

(カロリー1600調整食) 週間献立表

9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 乳麦落 卵 麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	卵麦 乳麦 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	165kcal	424kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
	炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g
	ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	610mg	757mg	ナトリウム	672mg	844mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦か 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干と菜の花のおひたし ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 卵麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 卵麦 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	270kcal	524kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	236kcal	509kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	14.8g	20.7g	たんぱく質	15.8g	22.1g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.3g	21.1g
	脂質	15.3g	16.1g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
	炭水化物	16.3g	70.3g	炭水化物	17.5g	73.4g	炭水化物	18.0g	73.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	12.3g	67.3g
	ナトリウム	756mg	904mg	ナトリウム	723mg	950mg	ナトリウム	482mg	708mg	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	806mg	1033mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ブロッコリーの玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦か 卵麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麴の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦落 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	200kcal	466kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	248kcal	510kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.1g	19.3g	たんぱく質	17.9g	23.5g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	18.1g	73.1g	炭水化物	9.3g	64.5g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	19.2g	73.7g
	ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	644mg	896mg	ナトリウム	763mg	993mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	658mg	831mg
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	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	635kcal	1414kcal	エネルギー	643kcal	1422kcal	エネルギー	624kcal	1415kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	616kcal	1401kcal
	たんぱく質	39.4g	55.5g	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	41.2g	58.4g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.8g	55.4g
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	30.5g	33.1g	脂質	33.1g	36.5g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	46.5g	209.9g	炭水化物	50.6g	216.2g	炭水化物	38.0g	204.2g	炭水化物	52.6g	218.0g	炭水化物	45.2g	210.8g
	ナトリウム	2169mg	2733mg	ナトリウム	1977mg	2603mg	ナトリウム	1917mg	2545mg	ナトリウム	2183mg	2784mg	ナトリウム	2193mg	2820mg
	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	832kcal	1611kcal	エネルギー	850kcal	1629kcal	エネルギー	821kcal	1612kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal
	たんぱく質	47.1g	63.2g	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.9g	66.1g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	39.5g	43.2g	脂質	37.6g	40.2g	脂質	40.1g	43.5g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	74.3g	237.7g	炭水化物	82.5g	248.1g	炭水化物	65.8g	232.0g	炭水化物	81.5g	246.9g	炭水化物	73.0g	238.6g
	ナトリウム	2245mg	2809mg	ナトリウム	2051mg	2677mg	ナトリウム	1993mg	2621mg	ナトリウム	2260mg	2861mg	ナトリウム	2269mg	2896mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g	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

9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフきの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵 麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 落 卵	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵 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	165kcal 358kcal	エネルギー	154kcal 347kcal	エネルギー	140kcal 333kcal	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	7.5g 10.8g	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	8.1g 8.6g	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	10.7g 52.6g	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	610mg 611mg	ナトリウム	672mg 673mg	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	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g					
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	麦 か 麦	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース（小袋） 鶏じゃがが煮 切干と菜の花のおひたし	麦 卵 麦 落 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳 麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	乳 麦 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	270kcal 463kcal	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	236kcal 429kcal	エネルギー	228kcal 421kcal	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	15.8g 19.1g	たんぱく質	12.5g 15.8g	たんぱく質	15.3g 18.6g				
	脂質	15.3g 15.8g	脂質	11.6g 12.1g	脂質	10.7g 11.2g	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	18.0g 59.9g	炭水化物	17.8g 59.7g	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	482mg 483mg	ナトリウム	719mg 720mg	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 ◎グレープフルーツ200g	◎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 ◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	麦 卵 麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 乳 麦 麦 卵 乳 麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 ブロッコリーの玉子とじ	麦 麦 卵 乳 麦 か 卵 麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵 乳 麦 麦 卵 乳 麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦 麦 落 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	200kcal 393kcal	エネルギー	248kcal 441kcal	エネルギー	248kcal 441kcal	エネルギー	236kcal 429kcal	エネルギー	263kcal 456kcal				
	たんぱく質	14.6g 17.9g	たんぱく質	14.1g 17.4g	たんぱく質	17.9g 21.2g	たんぱく質	17.9g 21.2g	たんぱく質	15.3g 18.6g				
	脂質	9.4g 9.9g	脂質	13.4g 13.9g	脂質	14.3g 14.8g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	13.3g 13.8g				
	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	18.1g 60.0g	炭水化物	9.3g 51.2g	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	19.2g 61.1g				
	ナトリウム	772mg 773mg	ナトリウム	644mg 645mg	ナトリウム	763mg 764mg	ナトリウム	705mg 706mg	ナトリウム	658mg 659mg				
食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 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				
	エネルギー	635kcal 1214kcal	エネルギー	643kcal 1222kcal	エネルギー	624kcal 1203kcal	エネルギー	648kcal 1227kcal	エネルギー	616kcal 1195kcal				
	たんぱく質	39.4g 49.3g	たんぱく質	41.0g 50.9g	たんぱく質	41.2g 51.1g	たんぱく質	39.1g 49.0g	たんぱく質	38.8g 48.7g				
	脂質	32.5g 34.0g	脂質	30.5g 32.0g	脂質	33.1g 34.6g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	30.9g 32.4g				
	炭水化物	46.5g 172.2g	炭水化物	50.6g 176.3g	炭水化物	38.0g 163.7g	炭水化物	52.6g 178.3g	炭水化物	45.2g 170.9g				
	ナトリウム	2169mg 2172mg	ナトリウム	1977mg 1980mg	ナトリウム	1917mg 1920mg	ナトリウム	2183mg 2186mg	ナトリウム	2193mg 2196mg				
	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.7g 5.7g				
合計（間食込）	エネルギー	832kcal 1411kcal	エネルギー	850kcal 1429kcal	エネルギー	821kcal 1400kcal	エネルギー	849kcal 1428kcal	エネルギー	813kcal 1392kcal				
	たんぱく質	47.1g 57.0g	たんぱく質	47.1g 57.0g	たんぱく質	48.9g 58.8g	たんぱく質	46.5g 56.4g	たんぱく質	46.5g 56.4g				
	脂質	39.5g 41.0g	脂質	37.6g 39.1g	脂質	40.1g 41.6g	脂質	37.6g 39.1g	脂質	37.9g 39.4g				
	炭水化物	74.3g 200.0g	炭水化物	82.5g 208.2g	炭水化物	65.8g 191.5g	炭水化物	81.5g 207.2g	炭水化物	73.0g 198.7g				
	ナトリウム	2245mg 2248mg	ナトリウム	2051mg 2054mg	ナトリウム	1993mg 1996mg	ナトリウム	2260mg 2263mg	ナトリウム	2269mg 2272mg				
	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.9g 5.9g				

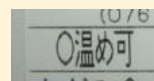
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

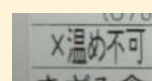
お食事の作り方

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

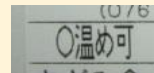
9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コーンサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦 卵乳麦 乳麦落	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 キャベツとザーサイ炒め 和風サラダ	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	291kcal	534kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	4.3g	8.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	459mg	460mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	475mg	536mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	224mg	285mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	378mg	439mg
	リン	89mg	154mg	リン	111mg	176mg	リン	68mg	133mg	リン	127mg	192mg	リン	93mg	158mg
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 豚肉と大根のピリ辛煮 ツナのマヨパスタ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦か 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ デミグラスパスタ	卵麦 乳麦 麦落 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のサラダ	卵麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g サワラの竜田揚げ 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵乳					
	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	331kcal	574kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	389kcal	632kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	619mg	620mg
	カリウム	466mg	527mg	カリウム	294mg	355mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	577mg	638mg
	リン	143mg	208mg	リン	96mg	161mg	リン	170mg	235mg	リン	95mg	160mg	リン	157mg	222mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 揚げと人参の煮びたし キャベツの白ドレ和え	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め スイートおさつ 四色なます	麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 えびポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦え	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ	卵 麦 乳麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	591kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	6.4g	10.5g
	脂質	24.3g	24.9g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	19.1g	19.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	46.2g	99.0g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	35.1g	87.9g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	456mg	517mg	カリウム	707mg	768mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	322mg	383mg
	リン	187mg	252mg	リン	166mg	231mg	リン	163mg	228mg	リン	172mg	237mg	リン	86mg	151mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	979kcal	1708kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	81.6g	240.0g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	75.7g	234.1g
	ナトリウム	1903mg	1906mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
	カリウム	1397mg	1580mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1277mg	1460mg
	リン	419mg	614mg	リン	373mg	568mg	リン	401mg	596mg	リン	394mg	589mg	リン	336mg	531mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	27.3g	39.6g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1457mg	1640mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1329mg	1512mg	カリウム	1588mg	1771mg	カリウム	1334mg	1517mg
	リン	426mg	621mg	リン	379mg	574mg	リン	404mg	599mg	リン	401mg	596mg	リン	339mg	534mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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。

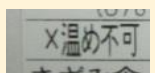
お食事の作り方

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。

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

9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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 揚げ豆腐ののろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 バンバンジーサラダ	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の煮湯 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ	麦 麦 乳麦		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳麦 麦		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物	卵乳麦 麦 麦		★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え	卵麦か 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	190kcal 480kcal	エネルギー	228kcal 518kcal		エネルギー	179kcal 469kcal		エネルギー	229kcal 519kcal		エネルギー	244kcal 534kcal	
	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	6.3g 11.2g	
	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	18.9g 19.6g	
	炭水化物	20.2g 83.1g	炭水化物	25.6g 88.5g		炭水化物	16.3g 79.2g		炭水化物	29.8g 92.7g		炭水化物	12.7g 75.6g	
	ナトリウム	630mg 631mg	ナトリウム	668mg 669mg		ナトリウム	544mg 545mg		ナトリウム	737mg 738mg		ナトリウム	639mg 640mg	
昼食	カリウム	523mg 595mg	カリウム	458mg 530mg		カリウム	386mg 458mg		カリウム	514mg 586mg		カリウム	235mg 307mg	
	リン	166mg 243mg	リン	158mg 235mg		リン	129mg 206mg		リン	157mg 234mg		リン	111mg 188mg	
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g		食塩相当量	1.4g 1.4g		食塩相当量	1.9g 1.9g		食塩相当量	1.6g 1.6g	
	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え	乳 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え	麦 卵麦 乳麦 麦落		★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 中華サラダ	麦 麦 乳麦		★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ	麦 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	336kcal 626kcal	エネルギー	294kcal 584kcal		エネルギー	334kcal 624kcal		エネルギー	281kcal 571kcal		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	
間食	脂質	23.4g 24.1g	脂質	19.1g 19.8g		脂質	21.1g 21.8g		脂質	16.3g 17.0g		脂質	15.4g 16.1g	
	炭水化物	16.4g 79.3g	炭水化物	18.0g 80.9g		炭水化物	18.9g 81.8g		炭水化物	16.3g 79.2g		炭水化物	10.8g 73.7g	
	ナトリウム	673mg 674mg	ナトリウム	691mg 692mg		ナトリウム	467mg 468mg		ナトリウム	752mg 753mg		ナトリウム	685mg 686mg	
	カリウム	548mg 620mg	カリウム	556mg 628mg		カリウム	615mg 687mg		カリウム	439mg 511mg		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	1.8g 1.8g		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	
	◎黄桃(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 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ	卵麦 麦		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g カレイの竜田揚げ 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	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	287kcal 577kcal	エネルギー	269kcal 559kcal		エネルギー	324kcal 614kcal		エネルギー	312kcal 602kcal		エネルギー	271kcal 561kcal	
	たんぱく質	12.9g 17.8g	たんぱく質	17.3g 22.2g		たんぱく質	14.0g 18.9g		たんぱく質	16.6g 21.5g		たんぱく質	16.5g 21.4g	
	脂質	19.5g 20.2g	脂質	12.5g 13.2g		脂質	19.0g 19.7g		脂質	17.1g 17.8g		脂質	15.9g 16.6g	
	炭水化物	13.5g 76.4g	炭水化物	21.5g 84.4g		炭水化物	24.4g 87.3g		炭水化物	22.9g 85.8g		炭水化物	15.4g 78.3g	
	ナトリウム	782mg 783mg	ナトリウム	751mg 752mg		ナトリウム	584mg 585mg		ナトリウム	615mg 616mg		ナトリウム	711mg 712mg	
合計	カリウム	402mg 474mg	カリウム	573mg 645mg		カリウム	635mg 707mg		カリウム	484mg 556mg		カリウム	630mg 702mg	
	リン	169mg 246mg	リン	217mg 294mg		リン	189mg 266mg		リン	187mg 264mg		リン	206mg 283mg	
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g		食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	1.6g 1.6g		食塩相当量	1.8g 1.8g	
	エネルギー	813kcal 1683kcal	エネルギー	791kcal 1661kcal		エネルギー	837kcal 1707kcal		エネルギー	822kcal 1692kcal		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	39.3g 54.0g		たんぱく質	42.2g 56.9g		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	65.1g 253.8g		炭水化物	59.6g 248.3g		炭水化物	69.0g 257.7g		炭水化物	38.9g 227.6g	
合計(間食込)	ナトリウム	2085mg 2088mg	ナトリウム	2110mg 2113mg		ナトリウム	1595mg 1598mg		ナトリウム	2104mg 2107mg		ナトリウム	2035mg 2038mg	
	カリウム	1473mg 1689mg	カリウム	1587mg 1803mg		カリウム	1636mg 1852mg		カリウム	1437mg 1653mg		カリウム	1373mg 1589mg	
	リン	535mg 766mg	リン	520mg 751mg		リン	555mg 786mg		リン	408mg 639mg		リン	540mg 771mg	
	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.4g 5.4g		食塩相当量	4.1g 4.1g		食塩相当量	5.4g 5.4g		食塩相当量	5.1g 5.1g	
	エネルギー	941kcal 1811kcal	エネルギー	917kcal 1787kcal		エネルギー	965kcal 1835kcal		エネルギー	918kcal 1788kcal		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	40.1g 54.8g		たんぱく質	43.0g 57.7g		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	95.6g 284.3g		炭水化物	90.5g 279.2g		炭水化物	92.0g 280.7g		炭水化物	69.8g 258.5g	
	ナトリウム	2091mg 2094mg	ナトリウム	2112mg 2115mg		ナトリウム	1601mg 1604mg		ナトリウム	2110mg 2113mg		ナトリウム	2041mg 2044mg	
	カリウム	1593mg 1809mg	カリウム	1917mg 1971mg		カリウム	1756mg 1756mg		カリウム	1550mg 1766mg		カリウム	1493mg 1709mg	
	リン	549mg 780mg	リン	526mg 757mg		リン	569mg 800mg		リン	420mg 651mg		リン	554mg 785mg	
	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.4g 5.4g		食塩相当量	4.1g 4.1g		食塩相当量	5.4g 5.4g		食塩相当量	5.1g 5.1g	

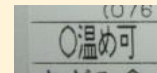
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

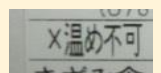
お食事の作り方

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

【やわらか普通食】 週間献立表

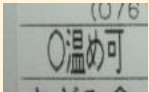
		9月1日(月)		9月2日(火)		9月3日(水)		9月4日(木)		9月5日(金)			
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		
朝		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 法蓮草と油揚げの煮物 ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬け ★味噌汁	卵麦 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	147kcal	414kcal	176kcal	442kcal	130kcal	400kcal	156kcal	432kcal	129kcal	395kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.7g	12.6g	8.9g	14.5g	8.6g	14.3g	9.3g	15.7g	6.4g	12.2g	蛋白質	
	脂 質	7.8g	8.7g	9.3g	10.2g	5.9g	6.8g	2.8g	4.5g	7.4g	8.3g	脂 質	
	炭水化物	11.8g	68.5g	14.6g	71.0g	10.5g	67.3g	22.5g	78.9g	10.3g	66.7g	炭水化物	
	ナトリウム	748mg	1190mg	570mg	1012mg	663mg	1104mg	803mg	1244mg	521mg	963mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.0g	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	2.0g	3.2g	1.3g	2.4g	塩 分	
昼		★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 菜の花	麦	★やわらかごはん180g ポークジンジャー 麩の野菜あんかけ	麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 塩枝豆		★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 大根麻婆	麦 麦落か	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ 人参のきな粉和え	麦 麦		
		鶏肉と野菜の中華炒め 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	卵麦落 麦	たたきごぼう ★味噌汁	麦	キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦	青菜のおかかマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 麦	春雨とめかぶのチャプチェ オクラとツナの辛み和え ★味噌汁	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	207kcal	480kcal	213kcal	489kcal	277kcal	550kcal	329kcal	599kcal	224kcal	502kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.5g	21.6g	10.4g	16.9g	18.3g	24.5g	12.2g	18.1g	11.5g	18.0g	蛋白質	
	脂 質	9.5g	10.5g	8.6g	10.3g	12.0g	13.0g	24.7g	25.6g	7.7g	9.4g	脂 質	
	炭水化物	15.3g	72.6g	22.6g	79.1g	23.7g	80.9g	13.8g	71.0g	26.7g	83.5g	炭水化物	
	ナトリウム	686mg	1128mg	804mg	1270mg	929mg	1372mg	902mg	1343mg	728mg	1170mg	ナトリウム	
	塩 分	1.7g	2.9g	2.0g	3.2g	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	塩 分	
夕		★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 卵麦か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スバゲティ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 豆腐としめじのとりみ煮 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ピーマンのおかか和え ポテトチキン キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦落 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	251kcal	518kcal	265kcal	539kcal	251kcal	525kcal	203kcal	475kcal	280kcal	551kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.5g	17.4g	19.0g	25.3g	10.2g	16.1g	13.2g	19.4g	11.6g	17.4g	蛋白質	
	脂 質	13.8g	14.7g	10.9g	11.9g	16.4g	17.3g	7.4g	8.4g	16.2g	17.1g	脂 質	
	炭水化物	20.1g	76.6g	21.3g	78.9g	15.9g	74.1g	18.4g	75.7g	23.3g	80.5g	炭水化物	
	ナトリウム	913mg	1357mg	886mg	1328mg	759mg	1200mg	695mg	1161mg	700mg	1143mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.5g	2.3g	3.4g	1.9g	3.1g	1.8g	3.0g	1.8g	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	605kcal	1412kcal	654kcal	1470kcal	658kcal	1475kcal	688kcal	1506kcal	633kcal	1448kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.7g	51.6g	38.3g	56.7g	37.1g	54.9g	34.7g	53.2g	29.5g	47.6g	蛋白質	
	脂 質	31.1g	33.9g	28.8g	32.4g	34.3g	37.1g	34.9g	38.5g	31.3g	34.8g	脂 質	
	炭水化物	47.2g	217.7g	58.5g	229.0g	50.1g	222.3g	54.7g	225.6g	60.3g	230.7g	炭水化物	
	ナトリウム	2347mg	3675mg	2260mg	3610mg	2351mg	3676mg	2400mg	3748mg	1949mg	3276mg	ナトリウム	
	塩 分	5.9g	9.4g	5.7g	9.2g	6.0g	9.4g	6.1g	9.6g	5.0g	8.3g	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。

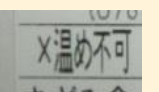
お食事の作り方

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

【きざみ食】 週間献立表

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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		
	がんもと白菜の煮物	麦		大根と鶏肉のごま味噌煮	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		里芋のそぼろ煮	乳麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	卵乳麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ごぼう大豆	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
	蕪と柚子の甘酢漬			ポテトマサラダ	卵乳麦		若芽の柚子胡椒おろし和え	麦		三色炒め煮	麦落		大根の酢醤油漬け	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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	129kcal	288kcal
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	9.3g	10.0g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	7.4g	8.1g
	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	10.3g	43.3g
昼	ナトリウム	748mg	1188mg	ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	803mg	1243mg	ナトリウム	521mg	961mg
	塩 分	1.9g	3.0g	塩 分	1.4g	2.6g	塩 分	1.7g	2.8g	塩 分	2.0g	3.2g	塩 分	1.3g	2.4g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ホッケのごま焼	麦		ポークジンジャー	麦		あぶらかれい味噌煮			豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦		ささみ大葉フライ	麦	
	菜の花			麩の野菜あんかけ	麦		塩枝豆			大根麻婆	麦落か		人参のきな粉和え	麦	
食	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		たたきごぼう	麦		キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦		青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦		春雨とめかぶのチャプチェ	麦	
	枝豆とコーンのサラダ	麦		★味噌汁	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		オクラとツナの辛み和え	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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	329kcal	488kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
夕	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	18.3g	22.0g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.5g	15.2g
	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	8.6g	9.3g	脂 質	12.0g	12.7g	脂 質	24.7g	25.4g	脂 質	7.7g	8.4g
	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	26.7g	59.7g
	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	929mg	1369mg	ナトリウム	902mg	1342mg	ナトリウム	728mg	1168mg
	塩 分	1.7g	2.9g	塩 分	2.0g	3.2g	塩 分	2.4g	3.5g	塩 分	2.3g	3.4g	塩 分	1.9g	3.0g
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉のブルコギ風	麦		サワラの磯辺焼	麦		チキンピカタ	卵麦		アジの幽庵焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		人参グラッセ	乳麦		切干大根のバジル炒め	乳麦		大根の酢漬			ピーマンのおかか和え		
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		豆腐としめじのとろみ煮	麦		ポテトチキン	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		和風スパゲティ	乳麦		★味噌汁	麦		マカロニマリーネサラダ	卵乳麦		キャベツのビーナッツ和え	麦落	
合	★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	280kcal	439kcal
	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	19.0g	22.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	11.6g	15.3g
	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質	10.9g	11.6g	脂 質	16.4g	17.1g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	16.2g	16.9g
計	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	23.3g	56.3g
	ナトリウム	913mg	1353mg	ナトリウム	886mg	1326mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	700mg	1140mg
	塩 分	2.3g	3.4g	塩 分	2.3g	3.4g	塩 分	1.9g	3.0g	塩 分	1.8g	2.9g	塩 分	1.8g	2.9g
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	654kcal	1131kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal
計	蛋白質	33.7g	44.8g	蛋白質	38.3g	49.4g	蛋白質	37.1g	48.2g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	29.5g	40.6g
	脂 質	31.1g	33.2g	脂 質	28.8g	30.9g	脂 質	34.3g	36.4g	脂 質	34.9g	37.0g	脂 質	31.3g	33.4g
	炭水化物	47.2g	146.2g	炭水化物	58.5g	157.5g	炭水化物	50.1g	149.1g	炭水化物	54.7g	153.7g	炭水化物	60.3g	159.3g
	ナトリウム	2347mg	3667mg	ナトリウム	2260mg	3580mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2400mg	3720mg	ナトリウム	1949mg	3269mg
	塩 分	5.9g	9.3g	塩 分	5.7g	9.2g	塩 分	6.0g	9.3g	塩 分	6.1g	9.5g	塩 分	5.0g	8.3g

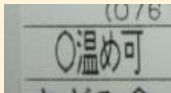
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) ・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

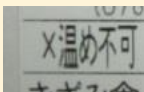


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

【ムース食】 週間献立表

	9月1日(月)			9月2日(火)			9月3日(水)			9月4日(木)			9月5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		
	切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		温泉玉子	卵麦		金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦	
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		一夜漬	乳麦		若竹煮	麦		大根なます	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	89kcal	263kcal	108kcal	282kcal		104kcal	278kcal		95kcal	269kcal		95kcal	269kcal	エネルギー
	蛋白質	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g		4.5g	8.3g		4.4g	8.2g		2.3g	6.1g	蛋白質
	脂 質	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g		5.6g	6.3g		2.4g	3.1g		4.0g	4.7g	脂 質
	炭水化物	10.6g	49.0g	13.2g	51.6g		8.6g	47.0g		16.4g	54.8g		12.4g	50.8g	炭水化物
昼	ナトリウム	460mg	983mg	565mg	1088mg		605mg	1128mg		437mg	960mg		527mg	1050mg	ナトリウム
	塩 分	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g		1.5g	2.9g		1.1g	2.4g		1.3g	2.7g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	乳麦か	
	赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
食	きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	205kcal	379kcal	168kcal	342kcal		202kcal	376kcal		165kcal	339kcal		177kcal	351kcal	エネルギー
夕	蛋白質	8.4g	12.2g	7.7g	11.5g		7.4g	11.2g		9.2g	13.0g		6.2g	10.0g	蛋白質
	脂 質	8.4g	9.1g	7.1g	7.8g		10.3g	11.0g		7.4g	8.1g		8.9g	9.6g	脂 質
	炭水化物	23.9g	62.3g	18.9g	57.3g		19.8g	58.2g		15.8g	54.2g		17.8g	56.2g	炭水化物
	ナトリウム	777mg	1300mg	1007mg	1530mg		972mg	1495mg		818mg	1341mg		758mg	1281mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.3g	2.6g	3.9g		2.5g	3.8g		2.1g	3.4g		1.9g	3.3g	塩 分
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		白身フライタルタル	卵乳麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身のおろし煮	乳麦	
	白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		白菜と麴の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	226kcal	400kcal	160kcal	334kcal		205kcal	379kcal		199kcal	373kcal		190kcal	364kcal	エネルギー
	蛋白質	7.1g	10.9g	6.5g	10.3g		4.8g	8.6g		6.3g	10.1g		11.2g	15.0g	蛋白質
	脂 質	11.8g	12.5g	7.4g	8.1g		12.6g	13.3g		11.6g	12.3g		7.8g	8.5g	脂 質
	炭水化物	24.0g	62.4g	16.8g	55.2g		18.7g	57.1g		17.2g	55.6g		19.7g	58.1g	炭水化物
計	ナトリウム	634mg	1157mg	745mg	1268mg		861mg	1384mg		815mg	1338mg		901mg	1424mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g		2.2g	3.5g		2.1g	3.4g		2.3g	3.6g	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	520kcal	1042kcal	436kcal	958kcal		511kcal	1033kcal		459kcal	981kcal		462kcal	984kcal	エネルギー
	蛋白質	18.1g	29.5g	16.9g	28.3g		16.7g	28.1g		19.9g	31.3g		19.7g	31.1g	蛋白質
計	脂 質	24.4g	26.5g	19.2g	21.3g		28.5g	30.6g		21.4g	23.5g		20.7g	22.8g	脂 質
	炭水化物	58.5g	173.7g	48.9g	164.1g		47.1g	162.3g		49.4g	164.6g		49.9g	165.1g	炭水化物
	ナトリウム	1871mg	3440mg	2317mg	3886mg		2438mg	4007mg		2070mg	3639mg		2186mg	3755mg	ナトリウム
	塩 分	4.8g	8.7g	5.9g	9.9g		6.2g	10.2g		5.3g	9.2g		5.5g	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。

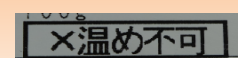
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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