

(カロリー1600調整食) 週間献立表

10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	184kcal	443kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.0g	71.5g	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.2g	71.3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	658mg	806mg	ナトリウム	656mg	846mg	ナトリウム	591mg	817mg	ナトリウム	743mg	970mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ ブロッコリー 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりボン酢煮 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 乳麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	
	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	239kcal	494kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	210kcal	466kcal	エネルギー	248kcal	504kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	10.8g	11.6g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.0g	71.6g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	11.3g	66.0g	炭水化物	15.6g	70.3g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	784mg	1010mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	755mg	983mg	ナトリウム	722mg	869mg
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	219kcal	483kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	218kcal	477kcal	エネルギー	183kcal	443kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	14.3g	19.7g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	13.2g	14.5g	脂質	9.7g	10.7g
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	16.5g	72.6g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	12.4g	66.4g	炭水化物	8.4g	63.4g
	ナトリウム	736mg	884mg	ナトリウム	701mg	928mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	730mg	895mg	ナトリウム	584mg	811mg
食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
合計	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	
	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	638kcal	1424kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.6g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.6g	56.8g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	32.2g	35.2g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	49.5g	214.2g	炭水化物	51.4g	215.9g	炭水化物	40.2g	204.6g	炭水化物	39.2g	205.0g
	ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2143mg	2744mg	ナトリウム	2038mg	2682mg	ナトリウム	2076mg	2695mg	ナトリウム	2049mg	2650mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	839kcal	1625kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	817kcal	1597kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.3g	63.0g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.5g	65.4g	たんぱく質	48.0g	64.2g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	39.2g	42.2g	脂質	39.4g	42.0g
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	77.3g	242.0g	炭水化物	80.3g	244.8g	炭水化物	69.1g	233.5g	炭水化物	68.1g	233.9g
	ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	2115mg	2759mg	ナトリウム	2150mg	2769mg	ナトリウム	2126mg	2727mg
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g

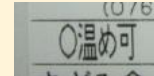
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてお召上がりください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

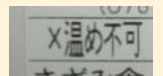
お食事の作り方

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

10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	卵乳麦 卵麦 卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	743mg	744mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ ブロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのごま焼 塩ゆでアスパラ かぶのさっぱりボン酢煮 白菜と挽肉の旨煮	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	722mg	723mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ 三色野菜ナムル	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦					
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	210kcal	403kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	183kcal	376kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	8.4g	50.3g
	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	584mg	585mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	40.2g	165.9g	炭水化物	39.2g	164.9g
	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	69.1g	194.8g	炭水化物	68.1g	193.8g
	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2126mg	2129mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g

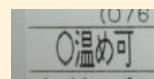
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

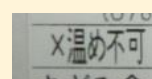
お食事の作り方

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

	10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10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 オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め ポテトマサラダ	卵麦 麦 乳麦落 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん きんぴら キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦か		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し パインキャロットラペ	卵麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スイートパンブ キャベツと若芽のごまマヨネーズ	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	260kcal	503kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	241mg	242mg
	カリウム	278mg	339mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	488mg	549mg
	リン	135mg	200mg	リン	115mg	180mg	リン	75mg	140mg	リン	121mg	186mg	リン	88mg	153mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.6g	0.6g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ 塩ゆでアスパラ ナスの炒り煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 麦 卵麦		★ごはん150g ハッシュドポークのルー 大根とひじきの煮物 マセドニアンサラダ	乳麦 麦 卵		★ごはん150g マーボなす パスタのクリーム煮 わかめとパプリカの和え物	麦落 乳麦 麦		★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ふきのきんぴら 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け	麦 麦 麦		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	卵麦 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	351kcal	594kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	23.2g	76.0g
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	749mg	750mg
	カリウム	398mg	459mg	カリウム	534mg	595mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	520mg	581mg
	リン	142mg	207mg	リン	136mg	201mg	リン	140mg	205mg	リン	155mg	220mg	リン	183mg	248mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参の炒り煮 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 和風サラダ	乳麦 卵		★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ れんこんの土佐煮 マカロニサラダ	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 人参とさつま揚げの金平 ごぼうのおかかマヨサラダ	麦 乳麦 卵麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	29.1g	81.9g
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	646mg	707mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	474mg	535mg	カリウム	472mg	533mg
	リン	155mg	220mg	リン	114mg	179mg	リン	133mg	198mg	リン	133mg	198mg	リン	102mg	167mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	25.2g	37.5g
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	85.5g	243.9g
	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1844mg	1847mg	ナトリウム	1656mg	1659mg
	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1396mg	1579mg	カリウム	1584mg	1767mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1480mg	1663mg
	リン	432mg	627mg	リン	365mg	560mg	リン	348mg	543mg	リン	409mg	604mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	25.6g	37.9g
合計(間食込)	脂質	61.1g	62.9g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	59.4g	61.2g
	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	97.0g	255.4g
	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1659mg	1662mg
	カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1641mg	1824mg	カリウム	1303mg	1486mg	カリウム	1536mg	1719mg
	リン	439mg	634mg	リン	371mg	566mg	リン	351mg	546mg	リン	416mg	611mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g

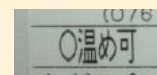
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

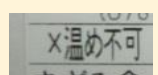
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10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 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ	乳麦 卵麦か 卵乳麦		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え	卵乳麦 乳麦落 卵麦		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 青のりポテトサラダ	卵 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 乳麦 卵麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	229kcal	519kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	8.9g	13.8g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	10.8g	11.5g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	11.2g	74.1g
	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	530mg	531mg
	カリウム	353mg	425mg	カリウム	586mg	658mg	カリウム	288mg	360mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	421mg	493mg
	リン	116mg	193mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	138mg	215mg	リン	117mg	194mg
	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.4g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 コーンサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 肉丼の具 里芋の和風クリーム煮 インゲンのごま和え	麦 乳麦 麦		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 揚げじゃがの煮ころがし	麦 卵乳麦 麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	22.4g	85.3g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	685mg	757mg	カリウム	652mg	724mg
	リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	77mg	154mg	リン	232mg	309mg	リン	151mg	228mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 卵乳麦 麦		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし	麦 卵麦 麦		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 麦 卵麦か		★ごはん180g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 麦 麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg
	カリウム	385mg	457mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg
	リン	162mg	239mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	807kcal	1677kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.8g	47.9g
	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	72.5g	261.2g	炭水化物	48.9g	237.6g
	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1775mg	1778mg
	カリウム	1380mg	1596mg	カリウム	1612mg	1828mg	カリウム	1242mg	1458mg	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1594mg	1810mg
	リン	477mg	708mg	リン	576mg	807mg	リン	339mg	570mg	リン	540mg	771mg	リン	504mg	735mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.6g
	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	46.0g	48.1g
	炭水化物	85.1g	273.8g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	103.4g	292.1g	炭水化物	79.4g	268.1g
	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1777mg	1780mg
	カリウム	1500mg	1716mg	カリウム	1726mg	1942mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1708mg	1924mg
	リン	491mg	722mg	リン	582mg	813mg	リン	351mg	582mg	リン	554mg	785mg	リン	510mg	741mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.6g
	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	906kcal	1776kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	46.0g	48.1g
	炭水化物	85.1g	273.8g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	77.2g	265.9g	炭水化物	103.4g	292.1g	炭水化物	79.4g	268.1g
	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1777mg	1780mg
	カリウム	1500mg	1716mg	カリウム	1726mg	1942mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1709mg	1925mg	カリウム	1708mg	1924mg
	リン	491mg	722mg	リン	582mg	813mg	リン	351mg	582mg	リン	554mg	785mg	リン	510mg	741mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.6g

※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。

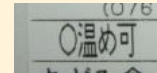
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

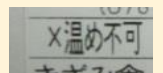


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土/9:00～20:00

【やわらか普通食】 週間献立表

	10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
	品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン	
朝	★やわらかごはん180g			★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		
	寄せ豆腐のうすあん	卵	麦	豚肉ときのこの炒め物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		大根とウィンナーの洋風煮	乳	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	れんこんと人参の甘露煮	麦		蕪のとろとろ煮	麦		ブロッコリーの卵とじ	卵	乳	なめことじゃが芋の煮物	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵	麦
	若芽と油揚げのおひたし	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵	麦	一夜漬(大根人参)	麦		きんぴら	麦		春雨のピーナッツ和え	卵	乳
	★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	158kcal	424kcal	168kcal	449kcal		150kcal	417kcal		116kcal	382kcal		169kcal	441kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	11.7g	7.4g	13.7g		10.4g	16.3g		3.4g	9.2g		9.1g	15.2g	蛋白質
	脂 質	8.6g	9.5g	10.2g	11.2g		7.9g	8.8g		4.0g	4.9g		7.3g	8.3g	脂 質
	炭水化物	15.1g	71.1g	13.2g	72.3g		10.0g	66.7g		17.5g	74.0g		16.7g	73.5g	炭水化物
昼	ナトリウム	709mg	1151mg	620mg	1061mg		516mg	958mg		608mg	1075mg		690mg	1131mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	2.9g	1.6g	2.7g		1.3g	2.4g		1.5g	2.7g		1.8g	2.9g	塩 分
	★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		
	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	麦		照焼チキン	麦		赤魚のみぞれ煮	麦		鶏の天ぷら	卵	麦	オニオンソースハンバーグ	乳	麦
	枝豆入り麻婆なす	麦	か	オクラのペペロンチーノ	麦		菜の花			天ぷらのタレ	麦		青じそパスタ	麦	
食	青菜のわさび和え	卵	麦	五目うの花	麦		ナスの挽肉炒め	乳	麦	塩枝豆			五目炒め煮	卵	麦
	★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵	麦	豚肉のチリソース炒め	麦		バンバンジーサラダ	乳	麦
				★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		カリフラワーの胡麻マヨ和え	卵	麦	★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	295kcal	560kcal	193kcal	464kcal		238kcal	503kcal		233kcal	510kcal		226kcal	492kcal	エネルギー
夕	蛋白質	11.9g	17.7g	10.6g	16.4g		13.9g	19.6g		12.3g	18.6g		13.0g	18.8g	蛋白質
	脂 質	21.7g	22.6g	8.3g	9.2g		13.3g	14.2g		12.4g	13.4g		8.0g	8.9g	脂 質
	炭水化物	14.1g	70.5g	20.2g	77.5g		16.5g	72.5g		17.4g	75.5g		21.9g	78.3g	炭水化物
	ナトリウム	797mg	1263mg	809mg	1251mg		873mg	1339mg		678mg	1119mg		746mg	1188mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.2g	2.1g	3.2g		2.2g	3.4g		1.7g	2.8g		1.9g	3.0g	塩 分
食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	メバルのバジルオリーブ焼			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳	麦	おふくろカレーのルー	乳	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵	乳	白身フライ	麦	
	人参のきんぴら	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳	麦	麴の野菜あんかけ	麦		炒り豆腐	卵	乳	法蓮草ソテー	乳	麦
	春雨の五目炒め	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		春雨の酢の物	麦		パスタのサラダ	卵	乳	切干大根のカレーきんぴら	乳	麦
	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		梅和えスパゲティ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラとめかぶの三杯酢	麦	
合	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦								★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	628kcal	1442kcal	638kcal	1456kcal		626kcal	1439kcal		629kcal	1438kcal		681kcal	1487kcal	エネルギー
	蛋白質	32.2g	50.4g	28.3g	46.0g		31.7g	49.8g		27.5g	45.3g		31.2g	48.8g	蛋白質
	脂 質	36.1g	39.7g	33.3g	36.1g		32.2g	35.7g		30.5g	33.3g		33.7g	36.5g	脂 質
計	炭水化物	46.1g	215.8g	58.7g	231.5g		53.2g	223.2g		61.0g	231.9g		60.1g	230.1g	炭水化物
	ナトリウム	2231mg	3580mg	2393mg	3718mg		2330mg	3679mg		2211mg	3562mg		2212mg	3538mg	ナトリウム
	塩 分	5.6g	9.1g	6.2g	9.5g		5.9g	9.3g		5.6g	9.0g		5.7g	9.0g	塩 分

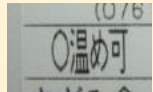
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

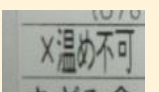


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め
る場合は、お皿に
移しラップをして、
温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

【きざみ食】 週間献立表

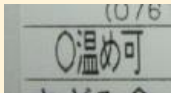
	10月6日(月)			10月7日(火)			10月8日(水)			10月9日(木)			10月10日(金)		
	品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		豚肉ときのこの炒め物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		大根とウインナーの洋風煮	乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
	れんこんと人参の甘露煮	麦		蕪ののろのろ煮	麦		ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	
	若芽と油揚げのおひたし	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		一夜漬(大根人参)	麦		きんぴら	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	158kcal	317kcal	168kcal	327kcal		150kcal	309kcal		116kcal	275kcal		169kcal	328kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.8g	7.4g	11.1g		10.4g	14.1g		3.4g	7.1g		9.1g	12.8g	蛋白質
	脂 質	8.6g	9.3g	10.2g	10.9g		7.9g	8.6g		4.0g	4.7g		7.3g	8.0g	脂 質
	炭水化物	15.1g	48.1g	13.2g	46.2g		10.0g	43.0g		17.5g	50.5g		16.7g	49.7g	炭水化物
昼	ナトリウム	709mg	1149mg	620mg	1060mg		516mg	956mg		608mg	1048mg		690mg	1130mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	2.9g	1.6g	2.7g		1.3g	2.4g		1.5g	2.7g		1.8g	2.9g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉とキャベツのごま味噌炒め	麦		照焼チキン	麦		赤魚のみぞれ煮	麦		鶏の天ぷら	卵麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	枝豆入り麻婆なす	麦か		オクラのペペロンチーノ	麦		菜の花			天ぷらのタレ	麦		青じそパスタ	麦	
食	青菜のわさび和え	卵麦		五目うの花	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		塩枝豆			五目炒め煮	卵麦落	
	★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦		豚肉のチリソース炒め	麦		バンバンジーサラダ	乳麦	
				★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		カリフラワーの胡麻マヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	295kcal	454kcal	193kcal	352kcal		238kcal	397kcal		233kcal	392kcal		226kcal	385kcal	エネルギー
夕	蛋白質	11.9g	15.6g	10.6g	14.3g		13.9g	17.6g		12.3g	16.0g		13.0g	16.7g	蛋白質
	脂 質	21.7g	22.4g	8.3g	9.0g		13.3g	14.0g		12.4g	13.1g		8.0g	8.7g	脂 質
	炭水化物	14.1g	47.1g	20.2g	53.2g		16.5g	49.5g		17.4g	50.4g		21.9g	54.9g	炭水化物
	ナトリウム	797mg	1237mg	809mg	1249mg		873mg	1313mg		678mg	1118mg		746mg	1186mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g		2.2g	3.3g		1.7g	2.8g		1.9g	3.0g	塩 分
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	メバルのバジルオリーブ焼			ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		おふくろカレーのルー	乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		白身フライ	麦	
	人参のきんぴら	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		麩の野菜あんかけ	麦		炒り豆腐	卵乳麦		法蓮草ソテー	乳麦	
	春雨の五目炒め	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		春雨の酢の物	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		切干大根のカレーきんぴら	乳麦	
	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		梅和えスパゲティ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラとめかぶの三杯酢	麦	
合	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦								★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	175kcal	334kcal	277kcal	436kcal		238kcal	397kcal		280kcal	439kcal		286kcal	445kcal	エネルギー
	蛋白質	14.2g	17.9g	10.3g	14.0g		7.4g	11.1g		11.8g	15.5g		9.1g	12.8g	蛋白質
	脂 質	5.8g	6.5g	14.8g	15.5g		11.0g	11.7g		14.1g	14.8g		18.4g	19.1g	脂 質
計	炭水化物	16.9g	49.9g	25.3g	58.3g		26.7g	59.7g		26.1g	59.1g		21.5g	54.5g	炭水化物
	ナトリウム	725mg	1165mg	964mg	1404mg		941mg	1381mg		925mg	1365mg		776mg	1216mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	3.0g	2.5g	3.6g		2.4g	3.5g		2.4g	3.5g		2.0g	3.1g	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	628kcal	1105kcal	638kcal	1115kcal		626kcal	1103kcal		629kcal	1106kcal		681kcal	1158kcal	エネルギー
計	蛋白質	32.2g	43.3g	28.3g	39.4g		31.7g	42.8g		27.5g	38.6g		31.2g	42.3g	蛋白質
	脂 質	36.1g	38.2g	33.3g	35.4g		32.2g	34.3g		30.5g	32.6g		33.7g	35.8g	脂 質
	炭水化物	46.1g	145.1g	58.7g	157.7g		53.2g	152.2g		61.0g	160.0g		60.1g	159.1g	炭水化物
	ナトリウム	2231mg	3551mg	2393mg	3713mg		2330mg	3650mg		2211mg	3531mg		2212mg	3532mg	ナトリウム
	塩 分	5.6g	9.0g	6.2g	9.5g		5.9g	9.2g		5.6g	9.0g		5.7g	9.0g	塩 分

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

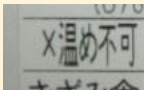
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合



0120-056-777

月～土／9：00～20：00

【ムース食】 週間献立表

		10月6日(月)		10月7日(火)		10月8日(水)		10月9日(木)		10月10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	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	
		一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	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	104kcal	278kcal	95kcal	269kcal	95kcal	269kcal	107kcal	281kcal	71kcal	245kcal	エネルギー
	蛋白質	4.5g	8.3g	4.4g	8.2g	2.3g	6.1g	5.2g	9.0g	3.2g	7.0g	蛋白質
	脂 質	5.6g	6.3g	2.4g	3.1g	4.0g	4.7g	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	脂 質
	炭水化物	8.6g	47.0g	16.4g	54.8g	12.4g	50.8g	11.7g	50.1g	9.4g	47.8g	炭水化物
	ナトリウム	605mg	1128mg	437mg	960mg	527mg	1050mg	555mg	1078mg	523mg	1046mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	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	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	
		牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	
		メンマの中華和え	乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	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		
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	202kcal	376kcal	165kcal	339kcal	177kcal	351kcal	179kcal	353kcal	156kcal	330kcal	エネルギー
	蛋白質	7.4g	11.2g	9.2g	13.0g	6.2g	10.0g	8.0g	11.8g	5.1g	8.9g	蛋白質
	脂 質	10.3g	11.0g	7.4g	8.1g	8.9g	9.6g	7.8g	8.5g	7.0g	7.7g	脂 質
	炭水化物	19.8g	58.2g	15.8g	54.2g	17.8g	56.2g	19.0g	57.4g	17.5g	55.9g	炭水化物
	ナトリウム	972mg	1495mg	818mg	1341mg	758mg	1281mg	870mg	1393mg	759mg	1282mg	ナトリウム
	塩 分	2.5g	3.8g	2.1g	3.4g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	1.9g	3.3g	塩 分
夕		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	
		大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	
		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
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	205kcal	379kcal	199kcal	373kcal	190kcal	364kcal	133kcal	307kcal	237kcal	411kcal	エネルギー
	蛋白質	4.8g	8.6g	6.3g	10.1g	11.2g	15.0g	5.1g	8.9g	5.5g	9.3g	蛋白質
	脂 質	12.6g	13.3g	11.6g	12.3g	7.8g	8.5g	6.4g	7.1g	15.4g	16.1g	脂 質
	炭水化物	18.7g	57.1g	17.2g	55.6g	19.7g	58.1g	14.9g	53.3g	18.1g	56.5g	炭水化物
	ナトリウム	861mg	1384mg	815mg	1338mg	901mg	1424mg	703mg	1226mg	821mg	1344mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.8g	3.1g	2.1g	3.4g	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	511kcal	1033kcal	459kcal	981kcal	462kcal	984kcal	419kcal	941kcal	464kcal	986kcal	エネルギー
	蛋白質	16.7g	28.1g	19.9g	31.3g	19.7g	31.1g	18.3g	29.7g	13.8g	25.2g	蛋白質
	脂 質	28.5g	30.6g	21.4g	23.5g	20.7g	22.8g	18.4g	20.5g	25.2g	27.3g	脂 質
	炭水化物	47.1g	162.3g	49.4g	164.6g	49.9g	165.1g	45.6g	160.8g	45.0g	160.2g	炭水化物
	ナトリウム	2438mg	4007mg	2070mg	3639mg	2186mg	3755mg	2128mg	3697mg	2103mg	3672mg	ナトリウム
	塩 分	6.2g	10.2g	5.3g	9.2g	5.5g	9.6g	5.4g	9.3g	5.3g	9.4g	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**6 0℃**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**1 5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



0 1 2 0 - 0 5 6 - 7 7 7

月～土／9：00～20：00