

(カロリー1600調整食) 週間献立表

9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12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 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵 麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中華和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麴煮 ひじきの具だくさん煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵麦 乳麦 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	183kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	457kcal	エネルギー	160kcal	415kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	11.9g	17.2g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	8.0g	9.6g	脂質	9.7g	11.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	14.6g	69.1g	炭水化物	12.2g	66.4g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g
	ナトリウム	673mg	924mg	ナトリウム	686mg	876mg	ナトリウム	676mg	902mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg
食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦 麦	★ごはん150g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦					
	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	243kcal	497kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	227kcal	493kcal
	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	13.3g	18.9g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	13.4g	19.2g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.9g	12.5g
	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	15.7g	70.2g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	18.6g	73.5g
	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	658mg	888mg	ナトリウム	856mg	1029mg	ナトリウム	783mg	1010mg	ナトリウム	780mg	1006mg
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのペペロンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	乳麦 卵乳麦 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	215kcal	477kcal	エネルギー	210kcal	476kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	262kcal	518kcal	エネルギー	251kcal	507kcal
	たんぱく質	10.9g	16.6g	たんぱく質	17.5g	23.4g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.4g	23.7g
	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.9g	10.5g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	15.9g	71.6g	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	14.4g	69.6g
	ナトリウム	817mg	1043mg	ナトリウム	668mg	894mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	589mg	817mg	ナトリウム	672mg	844mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	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	641kcal	1423kcal	エネルギー	651kcal	1438kcal	エネルギー	625kcal	1402kcal	エネルギー	631kcal	1413kcal	エネルギー	630kcal	1419kcal
	たんぱく質	38.9g	55.5g	たんぱく質	42.7g	59.5g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	38.5g	55.5g
	脂質	32.3g	35.6g	脂質	31.1g	35.0g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	29.6g	33.0g
	炭水化物	49.8g	214.5g	炭水化物	46.8g	211.4g	炭水化物	41.8g	205.6g	炭水化物	52.4g	216.3g	炭水化物	50.4g	216.4g
	ナトリウム	2171mg	2796mg	ナトリウム	2012mg	2658mg	ナトリウム	2205mg	2833mg	ナトリウム	2145mg	2765mg	ナトリウム	1940mg	2565mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	858kcal	1645kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal	エネルギー	838kcal	1620kcal	エネルギー	827kcal	1616kcal
	たんぱく質	46.6g	63.2g	たんぱく質	48.8g	65.6g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	46.2g	63.2g
	脂質	39.3g	42.6g	脂質	38.2g	42.1g	脂質	39.4g	42.6g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	36.6g	40.0g
	炭水化物	77.6g	242.3g	炭水化物	78.7g	243.3g	炭水化物	70.7g	234.5g	炭水化物	84.3g	248.2g	炭水化物	78.2g	244.2g
	ナトリウム	2247mg	2872mg	ナトリウム	2086mg	2732mg	ナトリウム	2282mg	2910mg	ナトリウム	2219mg	2839mg	ナトリウム	2016mg	2641mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g

※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

(カロリー1440調整食) 週間献立表

9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12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 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草ソテー	卵 麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中華和え	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 白菜のスープ煮	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	卵麦 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	183kcal	376kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦	★ごはん120g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物	乳 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	243kcal	436kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.9g	11.4g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.6g	60.5g
	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	780mg	781mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g							
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ふきのきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 蒸し鶏のおかか和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのビナッツ味噌和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 炒り豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	乳麦 麦 卵乳麦 麦か					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	251kcal	444kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g
	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.4g	56.3g
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	672mg	673mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	1.7g	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	641kcal	1220kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	38.5g	48.4g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	29.6g	31.1g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	41.8g	167.5g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	50.4g	176.1g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.2g	56.1g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.6g	38.1g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	70.7g	196.4g	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	78.2g	203.9g
	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2016mg	2019mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

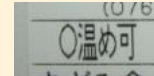
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

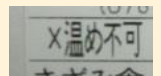
お食事の作り方

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8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12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 肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル スイートパンプ	卵乳麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜の味噌煮込み 揚げナスのめかぶ和え	卵麦 麦 麦		★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 麩の野菜あんかけ マリーネサラダ	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 大根とひき肉のクリーム煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨タンタン きんぴられんこん	卵麦か 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	294kcal	537kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	253kcal	496kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	5.3g	9.4g
	脂質	11.8g	12.4g	脂質	12.4g	19.5g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	12.4g	13.0g
	炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	31.1g	83.9g
	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	637mg	638mg
	カリウム	599mg	660mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	249mg	310mg	カリウム	309mg	370mg
	リン	119mg	184mg	リン	82mg	147mg	リン	101mg	166mg	リン	93mg	158mg	リン	117mg	182mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ しめじのバター醤油パスタ けんちん煮	卵乳麦 麦か 乳麦 麦		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 春雨とツナのピリ辛炒め ひじきのごまマヨ和え	麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 乳麦 麦 卵		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ 豚肉と大根のピリ辛煮 小倉金時	乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ ごま風味炒め マッシュサラダ	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
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	362kcal	605kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	23.6g	24.2g
	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	732mg	733mg
	カリウム	335mg	396mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	583mg	644mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	85mg	150mg	リン	117mg	182mg	リン	185mg	250mg	リン	101mg	166mg	リン	161mg	226mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
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 肉野菜炒め 竹輪のごま炒め コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根と人参のきんぴら カラフルサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 切干大根のカレーきんぴら ブロッコリーのツナマヨ和え	麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 玉子スパ パインキャロットラペ	乳麦 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	357kcal	600kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.8g	12.9g
	脂質	26.1g	26.7g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	22.8g	23.4g
	炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	16.4g	69.2g	炭水化物	28.3g	81.1g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	601mg	602mg
	カリウム	357mg	418mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	397mg	458mg	カリウム	350mg	411mg
	リン	134mg	199mg	リン	194mg	259mg	リン	201mg	266mg	リン	117mg	182mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.2g	38.5g
	脂質	55.4g	57.2g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	77.3g	235.7g	炭水化物	82.9g	241.3g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	1849mg	1852mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	1970mg	1973mg
	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1497mg	1680mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1139mg	1322mg	カリウム	1209mg	1392mg
	リン	338mg	533mg	リン	393mg	588mg	リン	487mg	682mg	リン	311mg	506mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal
合計(間食込)	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	94.4g	252.8g
	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	1746mg	1749mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1736mg	1919mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1199mg	1382mg	カリウム	1265mg	1448mg
	リン	345mg	540mg	リン	399mg	594mg	リン	490mg	685mg	リン	318mg	513mg	リン	407mg	602mg
	食塩相当量	5.2g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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各家庭で御用意ください。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

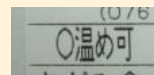
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

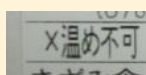


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12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 がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 麩とえのきのさっと煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル	卵麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン	卵乳麦落か 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ キャベツの和風カレー煮	乳麦落 卵麦か 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	225kcal	515kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	177kcal	467kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.1g	85.0g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	454mg	455mg
	カリウム	372mg	444mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	472mg	544mg
	リン	189mg	266mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	107mg	184mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろがけ	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソースマヨ	麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ ブロッコリーのベベロンチーノ なすの中華風南蛮漬け	乳麦 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	260kcal	550kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	21.5g	22.2g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	9.2g	72.1g
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	724mg	725mg
	カリウム	379mg	451mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	492mg	564mg
	リン	148mg	225mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	222mg	299mg	リン	85mg	162mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎バナナッブル(缶) 150g		◎みかん(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g		◎バナナッブル(缶) 150g		◎黄桃(缶) 150g						
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦 麦	★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参しりしり フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン キャベツソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	卵 乳麦 麦 麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 玉子スパ	麦 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	277kcal	567kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	17.5g	22.4g
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	10.8g	73.7g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	21.4g	84.3g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	733mg	734mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	798mg	870mg	カリウム	467mg	539mg
	リン	234mg	311mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	217mg	294mg	リン	244mg	321mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	762kcal	1632kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	752kcal	1622kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	46.4g	235.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	69.6g	258.3g	炭水化物	52.7g	241.4g
	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1911mg	1914mg
	カリウム	1277mg	1493mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1431mg	1647mg
	リン	571mg	802mg	リン	456mg	687mg	リン	496mg	727mg	リン	549mg	780mg	リン	436mg	667mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	41.8g	56.5g
	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	76.9g	265.6g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	100.1g	288.8g	炭水化物	83.6g	272.3g
	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	1917mg	1920mg
	カリウム	1391mg	1607mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1766mg	1982mg	カリウム	1551mg	1767mg
	リン	577mg	808mg	リン	468mg	699mg	リン	510mg	741mg	リン	555mg	786mg	リン	450mg	681mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g

【やわらか普通食】 週間献立表

		9月8日(月)		9月9日(火)		9月10日(水)		9月11日(木)		9月12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		
		豚肉ときこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩と大根の煮物	麦	
		白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	ジャガ玉煮	卵麦	切干大根煮	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	
		塩麴のキャロットラペ	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	食べるトマトスープ	乳麦	一夜漬(白菜小松菜)	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	173kcal	449kcal	150kcal	415kcal	100kcal	368kcal	112kcal	381kcal	77kcal	351kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	15.0g	8.1g	14.0g	5.2g	10.9g	3.5g	9.5g	4.3g	10.1g	蛋白質
	脂 質	4.9g	6.0g	6.7g	7.6g	3.5g	4.4g	6.1g	7.1g	2.1g	3.0g	脂 質
	炭水化物	24.1g	81.7g	14.3g	70.7g	11.7g	68.5g	10.6g	66.9g	9.5g	67.7g	炭水化物
	ナトリウム	452mg	895mg	608mg	1074mg	380mg	823mg	624mg	1067mg	516mg	957mg	ナトリウム
	塩 分	1.1g	2.3g	1.5g	2.7g	1.0g	2.1g	1.6g	2.7g	1.3g	2.4g	塩 分
昼		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
		鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚肉と茄子の中華炒め	麦	鶏肉のレモン風味焼		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	鯖の味噌煮		
		白菜と竹輪の煮びたし	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	法蓮草		
		マカロニサラダ	卵乳麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	法蓮草のおひたし	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
						★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	241kcal	517kcal	287kcal	559kcal	241kcal	513kcal	208kcal	485kcal	305kcal	575kcal	エネルギー
	蛋白質	9.9g	16.2g	12.5g	18.5g	11.7g	17.9g	15.0g	21.4g	14.2g	20.1g	蛋白質
	脂 質	13.6g	15.3g	17.3g	18.2g	13.6g	14.6g	7.0g	8.7g	20.0g	20.9g	脂 質
	炭水化物	18.1g	74.1g	21.9g	79.3g	16.2g	73.4g	21.1g	77.5g	15.8g	73.0g	炭水化物
	ナトリウム	795mg	1236mg	874mg	1318mg	804mg	1245mg	997mg	1440mg	928mg	1369mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g	2.2g	3.4g	2.0g	3.2g	2.5g	3.7g	2.4g	3.5g	塩 分
夕		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★きのこごはん	麦	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
		赤魚の磯辺焼	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	ホッケの照焼	麦	とんかつ	卵麦	鶏のカレー照煮込み	麦	
		人参のきんぴら	麦	菜の花		人参のレモン煮	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	塩枝豆		
		担々風春雨	麦落	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	豚肉と白菜のうま煮	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	
		なすの中華風南蛮漬け	麦	鶏とごぼうの酢味噌和え		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
		★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	215kcal	485kcal	196kcal	469kcal	255kcal	535kcal	340kcal	606kcal	238kcal	521kcal	エネルギー
	蛋白質	11.3g	17.1g	11.1g	17.3g	13.3g	20.1g	15.5g	21.1g	13.7g	20.6g	蛋白質
	脂 質	11.8g	12.7g	6.6g	7.6g	14.6g	15.5g	21.8g	22.7g	10.1g	11.9g	脂 質
	炭水化物	16.4g	73.6g	22.0g	79.3g	17.0g	76.3g	20.5g	76.9g	21.7g	79.0g	炭水化物
	ナトリウム	634mg	1075mg	659mg	1101mg	647mg	1608mg	615mg	1057mg	845mg	1286mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	1.6g	4.1g	1.6g	2.7g	2.1g	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	629kcal	1451kcal	633kcal	1443kcal	596kcal	1416kcal	660kcal	1472kcal	620kcal	1447kcal	エネルギー
	蛋白質	29.7g	48.3g	31.7g	49.8g	30.2g	48.9g	34.0g	52.0g	32.2g	50.8g	蛋白質
	脂 質	30.3g	34.0g	30.6g	33.4g	31.7g	34.5g	34.9g	38.5g	32.2g	35.8g	脂 質
	炭水化物	58.6g	229.4g	58.2g	229.3g	44.9g	218.2g	52.2g	221.3g	47.0g	219.7g	炭水化物
	ナトリウム	1881mg	3206mg	2141mg	3493mg	1831mg	3676mg	2236mg	3564mg	2289mg	3612mg	ナトリウム
	塩 分	4.7g	8.1g	5.4g	8.9g	4.6g	9.4g	5.7g	9.1g	5.8g	9.2g	塩 分

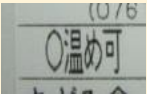
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

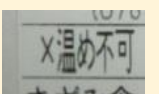


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

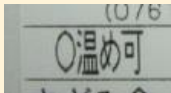
		9月8日(月)		9月9日(火)		9月10日(水)		9月11日(木)		9月12日(金)				
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン			
朝		★全粥240g 豚肉ときこの炒め物 白花豆煮 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め 白菜のスープ煮 ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ玉煮 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	乳麦落卵麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 切干大根煮 食べるトマトスープ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 麩と大根の煮物 とうふのかに玉あんかけ 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 卵麦か 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	173kcal	332kcal	150kcal	309kcal	100kcal	259kcal	112kcal	271kcal	77kcal	236kcal	エネルギー		
	蛋白質	8.5g	12.2g	8.1g	11.8g	5.2g	8.9g	3.5g	7.2g	4.3g	8.0g	蛋白質		
昼		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	241kcal	400kcal	287kcal	446kcal	241kcal	400kcal	208kcal	367kcal	305kcal	464kcal	エネルギー		
	蛋白質	9.9g	13.6g	12.5g	16.2g	11.7g	15.4g	15.0g	18.7g	14.2g	17.9g	蛋白質		
夕		★全粥240g 赤魚の磯辺焼 人参のきんぴら 担々風春雨 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	麦 麦 落麦 麦	★全粥240g 和風おろしハンバーグ 菜の花 野菜と大豆のカレー煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g ホッケの照焼 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦落卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ うま塩キャベツ 豚肉と白菜のうま煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	卵麦 麦か 麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 ジャガイモのそぼろ煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦落麦			
	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	215kcal	374kcal	196kcal	355kcal	255kcal	414kcal	340kcal	499kcal	238kcal	397kcal	エネルギー		
	蛋白質	11.3g	15.0g	11.1g	14.8g	13.3g	17.0g	15.5g	19.2g	13.7g	17.4g	蛋白質		
合		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし マカロニサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め なめことじゃが芋の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め オクラのボン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 鶏そぼろと大豆の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 法蓮草 白菜とミンチの中華炒め ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	麦か 卵麦 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	629kcal	1106kcal	633kcal	1110kcal	596kcal	1073kcal	660kcal	1137kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー		
	蛋白質	29.7g	40.8g	31.7g	42.8g	30.2g	41.3g	34.0g	45.1g	32.2g	43.3g	蛋白質		
計		★												

★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。

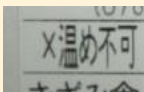
お食事の作り方

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



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

	9月8日(月)			9月9日(火)			9月10日(水)			9月11日(木)			9月12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		
	鶏団子の中華風	卵乳麦か		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の干切煮	乳麦	
	ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	98kcal	272kcal	89kcal	263kcal		122kcal	296kcal		131kcal	305kcal		91kcal	265kcal	エネルギー
	蛋白質	4.1g	7.9g	2.1g	5.9g		3.6g	7.4g		3.9g	7.7g		2.9g	6.7g	蛋白質
	脂 質	4.0g	4.7g	3.1g	3.8g		4.5g	5.2g		6.9g	7.6g		3.1g	3.8g	脂 質
	炭水化物	11.4g	49.8g	13.8g	52.2g		16.8g	55.2g		13.3g	51.7g		14.1g	52.5g	炭水化物
昼	ナトリウム	530mg	1053mg	532mg	1055mg		453mg	976mg		614mg	1137mg		462mg	985mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g		1.2g	2.5g		1.6g	2.9g		1.2g	2.5g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦	
	ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
食	マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
	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	210kcal	384kcal	210kcal	384kcal		184kcal	358kcal		197kcal	371kcal		206kcal	380kcal	エネルギー
夕	蛋白質	8.6g	12.4g	8.7g	12.5g		8.9g	12.7g		5.4g	9.2g		8.6g	12.4g	蛋白質
	脂 質	11.4g	12.1g	11.5g	12.2g		8.4g	9.1g		10.1g	10.8g		9.5g	10.2g	脂 質
	炭水化物	18.7g	57.1g	18.0g	56.4g		17.9g	56.3g		21.3g	59.7g		20.8g	59.2g	炭水化物
	ナトリウム	814mg	1337mg	760mg	1283mg		825mg	1348mg		854mg	1377mg		976mg	1499mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g	1.9g	3.3g		2.1g	3.4g		2.2g	3.5g		2.5g	3.8g	塩 分
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
	切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦	
	青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	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	
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	176kcal	350kcal	141kcal	315kcal		180kcal	354kcal		196kcal	370kcal		186kcal	360kcal	エネルギー
	蛋白質	4.8g	8.6g	6.5g	10.3g		7.6g	11.4g		4.7g	8.5g		6.8g	10.6g	蛋白質
	脂 質	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g		7.8g	8.5g		10.2g	10.9g		9.9g	10.6g	脂 質
	炭水化物	17.4g	55.8g	16.7g	55.1g		18.5g	56.9g		20.5g	58.9g		16.4g	54.8g	炭水化物
計	ナトリウム	893mg	1416mg	808mg	1331mg		839mg	1362mg		768mg	1291mg		867mg	1390mg	ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g		2.1g	3.5g		2.0g	3.3g		2.2g	3.5g	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	484kcal	1006kcal	440kcal	962kcal		486kcal	1008kcal		524kcal	1046kcal		483kcal	1005kcal	エネルギー
	蛋白質	17.5g	28.9g	17.3g	28.7g		20.1g	31.5g		14.0g	25.4g		18.3g	29.7g	蛋白質
計	脂 質	25.3g	27.4g	20.3g	22.4g		20.7g	22.8g		27.2g	29.3g		22.5g	24.6g	脂 質
	炭水化物	47.5g	162.7g	48.5g	163.7g		53.2g	168.4g		55.1g	170.3g		51.3g	166.5g	炭水化物
	ナトリウム	2237mg	3806mg	2100mg	3669mg		2117mg	3686mg		2236mg	3805mg		2305mg	3874mg	ナトリウム
	塩 分	5.7g	9.7g	5.4g	9.4g		5.4g	9.4g		5.8g	9.7g		5.9g	9.8g	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。

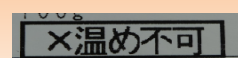
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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