10.4g	脂 質
	炭水化物	19.7g	58.1g		24.5g	62.9g		20.4g	58.8g		17.8g	56.2g		15.3g	53.7g	炭水化物
	ナトリウム	822mg	1345mg		647mg	1170mg		804mg	1327mg		871mg	1394mg		727mg	1250mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g		1.6g	3.0g		2.0g	3.4g		2.2g	3.5g		1.8g	3.2g	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	433kcal	955kcal		493kcal	1015kcal		557kcal	1079kcal		503kcal	1025kcal		512kcal	1034kcal	エネルギー
	蛋白質	13.3g	24.7g		18.0g	29.4g		16.0g	27.4g		18.1g	29.5g		18.7g	30.1g	蛋白質
	脂 質	20.6g	22.7g		23.2g	25.3g		32.1g	34.2g		25.7g	27.8g		25.0g	27.1g	脂 質
	炭水化物	49.0g	164.2g		55.8g	171.0g		51.0g	166.2g		48.3g	163.5g		53.8g	169.0g	炭水化物
	ナトリウム	2162mg	3731mg		2002mg	3571mg		2324mg	3893mg		2154mg	3723mg		2221mg	3790mg	ナトリウム
	塩 分	5.5g	9.5g		5.0g	9.1g		5.9g	9.9g		5.5g	9.4g		5.6g	9.6g	塩 分

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

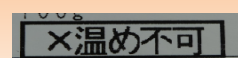
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土／9：00～20：00