

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦か 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウィンナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 麦					
	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物					
	エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	10.6g	16.2g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	15.9g	72.0g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	645mg	872mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物					
	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	957mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつまいもの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物					
	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	470kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	18.8g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	11.9g	12.7g
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	13.2g	67.2g	
ナトリウム	819mg	1070mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	826mg	974mg	ナトリウム	745mg	893mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
合計	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	
	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	623kcal	1404kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	55.9g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	51.9g	217.7g	炭水化物	52.1g	217.0g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.4g	208.2g
ナトリウム	2088mg	2793mg	ナトリウム	2184mg	2785mg	ナトリウム	2169mg	2789mg	ナトリウム	2175mg	2778mg	ナトリウム	2121mg	2722mg	
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1603kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.2g	63.8g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.8g	249.6g	炭水化物	80.3g	245.2g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2164mg	2869mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2245mg	2865mg	ナトリウム	2251mg	2854mg	ナトリウム	2197mg	2798mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	

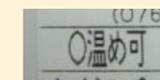
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

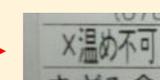
お食事の作り方



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22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦か 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とウィンナーのトマト煮 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル	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	181kcal	374kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	6.5g	7.0g
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.9g	57.8g	
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	645mg	646mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 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	200kcal	393kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.8g	14.3g
炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	
ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	731mg	732mg	
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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 さつまいもの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 人参の炒り煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 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	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.9g	12.4g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	13.2g	55.1g
ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	745mg	746mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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					
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	51.9g	177.6g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	43.4g	169.1g
ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.8g	209.5g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	71.6g	197.3g
	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2197mg	2200mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

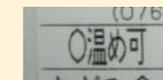
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※◎は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

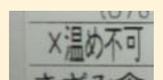
お食事の作り方



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

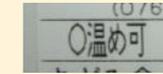
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26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 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 竹輪のごま炒め スープキャベツ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら コールスローサラダ	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	267kcal	510kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	12.3g	65.1g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	575mg	576mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	357mg	418mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	589mg	650mg
	リン	91mg	156mg	リン	102mg	167mg	リン	94mg	159mg	リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ インゲンソテー きんぴら マッシュサラダ	麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参シャトー なすの中華風南蛮漬け マカロニサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物	乳麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ミックスソテー ナスの炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	乳麦 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	347kcal	590kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	28.8g	81.6g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	658mg	659mg
	カリウム	486mg	547mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	343mg	404mg
	リン	138mg	203mg	リン	150mg	215mg	リン	204mg	269mg	リン	128mg	193mg	リン	88mg	153mg
	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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(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 マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の生姜煮 ふきのきんぴら 赤玉南瓜煮 四色なます	麦 麦 麦	★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ	卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 キャベツの和風カレー煮 たたきごぼう	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	351kcal	594kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	16.7g	17.3g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.9g	97.7g
	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	622mg	623mg
	カリウム	365mg	426mg	カリウム	690mg	751mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	578mg	639mg
	リン	139mg	204mg	リン	179mg	244mg	リン	143mg	208mg	リン	127mg	192mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	54.1g	55.9g
	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	102.6g	261.0g
	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	1855mg	1858mg
	カリウム	1295mg	1478mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1510mg	1693mg
	リン	368mg	563mg	リン	431mg	626mg	リン	441mg	636mg	リン	374mg	569mg	リン	372mg	567mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1058kcal
たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
脂質	57.5g	59.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	54.2g	56.0g	
炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	117.8g	276.2g	
ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1856mg	1859mg	
カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1671mg	1854mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1567mg	1750mg	
リン	371mg	566mg	リン	438mg	633mg	リン	444mg	639mg	リン	381mg	576mg	リン	375mg	570mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	

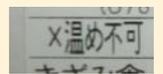
お食事の作り方



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の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。

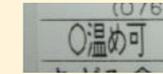
(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26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 野菜笹かまぼこ 揚ナスの煮物 オクラとそぼろのビーナツ味噌和え	卵 麦 乳麦落	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 人参のおかかサラダ	卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵乳麦落 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落 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	203kcal	493kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.7g	10.8g	脂質	10.1g	7.6g	脂質	15.0g	15.7g	
	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	15.6g	78.5g	
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	643mg	644mg	
	カリウム	387mg	459mg	カリウム	504mg	576mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	
	リン	121mg	198mg	リン	186mg	263mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵麦 麦	★ごはん180g 鯖の塩焼 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 マカロニサラダ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし ハムと春雨のサラダ	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	240kcal	530kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g	
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	20.9g	21.6g	
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	643mg	644mg	
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg	
	リン	216mg	293mg	リン	166mg	243mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g				
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	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	320kcal	610kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.1g	脂質	17.1g	17.8g	
	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	
	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	705mg	706mg	
	カリウム	438mg	510mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	
	リン	188mg	265mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	
	脂質	41.0g	43.1g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g	
	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	48.4g	237.1g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	56.5g	245.2g	
	ナトリウム	2111mg	2114mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	
	カリウム	1331mg	1547mg	カリウム	1429mg	1645mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1472mg	1688mg	
	リン	525mg	756mg	リン	508mg	739mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
	合計(間食込)	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	
脂質	41.2g	43.3g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g		
炭水化物	90.4g	279.1g	炭水化物	71.4g	260.1g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	87.4g	276.1g		
ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1997mg	2000mg		
カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1542mg	1758mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1592mg	1808mg		
リン	539mg	770mg	リン	520mg	751mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

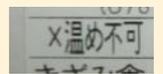
お食事の作り方



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22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26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	
	大根とウインナーの洋風煮	乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	鶏じゃが煮	麦落		
	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦		野菜炒め	卵麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	スパマト炒め	乳麦		
	きのこの佃煮	麦		塩麴のキャロットラペ	麦	椎茸昆布	麦	人参しりしり	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦		
	★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	109kcal	378kcal	163kcal	428kcal	137kcal	405kcal	116kcal	392kcal	138kcal	404kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.9g	13.9g	9.3g	15.1g	6.2g	12.1g	8.9g	14.8g	5.3g	11.0g	蛋白質	
	脂質	4.2g	5.1g	8.3g	9.2g	7.8g	8.7g	4.8g	5.7g	5.3g	6.2g	脂質	
	炭水化物	9.1g	66.0g	13.2g	69.6g	12.2g	68.8g	9.1g	67.7g	16.8g	73.2g	炭水化物	
ナトリウム	550mg	995mg	490mg	956mg	641mg	1086mg	618mg	1060mg	451mg	893mg	ナトリウム		
塩分	1.4g	2.5g	1.2g	2.4g	1.6g	2.8g	1.6g	2.7g	1.1g	2.3g	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	
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		ブリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	キーマカレーのルー	乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ツナぶらのタレ	麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	法蓮草			
	枝豆とコーンのサラダ	麦		ツナあつさり煮	麦	キャベツのコンソメ煮	乳麦	ココロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	高野豆腐の炒り煮	麦		
	★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦	揚げナスの肉味噌からめ	麦落	★味噌汁	麦	蓮根とひじきのサラダ	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	239kcal	505kcal	238kcal	519kcal	320kcal	585kcal	288kcal	554kcal	192kcal	465kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.4g	18.1g	12.8g	19.1g	10.2g	16.0g	13.1g	18.9g	10.0g	16.1g	蛋白質	
	脂質	12.1g	13.0g	11.9g	12.9g	19.6g	20.5g	15.6g	16.5g	7.6g	8.6g	脂質	
	炭水化物	20.9g	77.3g	18.3g	77.4g	25.8g	82.2g	23.1g	79.5g	22.3g	79.5g	炭水化物	
ナトリウム	785mg	1227mg	845mg	1286mg	812mg	1278mg	942mg	1384mg	756mg	1199mg	ナトリウム		
塩分	2.0g	3.1g	2.1g	3.3g	2.1g	3.3g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	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	
	白身フライ	麦		田楽煮	麦	シイラ照焼	麦	焼肉塩炒め	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦		
	チンゲン菜ソテー	乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ		ブロッコリーの煮物	麦	人参グラッセ	乳麦		
	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		和風コールスロー	卵麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	大豆と人参の煮物	麦		
	切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	鶏肉とオクラの中華風	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	334kcal	607kcal	191kcal	472kcal	181kcal	454kcal	248kcal	518kcal	339kcal	617kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.0g	19.1g	8.7g	15.2g	16.4g	22.4g	13.8g	19.6g	14.6g	21.2g	蛋白質	
	脂質	21.6g	22.6g	8.9g	10.6g	3.8g	4.8g	13.3g	14.2g	18.8g	20.5g	脂質	
	炭水化物	21.4g	78.7g	20.1g	77.4g	20.5g	77.8g	18.1g	75.3g	28.8g	85.4g	炭水化物	
ナトリウム	741mg	1183mg	906mg	1347mg	954mg	1396mg	671mg	1112mg	931mg	1375mg	ナトリウム		
塩分	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	2.4g	3.6g	1.7g	2.8g	2.4g	3.5g	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	682kcal	1490kcal	592kcal	1419kcal	638kcal	1444kcal	652kcal	1464kcal	669kcal	1486kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.3g	51.1g	30.8g	49.4g	32.8g	50.5g	35.8g	53.3g	29.9g	48.3g	蛋白質	
	脂質	37.9g	40.7g	29.1g	32.7g	31.2g	34.0g	33.7g	36.4g	31.7g	35.3g	脂質	
	炭水化物	51.4g	222.0g	51.6g	224.4g	58.5g	228.8g	50.3g	222.5g	67.9g	238.1g	炭水化物	
ナトリウム	2076mg	3405mg	2241mg	3589mg	2407mg	3760mg	2231mg	3556mg	2138mg	3467mg	ナトリウム		
塩分	5.3g	8.6g	5.6g	9.1g	6.1g	9.7g	5.7g	9.0g	5.4g	8.8g	塩分		

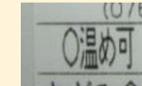
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

お食事の作り方

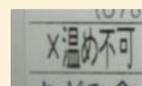


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

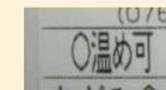
	9月22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	大根とウインナーの洋風煮 ひじきと鶏ミンチの煮物 きのこの佃煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	鶏肉と大豆の生姜煮 野菜炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め ぜんまいとミンチの煮物 椎茸昆布 ★味噌汁	卵麦か 乳麦 麦 麦	法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	鶏じゃが煮 スパトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	麦落 乳麦 乳麦 麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	109kcal	268kcal	163kcal	322kcal	137kcal	296kcal	116kcal	275kcal	138kcal	297kcal	エネルギー
蛋白質	7.9g	11.6g	9.3g	13.0g	6.2g	9.9g	8.9g	12.6g	5.3g	9.0g	蛋白質	
脂質	4.2g	4.9g	8.3g	9.0g	7.8g	8.5g	4.8g	5.5g	5.3g	6.0g	脂質	
炭水化物	9.1g	42.1g	13.2g	46.2g	12.2g	45.2g	9.1g	42.1g	16.8g	49.8g	炭水化物	
ナトリウム	550mg	990mg	490mg	930mg	641mg	1081mg	618mg	1058mg	451mg	891mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.5g	1.2g	2.4g	1.6g	2.7g	1.6g	2.7g	1.1g	2.3g	塩分	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	プリのごま醤油焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツのコンソメ煮 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	キーマカレーのルー 切干大根と豚肉の炒め物 コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 高野豆腐の炒り煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 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	239kcal	398kcal	238kcal	397kcal	320kcal	479kcal	288kcal	447kcal	192kcal	351kcal	エネルギー
蛋白質	12.4g	16.1g	12.8g	16.5g	10.2g	13.9g	13.1g	16.8g	10.0g	13.7g	蛋白質	
脂質	12.1g	12.8g	11.9g	12.6g	19.6g	20.3g	15.6g	16.3g	7.6g	8.3g	脂質	
炭水化物	20.9g	53.9g	18.3g	51.3g	25.8g	58.8g	23.1g	56.1g	22.3g	55.3g	炭水化物	
ナトリウム	785mg	1225mg	845mg	1285mg	812mg	1252mg	942mg	1382mg	756mg	1196mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.1g	2.1g	3.3g	2.1g	3.2g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身フライ チンゲン菜ソテー 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦	シイラ照焼 オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	焼肉塩炒め ブロッコリーの煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦	やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 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	334kcal	493kcal	191kcal	350kcal	181kcal	340kcal	248kcal	407kcal	339kcal	498kcal	エネルギー
蛋白質	13.0g	16.7g	8.7g	12.4g	16.4g	20.1g	13.8g	17.5g	14.6g	18.3g	蛋白質	
脂質	21.6g	22.3g	8.9g	9.6g	3.8g	4.5g	13.3g	14.0g	18.8g	19.5g	脂質	
炭水化物	21.4g	54.4g	20.1g	53.1g	20.5g	53.5g	18.1g	51.1g	28.8g	61.8g	炭水化物	
ナトリウム	741mg	1181mg	906mg	1346mg	954mg	1394mg	671mg	1111mg	931mg	1371mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	1.7g	2.8g	2.4g	3.5g	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	682kcal	1159kcal	592kcal	1069kcal	638kcal	1115kcal	652kcal	1129kcal	669kcal	1146kcal	エネルギー
蛋白質	33.3g	44.4g	30.8g	41.9g	32.8g	43.9g	35.8g	46.9g	29.9g	41.0g	蛋白質	
脂質	37.9g	40.0g	29.1g	31.2g	31.2g	33.3g	33.7g	35.8g	31.7g	33.8g	脂質	
炭水化物	51.4g	150.4g	51.6g	150.6g	58.5g	157.5g	50.3g	149.3g	67.9g	166.9g	炭水化物	
ナトリウム	2076mg	3396mg	2241mg	3561mg	2407mg	3727mg	2231mg	3551mg	2138mg	3458mg	ナトリウム	
塩分	5.3g	8.6g	5.6g	9.1g	6.1g	9.4g	5.7g	9.0g	5.4g	8.8g	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。

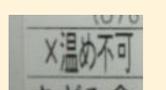
お食事の作り方

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。



←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22日(月)		9月23日(火)		9月24日(水)		9月25日(木)		9月26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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦		
	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	切干大根煮	乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	105kcal	279kcal	103kcal	277kcal	142kcal	316kcal	96kcal	270kcal	91kcal	265kcal	エネルギー
	蛋白質	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	4.0g	7.8g	4.7g	8.5g	3.1g	6.9g	蛋白質
	脂質	4.8g	5.5g	4.2g	4.9g	6.9g	7.6g	4.1g	4.8g	3.3g	4.0g	脂質
	炭水化物	13.3g	51.7g	13.0g	51.4g	17.2g	55.6g	11.1g	49.5g	12.2g	50.6g	炭水化物
	ナトリウム	584mg	1107mg	462mg	985mg	626mg	1149mg	631mg	1154mg	572mg	1095mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.6g	2.9g	1.6g	2.9g	1.5g	2.8g	塩分
	昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
白身の味噌煮		乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦		
大根の千切煮		乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦		
もやしサラダ		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	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		169kcal	343kcal	192kcal	366kcal	196kcal	370kcal	162kcal	336kcal	211kcal	385kcal	エネルギー
蛋白質		8.9g	12.7g	8.3g	12.1g	8.0g	11.8g	6.1g	9.9g	10.8g	14.6g	蛋白質
脂質		7.2g	7.9g	9.6g	10.3g	8.4g	9.1g	7.0g	7.7g	9.9g	10.6g	脂質
炭水化物		17.3g	55.7g	17.5g	55.9g	21.3g	59.7g	19.3g	57.7g	20.2g	58.6g	炭水化物
ナトリウム		936mg	1459mg	821mg	1344mg	868mg	1391mg	736mg	1259mg	931mg	1454mg	ナトリウム
塩分		2.4g	3.7g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	1.9g	3.2g	2.4g	3.7g	塩分
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
	サラダスパゲティ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	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		
	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	283kcal	457kcal	208kcal	382kcal	173kcal	347kcal	196kcal	370kcal	161kcal	335kcal	エネルギー
	蛋白質	4.5g	8.3g	6.9g	10.7g	6.7g	10.5g	10.1g	13.9g	6.4g	10.2g	蛋白質
	脂質	20.1g	20.8g	11.9g	12.6g	9.7g	10.4g	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	脂質
	炭水化物	20.4g	58.8g	17.8g	56.2g	15.2g	53.6g	23.1g	61.5g	17.0g	55.4g	炭水化物
	ナトリウム	804mg	1327mg	871mg	1394mg	726mg	1249mg	761mg	1284mg	870mg	1393mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	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	557kcal	1079kcal	503kcal	1025kcal	511kcal	1033kcal	454kcal	976kcal	463kcal	985kcal	エネルギー
	蛋白質	16.0g	27.4g	18.1g	29.5g	18.7g	30.1g	20.9g	32.3g	20.3g	31.7g	蛋白質
	脂質	32.1g	34.2g	25.7g	27.8g	25.0g	27.1g	18.1g	20.2g	20.7g	22.8g	脂質
	炭水化物	51.0g	166.2g	48.3g	163.5g	53.7g	168.9g	53.5g	168.7g	49.4g	164.6g	炭水化物
	ナトリウム	2324mg	3893mg	2154mg	3723mg	2220mg	3789mg	2128mg	3697mg	2373mg	3942mg	ナトリウム
塩分	5.9g	9.9g	5.5g	9.4g	5.6g	9.6g	5.4g	9.4g	6.1g	10.0g	塩分	

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