（カロリー1600調整食）　週間献立表

	8月25日（月）			8月26日（火）			8月27日（水）			8月28日（木）			8月29日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁（若芽・巻麸）		麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁（豆腐・えのき）		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		乳麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁（巻麸・しめじ）		麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁（巻麸・キャベツ）		卵乳麦 卵麦 卵 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	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	184kcal	443kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.0g	71.5g	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.2g	71.3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	658mg	806mg	ナトリウム	656mg	846mg	ナトリウム	591mg	817mg	ナトリウム	743mg	970mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁（白菜・なめこ）		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁（しめじ・切干）		麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ ブロッコリー 麸とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁（揚げ・なめこ）		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁（小松菜・切干）		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁（えのき・おつゆ麸）		麦 乳麦 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
	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	248kcal	504kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	16.3g	21.4g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	14.1g	68.8g	炭水化物	15.6g	70.3g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	731mg	959mg	ナトリウム	722mg	869mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麸の野菜あんかけ ★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）		乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁（豆腐・白菜）		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 治部風煮 ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁（豆腐・なめこ）		麦 麦 麦
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	219kcal	483kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	239kcal	498kcal	エネルギー	183kcal	443kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	12.6g	17.7g	たんぱく質	14.3g	19.7g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.7g	14.0g	脂質	9.7g	10.7g
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	16.5g	72.6g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	19.4g	73.4g	炭水化物	8.4g	63.4g
	ナトリウム	736mg	884mg	ナトリウム	701mg	928mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	703mg	868mg	ナトリウム	584mg	811mg
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	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
	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1424kcal	エネルギー	662kcal	1439kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.6g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.8g	58.7g	たんぱく質	40.6g	56.8g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	32.4g	35.4g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	49.5g	214.2g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	50.0g	214.4g	炭水化物	39.2g	205.0g
	ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム	2025mg	2644mg	ナトリウム	2049mg	2650mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	839kcal	1625kcal	エネルギー	860kcal	1637kcal	エネルギー	817kcal	1597kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	48.0g	64.2g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	39.4g	42.4g	脂質	39.4g	42.0g
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.3g	242.0g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	78.9g	243.3g	炭水化物	68.1g	233.9g
	ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2099mg	2718mg	ナトリウム	2126mg	2727mg
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g

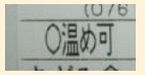
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

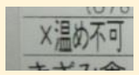
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎はグラグラ煮込まないでください。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

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

大阪いずみ市民生活協同組合

０１２０－０５６－７７７

月～土／９：００～２０：００

（カロリー1440調整食）　週間献立表

	8月25日（月）			8月26日（火）			8月27日（水）			8月28日（木）			8月29日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け		麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え		麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ		卵乳麦 卵麦 卵
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	743mg	744mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ		麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ ブロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ 和風ポトフ 白菜と挽肉の旨煮		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物		麦 乳麦 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	722mg	723mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ		乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 治部風煮 ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル		麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ		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	210kcal	403kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	8.4g	50.3g
	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	584mg	585mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	39.2g	164.9g
	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	78.9g	204.6g	炭水化物	68.1g	193.8g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2126mg	2129mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g

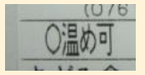
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

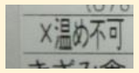
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎はグラグラ煮込まないでください。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

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

大阪いずみ市民生活協同組合

０１２０－０５６－７７７

月～土／９：００～２０：００

（たんぱく40g調整食）　週間献立表

	8月25日（月）			8月26日（火）			8月27日（水）			8月28日（木）			8月29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 オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め 明太ポテトサラダ		卵 麦 乳 麦落 卵	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵 乳 麦 麦 卵	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し パインキャロットラペ		卵 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ		乳 麦 卵	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンプ キャベツと若芽のごまマヨネーズ		麦 卵
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	12.7g	13.3g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	241mg	242mg
	カリウム	285mg	346mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	125mg	190mg	リン	115mg	180mg	リン	75mg	140mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え		麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー 大根とひじきの煮物 マセドニアンサラダ		乳 麦 卵	★ごはん150g マーボなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物		麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け		麦 麦 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ		卵 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	366kcal	609kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	24.1g	24.7g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	23.2g	76.0g
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	749mg	750mg
	カリウム	458mg	519mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	520mg	581mg
	リン	140mg	205mg	リン	136mg	201mg	リン	140mg	205mg	リン	155mg	220mg	リン	183mg	248mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え		乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ		乳 麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ れんこんの土佐煮 マカロニサラダ		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め ごぼうのおかかマヨサラダ		乳麦 乳麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	22.0g	22.6g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.0g	75.8g
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	877mg	878mg
	カリウム	646mg	707mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	373mg	434mg
	リン	155mg	220mg	リン	114mg	179mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1867mg	1870mg
	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1396mg	1579mg	カリウム	1584mg	1767mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1381mg	1564mg
	リン	420mg	615mg	リン	365mg	560mg	リン	348mg	543mg	リン	409mg	604mg	リン	404mg	599mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	97.0g	255.4g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1641mg	1824mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1437mg	1620mg
	リン	427mg	622mg	リン	371mg	566mg	リン	351mg	546mg	リン	416mg	611mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g

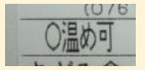
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

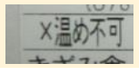
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎はグラグラ煮込まないでください。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

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

大阪いずみ市民生活協同組合

０１２０－０５６－７７７

月～土／９：００～２０：００

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

	8月25日（月）			8月26日（火）			8月27日（水）			8月28日（木）			8月29日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ		乳麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え		卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ		麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ		卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクのあおさ炒め キャベツのミモザサラダ		乳麦 麦 卵麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	216kcal	506kcal		エネルギー 197kcal	487kcal		エネルギー 239kcal	529kcal		エネルギー 229kcal	519kcal		エネルギー 188kcal	478kcal	
たんぱく質	8.4g	13.3g		たんぱく質 10.2g	15.1g		たんぱく質 6.7g	11.6g		たんぱく質 9.6g	14.5g		たんぱく質 8.6g	13.5g	
脂質	13.1g	13.8g		脂質 12.1g	12.8g		脂質 12.2g	12.9g		脂質 12.1g	12.8g		脂質 11.6g	12.3g	
炭水化物	15.3g	78.2g		炭水化物 13.1g	76.0g		炭水化物 24.7g	87.6g		炭水化物 19.9g	82.8g		炭水化物 12.0g	74.9g	
ナトリウム	525mg	526mg		ナトリウム 591mg	592mg		ナトリウム 470mg	471mg		ナトリウム 591mg	592mg		ナトリウム 546mg	547mg	
カリウム	341mg	413mg		カリウム 586mg	658mg		カリウム 288mg	360mg		カリウム 472mg	544mg		カリウム 344mg	416mg	
リン	110mg	187mg		リン 153mg	230mg		リン 83mg	160mg		リン 138mg	215mg		リン 112mg	189mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g		食塩相当量 1.5g	1.5g		食塩相当量 1.2g	1.2g		食塩相当量 1.5g	1.5g		食塩相当量 1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ（小袋） 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのごま和え		麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし		麦 卵乳麦 麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	284kcal	574kcal		エネルギー 304kcal	594kcal		エネルギー 328kcal	618kcal		エネルギー 277kcal	567kcal		エネルギー 305kcal	595kcal	
たんぱく質	17.7g	22.6g		たんぱく質 12.6g	17.5g		たんぱく質 15.7g	20.6g		たんぱく質 13.2g	18.1g		たんぱく質 16.3g	21.2g	
脂質	15.9g	16.6g		脂質 19.9g	20.6g		脂質 20.9g	21.6g		脂質 14.2g	14.9g		脂質 16.5g	17.2g	
炭水化物	16.6g	79.5g		炭水化物 20.6g	83.5g		炭水化物 17.4g	80.3g		炭水化物 25.1g	88.0g		炭水化物 22.4g	85.3g	
ナトリウム	873mg	874mg		ナトリウム 593mg	594mg		ナトリウム 663mg	664mg		ナトリウム 801mg	802mg		ナトリウム 701mg	702mg	
カリウム	642mg	714mg		カリウム 566mg	638mg		カリウム 508mg	580mg		カリウム 685mg	757mg		カリウム 652mg	724mg	
リン	199mg	276mg		リン 192mg	269mg		リン 77mg	154mg		リン 232mg	309mg		リン 151mg	228mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g		食塩相当量 1.5g	1.5g		食塩相当量 1.7g	1.7g		食塩相当量 2.0g	2.0g		食塩相当量 1.8g	1.8g	
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g		
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風		卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし		麦 卵麦 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ		麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ナスの煮びたし 蒸し鶏と小松菜のごま和え		乳麦 麦 麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	302kcal	592kcal		エネルギー 259kcal	549kcal		エネルギー 243kcal	533kcal		エネルギー 327kcal	617kcal		エネルギー 308kcal	598kcal	
たんぱく質	13.2g	18.1g		たんぱく質 16.2g	21.1g		たんぱく質 16.2g	21.1g		たんぱく質 16.1g	21.0g		たんぱく質 13.8g	18.7g	
脂質	17.7g	18.4g		脂質 13.2g	13.9g		脂質 14.2g	14.9g		脂質 16.5g	17.2g		脂質 21.6g	22.3g	
炭水化物	21.5g	84.4g		炭水化物 16.3g	79.2g		炭水化物 12.1g	75.0g		炭水化物 27.5g	90.4g		炭水化物 15.3g	78.2g	
ナトリウム	818mg	819mg		ナトリウム 691mg	692mg		ナトリウム 709mg	710mg		ナトリウム 605mg	606mg		ナトリウム 627mg	628mg	
カリウム	385mg	457mg		カリウム 460mg	532mg		カリウム 446mg	518mg		カリウム 432mg	504mg		カリウム 571mg	643mg	
リン	162mg	239mg		リン 231mg	308mg		リン 179mg	256mg		リン 170mg	247mg		リン 242mg	319mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g		食塩相当量 1.8g	1.8g		食塩相当量 1.8g	1.8g		食塩相当量 1.5g	1.5g		食塩相当量 1.6g	1.6g	
合計	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー 802kcal	1672kcal		エネルギー 760kcal	1630kcal		エネルギー 810kcal	1680kcal		エネルギー 833kcal	1703kcal		エネルギー 801kcal	1671kcal	
	たんぱく質 39.3g	54.0g		たんぱく質 39.0g	53.7g		たんぱく質 38.6g	53.3g		たんぱく質 38.9g	53.6g		たんぱく質 38.7g	53.4g	
	脂質 46.7g	48.8g		脂質 45.2g	47.3g		脂質 47.3g	49.4g		脂質 42.8g	44.9g		脂質 49.7g	51.8g	
	炭水化物 53.4g	242.1g		炭水化物 50.0g	238.7g		炭水化物 54.2g	242.9g		炭水化物 72.5g	261.2g		炭水化物 49.7g	238.4g	
	ナトリウム 2216mg	2219mg		ナトリウム 1875mg	1878mg		ナトリウム 1842mg	1845mg		ナトリウム 1997mg	2000mg		ナトリウム 1874mg	1877mg	
	カリウム 1368mg	1584mg		カリウム 1612mg	1828mg		カリウム 1242mg	1458mg		カリウム 1589mg	1805mg		カリウム 1567mg	1783mg	
	リン 471mg	702mg		リン 576mg	807mg		リン 339mg	570mg		リン 540mg	771mg		リン 505mg	736mg	
	食塩相当量 5.6g	5.6g		食塩相当量 4.8g	4.8g		食塩相当量 4.7g	4.7g		食塩相当量 5.0g	5.0g		食塩相当量 4.8g	4.8g	
合計（間食込）	エネルギー 930kcal	1800kcal		エネルギー 886kcal	1756kcal		エネルギー 906kcal	1776kcal		エネルギー 961kcal	1831kcal		エネルギー 927kcal	1797kcal	
	たんぱく質 40.1g	54.8g		たんぱく質 39.6g	54.3g		たんぱく質 39.4g	54.1g		たんぱく質 39.7g	54.4g		たんぱく質 39.3g	54.0g	
	脂質 46.9g	49.0g		脂質 45.4g	47.5g		脂質 47.5g	49.6g		脂質 43.0g	45.1g		脂質 49.9g	52.0g	
	炭水化物 84.3g	273.0g		炭水化物 80.5g	269.2g		炭水化物 77.2g	265.9g		炭水化物 103.4g	292.1g		炭水化物 80.2g	268.9g	
	ナトリウム 2222mg	2225mg		ナトリウム 1877mg	1880mg		ナトリウム 1848mg	1851mg		ナトリウム 2003mg	2006mg		ナトリウム 1876mg	1879mg	
	カリウム 1488mg	1704mg		カリウム 1726mg	1942mg		カリウム 1355mg	1571mg		カリウム 1709mg	1925mg		カリウム 1681mg	1897mg	
	リン 485mg	716mg		リン 582mg	813mg		リン 351mg	582mg		リン 554mg	785mg		リン 511mg	742mg	
	食塩相当量 5.6g	5.6g		食塩相当量 4.8g	4.8g		食塩相当量 4.7g	4.7g		食塩相当量 5.0g	5.0g		食塩相当量 4.8g	4.8g	

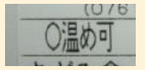
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）・くるみ（く）です。（）内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

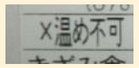
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎はグラグラ煮込まないでください。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

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

大阪いずみ市民生活協同組合

０１２０－０５６－７７７

月～土／９：００～２０：００

【やわらか普通食】　週間献立表

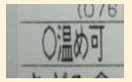
		8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
		厚揚げときのこのおろし煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦	
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜のとろみ煮	麦	
		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	野菜のおひたし	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	きのこの佃煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	124kcal	392kcal	113kcal	380kcal	106kcal	380kcal	120kcal	393kcal	141kcal	413kcal	エネルギー
	蛋白質	6.2g	12.0g	8.2g	14.1g	3.6g	9.5g	6.6g	12.7g	6.0g	11.9g	蛋白質
	脂 質	4.7g	5.6g	4.1g	5.0g	6.3g	7.2g	4.9g	5.9g	6.3g	7.2g	脂 質
	炭水化物	14.3g	70.9g	10.4g	67.2g	9.3g	67.6g	11.7g	69.0g	14.2g	71.8g	炭水化物
	ナトリウム	608mg	1053mg	632mg	1099mg	635mg	1101mg	514mg	956mg	534mg	976mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.7g	1.6g	2.8g	1.6g	2.8g	1.3g	2.4g	1.4g	2.5g	塩 分
昼食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
		赤魚の照焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	サバ塩焼き		キーマカレーのルー	乳麦	
		人参グラッセ	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦	
		五色煮豆	卵麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦	
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	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	201kcal	473kcal	268kcal	545kcal	310kcal	577kcal	271kcal	538kcal	206kcal	478kcal	エネルギー
	蛋白質	16.3g	22.5g	8.5g	14.9g	14.6g	20.3g	11.9g	17.5g	9.0g	15.1g	蛋白質
	脂 質	9.5g	10.5g	14.3g	16.0g	16.8g	17.7g	18.9g	19.8g	10.0g	11.0g	脂 質
	炭水化物	13.9g	71.2g	24.5g	80.9g	24.4g	80.7g	14.9g	71.3g	20.8g	78.0g	炭水化物
	ナトリウム	643mg	1109mg	916mg	1359mg	878mg	1320mg	595mg	1039mg	877mg	1318mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.8g	2.3g	3.5g	2.2g	3.4g	1.5g	2.6g	2.2g	3.4g	塩 分
夕食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	ハムカツ	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鶏のごまタレ煮	麦	生姜焼き	麦落	
		インゲンソテー	乳麦	さっぱりキャベツのレモン風味		大豆と椎茸の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ		ナスのオランダ煮	麦	
		鶏のうま煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	
		玉子スパサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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	275kcal	545kcal	283kcal	550kcal	237kcal	508kcal	252kcal	521kcal	293kcal	569kcal	エネルギー
	蛋白質	9.0g	14.9g	11.6g	17.2g	15.2g	21.0g	14.4g	20.5g	13.7g	20.0g	蛋白質
	脂 質	14.9g	15.8g	16.1g	17.0g	9.3g	10.2g	12.6g	13.6g	17.7g	19.4g	脂 質
	炭水化物	24.6g	81.8g	23.4g	79.9g	24.0g	81.2g	19.4g	76.1g	20.6g	76.6g	炭水化物
	ナトリウム	895mg	1336mg	744mg	1187mg	785mg	1228mg	825mg	1268mg	834mg	1275mg	ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	2.1g	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	600kcal	1410kcal	664kcal	1475kcal	653kcal	1465kcal	643kcal	1452kcal	640kcal	1460kcal	エネルギー
	蛋白質	31.5g	49.4g	28.3g	46.2g	33.4g	50.8g	32.9g	50.7g	28.7g	47.0g	蛋白質
	脂 質	29.1g	31.9g	34.5g	38.0g	32.4g	35.1g	36.4g	39.3g	34.0g	37.6g	脂 質
	炭水化物	52.8g	223.9g	58.3g	228.0g	57.7g	229.5g	46.0g	216.4g	55.6g	226.4g	炭水化物
	ナトリウム	2146mg	3498mg	2292mg	3645mg	2298mg	3649mg	1934mg	3263mg	2245mg	3569mg	ナトリウム
	塩 分	5.4g	8.9g	5.8g	9.3g	5.8g	9.3g	4.9g	8.2g	5.7g	9.1g	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。

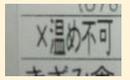
お食事の作り方

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

【きざみ食】　週間献立表

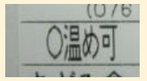
		8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		厚揚げときのこのおろし煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦	
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜のとろみ煮	麦	
		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	野菜のおひたし	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	きのこの佃煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	124kcal	283kcal	113kcal	272kcal	106kcal	265kcal	120kcal	279kcal	141kcal	300kcal	エネルギー
	蛋白質	6.2g	9.9g	8.2g	11.9g	3.6g	7.3g	6.6g	10.3g	6.0g	9.7g	蛋白質
	脂 質	4.7g	5.4g	4.1g	4.8g	6.3g	7.0g	4.9g	5.6g	6.3g	7.0g	脂 質
	炭水化物	14.3g	47.3g	10.4g	43.4g	9.3g	42.3g	11.7g	44.7g	14.2g	47.2g	炭水化物
	ナトリウム	608mg	1048mg	632mg	1072mg	635mg	1075mg	514mg	954mg	534mg	974mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.7g	1.6g	2.7g	1.6g	2.7g	1.3g	2.4g	1.4g	2.5g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		赤魚の照焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	サバ塩焼き		キーマカレーのルー	乳麦	
		人参グラッセ	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦	
		五色煮豆	卵麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	コールスローサラダ	卵麦	
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	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	201kcal	360kcal	268kcal	427kcal	310kcal	469kcal	271kcal	430kcal	206kcal	365kcal	エネルギー
	蛋白質	16.3g	20.0g	8.5g	12.2g	14.6g	18.3g	11.9g	15.6g	9.0g	12.7g	蛋白質
	脂 質	9.5g	10.2g	14.3g	15.0g	16.8g	17.5g	18.9g	19.6g	10.0g	10.7g	脂 質
	炭水化物	13.9g	46.9g	24.5g	57.5g	24.4g	57.4g	14.9g	47.9g	20.8g	53.8g	炭水化物
	ナトリウム	643mg	1083mg	916mg	1356mg	878mg	1318mg	595mg	1035mg	877mg	1317mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.8g	2.3g	3.4g	2.2g	3.4g	1.5g	2.6g	2.2g	3.3g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	ハムカツ	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鶏のごまタレ煮	麦	生姜焼き	麦落	
		インゲンソテー	乳麦	さっぱりキャベツのレモン風味		大豆と椎茸の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ		ナスのオランダ煮	麦	
		鶏のうま煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	菜の花とツナの辛子和え	麦	
		玉子スパサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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	275kcal	434kcal	283kcal	442kcal	237kcal	396kcal	252kcal	411kcal	293kcal	452kcal	エネルギー
	蛋白質	9.0g	12.7g	11.6g	15.3g	15.2g	18.9g	14.4g	18.1g	13.7g	17.4g	蛋白質
	脂 質	14.9g	15.6g	16.1g	16.8g	9.3g	10.0g	12.6g	13.3g	17.7g	18.4g	脂 質
	炭水化物	24.6g	57.6g	23.4g	56.4g	24.0g	57.0g	19.4g	52.4g	20.6g	53.6g	炭水化物
	ナトリウム	895mg	1335mg	744mg	1184mg	785mg	1225mg	825mg	1265mg	834mg	1274mg	ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	2.1g	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	600kcal	1077kcal	664kcal	1141kcal	653kcal	1130kcal	643kcal	1120kcal	640kcal	1117kcal	エネルギー
	蛋白質	31.5g	42.6g	28.3g	39.4g	33.4g	44.5g	32.9g	44.0g	28.7g	39.8g	蛋白質
	脂 質	29.1g	31.2g	34.5g	36.6g	32.4g	34.5g	36.4g	38.5g	34.0g	36.1g	脂 質
	炭水化物	52.8g	151.8g	58.3g	157.3g	57.7g	156.7g	46.0g	145.0g	55.6g	154.6g	炭水化物
	ナトリウム	2146mg	3466mg	2292mg	3612mg	2298mg	3618mg	1934mg	3254mg	2245mg	3565mg	ナトリウム
	塩 分	5.4g	8.9g	5.8g	9.1g	5.8g	9.2g	4.9g	8.2g	5.7g	9.0g	塩 分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲン 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。

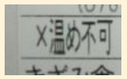
お食事の作り方

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

		8月25日(月)		8月26日(火)		8月27日(水)		8月28日(木)		8月29日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	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	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	87kcal	261kcal	135kcal	309kcal	99kcal	273kcal	76kcal	250kcal	92kcal	266kcal	エネルギー
	蛋白質	3.6g	7.4g	6.1g	9.9g	2.1g	5.9g	2.9g	6.7g	1.5g	5.3g	蛋白質
	脂 質	2.6g	3.3g	6.7g	7.4g	4.3g	5.0g	2.8g	3.5g	3.9g	4.6g	脂 質
	炭水化物	13.4g	51.8g	11.0g	49.4g	13.6g	52.0g	10.3g	48.7g	12.1g	50.5g	炭水化物
	ナトリウム	625mg	1148mg	680mg	1203mg	575mg	1098mg	547mg	1070mg	515mg	1038mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.9g	1.7g	3.1g	1.5g	2.8g	1.4g	2.7g	1.3g	2.6g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		クリームコロッケ	乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	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	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
		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	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	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	183kcal	357kcal	188kcal	362kcal	144kcal	318kcal	172kcal	346kcal	188kcal	362kcal	エネルギー
	蛋白質	5.4g	9.2g	8.4g	12.2g	6.9g	10.7g	7.8g	11.6g	6.6g	10.4g	蛋白質
	脂 質	10.0g	10.7g	9.7g	10.4g	6.1g	6.8g	8.1g	8.8g	10.0g	10.7g	脂 質
	炭水化物	18.5g	56.9g	17.1g	55.5g	16.5g	54.9g	17.7g	56.1g	17.0g	55.4g	炭水化物
	ナトリウム	834mg	1357mg	882mg	1405mg	729mg	1252mg	816mg	1339mg	748mg	1271mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.5g	2.2g	3.6g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	1.9g	3.2g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		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	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	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	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	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	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	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	182kcal	356kcal	169kcal	343kcal	172kcal	346kcal	149kcal	323kcal	234kcal	408kcal	エネルギー
	蛋白質	7.4g	11.2g	7.5g	11.3g	7.8g	11.6g	3.2g	7.0g	7.4g	11.2g	蛋白質
	脂 質	9.0g	9.7g	7.1g	7.8g	5.9g	6.6g	6.7g	7.4g	15.6g	16.3g	脂 質
	炭水化物	16.6g	55.0g	19.2g	57.6g	21.9g	60.3g	19.2g	57.6g	15.7g	54.1g	炭水化物
	ナトリウム	803mg	1326mg	871mg	1394mg	616mg	1139mg	789mg	1312mg	766mg	1289mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	1.9g	3.3g	塩 分
合計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	452kcal	974kcal	492kcal	1014kcal	415kcal	937kcal	397kcal	919kcal	514kcal	1036kcal	エネルギー
	蛋白質	16.4g	27.8g	22.0g	33.4g	16.8g	28.2g	13.9g	25.3g	15.5g	26.9g	蛋白質
	脂 質	21.6g	23.7g	23.5g	25.6g	16.3g	18.4g	17.6g	19.7g	29.5g	31.6g	脂 質
	炭水化物	48.5g	163.7g	47.3g	162.5g	52.0g	167.2g	47.2g	162.4g	44.8g	160.0g	炭水化物
	ナトリウム	2262mg	3831mg	2433mg	4002mg	1920mg	3489mg	2152mg	3721mg	2029mg	3598mg	ナトリウム
	塩 分	5.7g	9.8g	6.1g	10.2g	5.0g	8.9g	5.5g	9.4g	5.1g	9.1g	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。

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