

# (カロリー1600調整食) 週間献立表

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 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	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.1g	15.0g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	13.0g	14.7g
炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	12.5g	68.3g	
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	860mg	ナトリウム	655mg	881mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 卵乳麦 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	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	219kcal	475kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.4g	19.2g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	22.3g	27.4g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.4g
炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	11.8g	66.7g	
ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	707mg	935mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵乳麦 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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	195kcal	449kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	8.4g	13.5g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	9.9g	10.7g
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	16.6g	71.6g	炭水化物	16.7g	71.1g	
ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	800mg	948mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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	632kcal	1408kcal	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	40.1g	57.0g	たんぱく質	39.7g	56.2g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	28.0g	31.4g	脂質	31.5g	34.8g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	46.3g	210.6g	炭水化物	49.7g	215.3g	炭水化物	41.0g	206.1g
ナトリウム	2199mg	2825mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2161mg	2788mg	ナトリウム	2082mg	2707mg	ナトリウム	2162mg	2764mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	

※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。

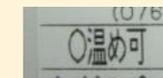
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

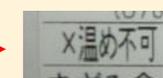


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	6.1g	6.6g	脂質	13.0g	13.5g
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.5g	54.4g	
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	655mg	656mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	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	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	22.3g	25.6g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.6g	9.1g
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	
ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	707mg	708mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 オクラの柚子胡椒和え	乳麦 卵乳麦 麦					
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	195kcal	388kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	16.7g	58.6g
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	800mg	801mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.7g	49.6g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.0g	29.5g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	41.0g	166.7g
ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	69.9g	195.6g
	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2239mg	2242mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

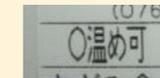
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

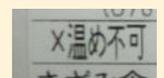
## お食事の作り方



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

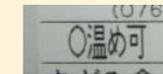
# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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 豆腐ステーキ かぼちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物	卵 麦 麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め パスタのサラダ	卵 卵 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ	卵 卵 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 春雨としめじの炒め物	卵 卵 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ	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	256kcal	499kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	281kcal	524kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	3.6g	7.7g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	15.5g	13.1g	脂質	13.7g	14.6g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.2g	82.0g
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	498mg	499mg
	カリウム	308mg	369mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	73mg	138mg	リン	80mg	145mg	リン	101mg	166mg	リン	85mg	150mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳 麦 卵	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー ナスの炒り煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	乳 麦 卵	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し マカロニと法蓮草のソテー	乳 麦 麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 スイートおさつ インゲンのごま和え	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ ジャガ芋の洋風あんかけ 人参の炒り煮	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	391kcal	634kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	411kcal	654kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.9g	14.0g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	46.5g	99.3g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	467mg	468mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	685mg	746mg
	リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	169mg	234mg	リン	192mg	257mg
	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	1.2g	1.2g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮ころがし キャロットエッグ	乳 麦 卵	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵	★ごはん150g 野菜コロッケ キャベツソテー 大豆と人参の煮物 春雨のサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖の塩焼 ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ	卵 麦 卵	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め スイートパンプ 麩と若芽のみぞれ煮	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.5g	24.1g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	699mg	700mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	692mg	753mg	カリウム	498mg	559mg
	リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	156mg	221mg	リン	201mg	266mg
	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	1.8g	1.8g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	91.9g	250.3g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	1664mg	1667mg
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1354mg	1537mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1638mg	1821mg
	リン	343mg	538mg	リン	387mg	582mg	リン	426mg	621mg	リン	478mg	673mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal
たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	
脂質	57.5g	59.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	
炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	107.1g	265.5g	
ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	
カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1663mg	1846mg	カリウム	1695mg	1878mg	
リン	349mg	544mg	リン	394mg	589mg	リン	432mg	627mg	リン	481mg	676mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	

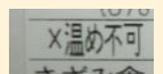
## お食事の作り方



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

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。  
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

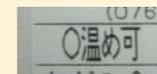
	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨の五目炒め	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け	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	208kcal	498kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	19.9g	82.2g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg
	カリウム	362mg	434mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg
	リン	111mg	188mg	リン	134mg	211mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 インゲンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー	乳麦 麦落 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え	卵 麦 乳麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 麦 卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g
	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg
	リン	211mg	288mg	リン	135mg	212mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	卵 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	麦 麦 卵 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ	乳 麦 卵 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え	乳 麦 麦 卵乳麦		
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	44.1g	107.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	694mg	766mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	223mg	300mg	リン	178mg	255mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	73.9g	262.6g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	46.0g	234.7g
	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
	カリウム	1658mg	1874mg	カリウム	1232mg	1448mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1282mg	1498mg
	リン	551mg	782mg	リン	476mg	707mg	リン	517mg	748mg	リン	440mg	671mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	885kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
脂質	42.4g	44.5g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	
炭水化物	104.4g	293.1g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	76.5g	265.2g	
ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	
カリウム	1772mg	1988mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1396mg	1612mg	
リン	557mg	788mg	リン	490mg	721mg	リン	529mg	760mg	リン	446mg	677mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

## お食事の作り方

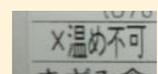


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。  
 ※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# 【やわらか普通食】 週間献立表

		9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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	品名	アレルゲン
朝	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	麩と野菜の煮物	麦		和風ポトフ	乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
	れんこんの五目炒め煮	麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	キャベツの土佐煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根と竹輪の煮物	麦		
	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か		白菜と切干大根の中華煮	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	一夜漬(白菜人参)	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	131kcal	396kcal	91kcal	369kcal	71kcal	348kcal	121kcal	387kcal	128kcal	398kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.4g	11.2g	2.0g	8.6g	6.5g	12.7g	7.6g	13.4g	5.3g	11.0g	蛋白質	
	脂質	6.8g	7.7g	1.8g	3.5g	1.3g	2.3g	5.0g	5.9g	7.6g	8.5g	脂質	
	炭水化物	12.6g	69.0g	16.9g	73.5g	9.4g	67.5g	11.1g	67.6g	9.1g	65.9g	炭水化物	
	ナトリウム	568mg	1034mg	544mg	988mg	586mg	1027mg	567mg	1034mg	681mg	1122mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.6g	1.4g	2.5g	1.5g	2.6g	1.4g	2.6g	1.7g	2.9g	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		★やわらかごはん180g	
	アジのカレー焼	麦		照焼チキン	麦	メバルのバジルオリーブ焼		鶏肉のきのこあん	麦	サワラの磯辺焼	麦		
	人参煮	麦		オクラのペペロンチーノ		大根の甘酢漬		高野豆腐の味噌煮	卵麦	枝豆のペペロンチーノ風			
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	春雨の酢の物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
★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	284kcal	556kcal	253kcal	527kcal	299kcal	575kcal	222kcal	496kcal	206kcal	482kcal	エネルギー	
	蛋白質	17.0g	23.1g	16.3g	22.2g	14.9g	21.2g	13.7g	20.1g	16.8g	23.2g	蛋白質	
	脂質	15.6g	16.6g	11.9g	12.8g	18.4g	20.1g	10.0g	11.0g	10.1g	11.8g	脂質	
	炭水化物	17.9g	74.7g	21.4g	79.7g	16.6g	72.6g	16.8g	74.2g	12.0g	68.4g	炭水化物	
	ナトリウム	846mg	1287mg	825mg	1291mg	744mg	1185mg	840mg	1284mg	783mg	1224mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.3g	2.1g	3.3g	1.9g	3.0g	2.1g	3.3g	2.0g	3.1g	塩分		
夕	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳		牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	さば梅煮	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	人参グラッセ	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦		
	若芽とオクラの酢の物	麦		ナスと鶏肉のサラダ	麦	金時豆煮	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	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	185kcal	451kcal	255kcal	522kcal	245kcal	511kcal	348kcal	614kcal	289kcal	562kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.6g	17.4g	8.9g	14.6g	9.1g	14.7g	13.9g	19.6g	9.9g	16.1g	蛋白質	
	脂質	6.8g	7.7g	14.8g	15.7g	11.1g	12.0g	23.2g	24.1g	13.2g	14.2g	脂質	
	炭水化物	20.0g	76.4g	20.3g	76.6g	28.5g	84.9g	19.0g	75.3g	32.8g	90.1g	炭水化物	
	ナトリウム	868mg	1310mg	750mg	1192mg	844mg	1286mg	654mg	1097mg	1047mg	1489mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.1g	3.3g	1.7g	2.8g	2.7g	3.8g	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	1403kcal	599kcal	1418kcal	615kcal	1434kcal	691kcal	1497kcal	623kcal	1442kcal	エネルギー	
	蛋白質	34.0g	51.7g	27.2g	45.4g	30.5g	48.6g	35.2g	53.1g	32.0g	50.3g	蛋白質	
	脂質	29.2g	32.0g	28.5g	32.0g	30.8g	34.4g	38.2g	41.0g	30.9g	34.5g	脂質	
	炭水化物	50.5g	220.1g	58.6g	229.8g	54.5g	225.0g	46.9g	217.1g	53.9g	224.4g	炭水化物	
	ナトリウム	2282mg	3631mg	2119mg	3471mg	2174mg	3498mg	2061mg	3415mg	2511mg	3835mg	ナトリウム	
塩分	5.8g	9.2g	5.4g	8.8g	5.5g	8.9g	5.2g	8.7g	6.4g	9.8g	塩分		

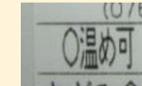
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

## お食事の作り方

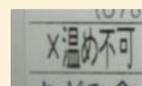


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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			
	麩と野菜の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚すき風煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
	れんこんの五目炒め煮	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	キャベツの土佐煮	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	大根と竹輪の煮物	麦		
	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	白菜と切干大根の中華煮	麦	なめこと若芽のサツと煮	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	一夜漬(白菜人参)	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	131kcal	290kcal	91kcal	250kcal	71kcal	230kcal	121kcal	280kcal	128kcal	287kcal	エネルギー
	蛋白質	5.4g	9.1g	2.0g	5.7g	6.5g	10.2g	7.6g	11.3g	5.3g	9.0g	蛋白質
	脂質	6.8g	7.5g	1.8g	2.5g	1.3g	2.0g	5.0g	5.7g	7.6g	8.3g	脂質
	炭水化物	12.6g	45.6g	16.9g	49.9g	9.4g	42.4g	11.1g	44.1g	9.1g	42.1g	炭水化物
ナトリウム	568mg	1008mg	544mg	984mg	586mg	1026mg	567mg	1007mg	681mg	1121mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.6g	1.4g	2.5g	1.5g	2.6g	1.4g	2.6g	1.7g	2.9g	塩分	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	アジのカレー焼	麦	照焼チキン	麦	メバルのバジルオリーブ焼		鶏肉のきのこあん	麦	サワラの磯辺焼	麦		
	人参煮	麦	オクラのペペロンチーノ		大根の甘酢漬		高野豆腐の味噌煮	卵麦	枝豆のペペロンチーノ風			
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	春雨の酢の物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
★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	284kcal	443kcal	253kcal	412kcal	299kcal	458kcal	222kcal	381kcal	206kcal	365kcal	エネルギー
	蛋白質	17.0g	20.7g	16.3g	20.0g	14.9g	18.6g	13.7g	17.4g	16.8g	20.5g	蛋白質
	脂質	15.6g	16.3g	11.9g	12.6g	18.4g	19.1g	10.0g	10.7g	10.1g	10.8g	脂質
	炭水化物	17.9g	50.9g	21.4g	54.4g	16.6g	49.6g	16.8g	49.8g	12.0g	45.0g	炭水化物
ナトリウム	846mg	1286mg	825mg	1265mg	744mg	1184mg	840mg	1280mg	783mg	1223mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.1g	3.3g	2.0g	3.1g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	さば梅煮	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	人参グラッセ	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	ひじきの具だくさん煮	麦		
	若芽とオクラの酢の物	麦	ナスと鶏肉のサラダ	麦	金時豆煮	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		
	★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	185kcal	344kcal	255kcal	414kcal	245kcal	404kcal	348kcal	507kcal	289kcal	448kcal	エネルギー
	蛋白質	11.6g	15.3g	8.9g	12.6g	9.1g	12.8g	13.9g	17.6g	9.9g	13.6g	蛋白質
	脂質	6.8g	7.5g	14.8g	15.5g	11.1g	11.8g	23.2g	23.9g	13.2g	13.9g	脂質
	炭水化物	20.0g	53.0g	20.3g	53.3g	28.5g	61.5g	19.0g	52.0g	32.8g	65.8g	炭水化物
ナトリウム	868mg	1308mg	750mg	1190mg	844mg	1284mg	654mg	1094mg	1047mg	1487mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.1g	3.3g	1.7g	2.8g	2.7g	3.8g	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	599kcal	1076kcal	615kcal	1092kcal	691kcal	1168kcal	623kcal	1100kcal	エネルギー
	蛋白質	34.0g	45.1g	27.2g	38.3g	30.5g	41.6g	35.2g	46.3g	32.0g	43.1g	蛋白質
	脂質	29.2g	31.3g	28.5g	30.6g	30.8g	32.9g	38.2g	40.3g	30.9g	33.0g	脂質
	炭水化物	50.5g	149.5g	58.6g	157.6g	54.5g	153.5g	46.9g	145.9g	53.9g	152.9g	炭水化物
ナトリウム	2282mg	3602mg	2119mg	3439mg	2174mg	3494mg	2061mg	3381mg	2511mg	3831mg	ナトリウム	
塩分	5.8g	9.2g	5.4g	8.7g	5.5g	8.9g	5.2g	8.7g	6.4g	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。

## 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。



### 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15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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			
	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦		
	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	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	119kcal	293kcal	118kcal	292kcal	119kcal	293kcal	71kcal	245kcal	76kcal	250kcal	エネルギー	
蛋白質	4.6g	8.4g	3.4g	7.2g	3.4g	7.2g	1.9g	5.7g	0.7g	4.5g	蛋白質	
脂質	6.3g	7.0g	5.2g	5.9g	3.1g	3.8g	2.5g	3.2g	3.8g	4.5g	脂質	
炭水化物	10.7g	49.1g	15.6g	54.0g	21.3g	59.7g	11.0g	49.4g	10.8g	49.2g	炭水化物	
ナトリウム	612mg	1135mg	574mg	1097mg	421mg	944mg	557mg	1080mg	425mg	948mg	ナトリウム	
塩分	1.6g	2.9g	1.5g	2.8g	1.1g	2.4g	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	塩分	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦		
	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦		
	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	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	154kcal	328kcal	208kcal	382kcal	176kcal	350kcal	208kcal	382kcal	168kcal	342kcal	エネルギー	
蛋白質	5.9g	9.7g	10.1g	13.9g	4.2g	8.0g	6.9g	10.7g	4.4g	8.2g	蛋白質	
脂質	6.5g	7.2g	10.8g	11.5g	9.8g	10.5g	11.5g	12.2g	8.8g	9.5g	脂質	
炭水化物	17.4g	55.8g	18.1g	56.5g	18.6g	57.0g	19.2g	57.6g	16.7g	55.1g	炭水化物	
ナトリウム	811mg	1334mg	849mg	1372mg	788mg	1311mg	904mg	1427mg	847mg	1370mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.2g	3.5g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦		
	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か		
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
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	179kcal	353kcal	138kcal	312kcal	164kcal	338kcal	146kcal	320kcal	エネルギー	
蛋白質	12.0g	15.8g	7.0g	10.8g	8.5g	12.3g	8.1g	11.9g	6.7g	10.5g	蛋白質	
脂質	9.2g	9.9g	9.0g	9.7g	4.6g	5.3g	7.7g	8.4g	5.7g	6.4g	脂質	
炭水化物	19.0g	57.4g	17.4g	55.8g	16.7g	55.1g	15.4g	53.8g	16.7g	55.1g	炭水化物	
ナトリウム	942mg	1465mg	695mg	1218mg	965mg	1488mg	637mg	1160mg	745mg	1268mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.7g	1.8g	3.1g	2.5g	3.8g	1.6g	3.0g	1.9g	3.2g	塩分	
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	478kcal	1000kcal	505kcal	1027kcal	433kcal	955kcal	443kcal	965kcal	390kcal	912kcal	エネルギー
	蛋白質	22.5g	33.9g	20.5g	31.9g	16.1g	27.5g	16.9g	28.3g	11.8g	23.2g	蛋白質
	脂質	22.0g	24.1g	25.0g	27.1g	17.5g	19.6g	21.7g	23.8g	18.3g	20.4g	脂質
	炭水化物	47.1g	162.3g	51.1g	166.3g	56.6g	171.8g	45.6g	160.8g	44.2g	159.4g	炭水化物
ナトリウム	2365mg	3934mg	2118mg	3687mg	2174mg	3743mg	2098mg	3667mg	2017mg	3586mg	ナトリウム	
塩分	6.1g	10.0g	5.5g	9.4g	5.6g	9.5g	5.3g	9.3g	5.2g	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**。

- 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。



- (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



お皿に盛付けて完成です

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

【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