

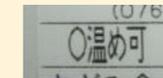
(カロリー1600調整食) 週間献立表

	10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ)	麦 乳麦落 卵麦 麦	★ごはん150g がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵麦 乳麦 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	165kcal	424kcal	エネルギー	154kcal	410kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.5g	7.4g
炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.7g	69.8g	
ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	610mg	757mg	ナトリウム	672mg	844mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	729mg	956mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 卵麦 麦 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	278kcal	532kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	237kcal	510kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	22.0g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.3g	21.1g
	脂質	15.3g	16.1g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	11.3g	13.0g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.1g	12.7g
炭水化物	17.9g	71.9g	炭水化物	14.8g	70.7g	炭水化物	16.8g	72.6g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	12.3g	67.3g	
ナトリウム	872mg	1020mg	ナトリウム	727mg	954mg	ナトリウム	439mg	665mg	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	806mg	1033mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦か 乳麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦落 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	466kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	500kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	263kcal	517kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.0g	たんぱく質	15.3g	20.9g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.1g	脂質	12.7g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	65.2g	炭水化物	12.4g	67.6g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	19.2g	73.7g	
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	823mg	1075mg	ナトリウム	767mg	997mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	658mg	831mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	
合計	おかず	ご飯汁物	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	643kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1387kcal	エネルギー	615kcal	1406kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	616kcal	1401kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	38.5g	55.7g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.8g	55.4g
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.1g	35.5g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	30.9g	34.2g
	炭水化物	48.1g	211.5g	炭水化物	40.0g	205.6g	炭水化物	39.9g	206.1g	炭水化物	52.6g	218.0g	炭水化物	45.2g	210.8g
ナトリウム	2285mg	2849mg	ナトリウム	2160mg	2786mg	ナトリウム	1878mg	2506mg	ナトリウム	2183mg	2784mg	ナトリウム	2193mg	2820mg	
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1619kcal	エネルギー	815kcal	1594kcal	エネルギー	812kcal	1603kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	813kcal	1598kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	46.2g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	39.5g	43.2g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.1g	42.5g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	37.9g	41.2g
	炭水化物	75.9g	239.3g	炭水化物	71.9g	237.5g	炭水化物	67.7g	233.9g	炭水化物	81.5g	246.9g	炭水化物	73.0g	238.6g
	ナトリウム	2361mg	2925mg	ナトリウム	2234mg	2860mg	ナトリウム	1954mg	2582mg	ナトリウム	2260mg	2861mg	ナトリウム	2269mg	2896mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.3g	

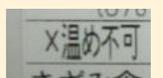
お食事の作り方

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。

(カロリー-1440調整食) 週間献立表

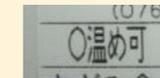
10月13日(月)			10月14日(火)			10月15日(水)			10月16日(木)			10月17日(金)			
品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		
★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵 麦		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 落 卵		★ごはん120g がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵 麦 乳 麦		
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	
たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g	
脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.5g	7.0g	
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.7g	55.6g	
ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	729mg	730mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳 麦 乳 麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏じゃが煮 切干大根の柚子胡椒ナムル	麦 卵 麦 麦 落 麦		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳 麦 麦		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	乳 麦 卵 麦 麦		
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	
たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
脂質	15.3g	15.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.1g	11.6g	
炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	
ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	806mg	807mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	麦 卵 麦 麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳 麦 麦 卵 麦		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦 麦 卵 乳 麦 麦 乳 麦		★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵 乳 麦 卵 乳 麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ キャベツのピーナツ和え	麦 麦 麦 麦 落 麦		
おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		
エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	
たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	
脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g	
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.2g	61.1g	
ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	658mg	659mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	
エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	
たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.8g	48.7g	
脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.9g	32.4g	
炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	45.2g	170.9g	
ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.5g	56.4g	
脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	37.9g	39.4g	
炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	73.0g	198.7g	
ナトリウム	2361mg	2364mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2269mg	2272mg	
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

お食事の作り方

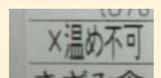


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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。

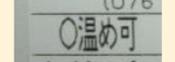
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ツナのマヨパスタ 切干大根のカレーきんぴら	乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め バジルポテトチキン	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう キャベツの麻婆あんかけ えんどう豆の味噌マヨ和え	卵麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 キャロットエッグ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦 卵乳麦 乳麦落	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 キャベツとザーサイ炒め 和風サラダ	乳麦 卵		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	244kcal	487kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	13.5g	14.1g
	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	22.3g	75.1g
	ナトリウム	378mg	379mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	429mg	430mg
	カリウム	371mg	432mg	カリウム	366mg	427mg	カリウム	266mg	327mg	カリウム	529mg	590mg
	リン	89mg	154mg	リン	111mg	176mg	リン	101mg	166mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 春雨の甘酢炒め コーンサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイートおさつ 四色なます	麦か 麦	★ごはん150g チキンの高菜マヨ ミックスソテー きのこじゃが芋のアーヒョ 切干と人参のハリハリ	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g サワラの竜田揚 卵白あんかけ 大根とひじきの煮物 かぼちゃのクリームサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵乳		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	24.5g	25.1g
	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	43.5g	96.3g	炭水化物	15.4g	68.2g	炭水化物	36.7g	89.5g
	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	472mg	533mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	480mg	541mg
	リン	115mg	180mg	リン	126mg	191mg	リン	137mg	202mg	リン	90mg	155mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g 肉丼の具 揚げと人参の煮びたし キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 デミグラスパスタ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 野菜炒め れんこんサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん スパトマト炒め 明太ポテトサラダ	卵麦 乳麦 卵麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	326kcal	569kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	27.1g	27.7g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	47.2g	100.0g	炭水化物	16.9g	69.7g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	756mg	757mg
	カリウム	457mg	518mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	491mg	552mg
	リン	190mg	255mg	リン	136mg	201mg	リン	146mg	211mg	リン	172mg	237mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal
	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	23.9g	36.2g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	62.0g	63.8g
	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	84.3g	242.7g	炭水化物	75.9g	234.3g
	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1367mg	1550mg	カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1500mg	1683mg
	リン	394mg	589mg	リン	373mg	568mg	リン	384mg	579mg	リン	389mg	584mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1021kcal
たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	24.3g	36.6g	
脂質	56.7g	58.5g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	62.1g	63.9g	
炭水化物	98.7g	257.1g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	91.4g	249.8g	
ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	
カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1560mg	1743mg	
リン	401mg	596mg	リン	379mg	574mg	リン	387mg	582mg	リン	396mg	591mg	
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	

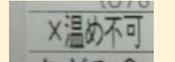
お食事の作り方



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。

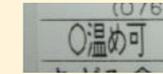
(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)		
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 バンバンジーサラダ	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 人参と春雨のサラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 わかめとパプリカの和え物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし ひじきのごまマヨ和え	卵麦か 麦 卵乳麦	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	190kcal	480kcal	228kcal	518kcal	179kcal	469kcal	229kcal	519kcal	244kcal	534kcal
	たんぱく質	11.5g	16.4g	9.7g	14.6g	8.7g	13.6g	10.1g	15.0g	6.3g	11.2g
	脂質	7.4g	8.1g	9.8g	10.5g	8.8g	9.5g	8.0g	8.7g	18.9g	19.6g
	炭水化物	20.2g	83.1g	25.6g	88.5g	16.3g	79.2g	29.8g	92.7g	12.7g	75.6g
	ナトリウム	630mg	631mg	668mg	669mg	544mg	545mg	737mg	738mg	639mg	640mg
	カリウム	523mg	595mg	458mg	530mg	386mg	458mg	514mg	586mg	235mg	307mg
	リン	166mg	243mg	158mg	235mg	129mg	206mg	157mg	234mg	111mg	188mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 オクラと卵のあっさり和え	乳 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め スープキャベツ マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め キャベツのピーナッツ和え	麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オクラのペペロンチーノ キャベツの土佐煮 中華サラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g アジのごま焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	336kcal	626kcal	294kcal	584kcal	334kcal	624kcal	281kcal	571kcal	254kcal	544kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	11.8g	16.7g	16.6g	21.5g	15.5g	20.4g	17.1g	22.0g
	脂質	23.4g	24.1g	19.1g	19.8g	21.1g	21.8g	16.3g	17.0g	15.4g	16.1g
	炭水化物	16.4g	79.3g	18.0g	80.9g	18.9g	81.8g	16.3g	79.2g	10.8g	73.7g
	ナトリウム	673mg	674mg	691mg	692mg	467mg	468mg	752mg	753mg	685mg	686mg
	カリウム	548mg	620mg	556mg	628mg	615mg	687mg	439mg	511mg	508mg	580mg
	リン	200mg	277mg	145mg	222mg	237mg	314mg	64mg	141mg	223mg	300mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.2g	1.2g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎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		
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら 若芽としらすのおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ	卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚 卵白あんかけ 人参のレモン煮 豆腐の塩あんかけ煮 コールスローサラダ	麦 卵乳麦 乳麦 麦か 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか けんちん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	麦 乳麦	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	
	エネルギー	287kcal	577kcal	269kcal	559kcal	324kcal	614kcal	312kcal	602kcal	271kcal	561kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	17.3g	22.2g	14.0g	18.9g	16.6g	21.5g	16.5g	21.4g
	脂質	19.5g	20.2g	12.5g	13.2g	19.0g	19.7g	17.1g	17.8g	15.9g	16.6g
	炭水化物	13.5g	76.4g	21.5g	84.4g	24.4g	87.3g	22.9g	85.8g	15.4g	78.3g
	ナトリウム	782mg	783mg	751mg	752mg	584mg	585mg	615mg	616mg	711mg	712mg
	カリウム	402mg	474mg	573mg	645mg	635mg	707mg	484mg	556mg	630mg	702mg
	リン	169mg	246mg	217mg	294mg	189mg	266mg	187mg	264mg	206mg	283mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	
合計		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず
		ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット	ご飯セット
	エネルギー	813kcal	1683kcal	791kcal	1661kcal	837kcal	1707kcal	822kcal	1692kcal	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	38.8g	53.5g	39.3g	54.0g	42.2g	56.9g	39.9g	54.6g
	脂質	50.3g	52.4g	41.4g	43.5g	48.9g	51.0g	41.4g	43.5g	50.2g	52.3g
	炭水化物	50.1g	238.8g	65.1g	253.8g	59.6g	248.3g	69.0g	257.7g	38.9g	227.6g
	ナトリウム	2085mg	2088mg	2110mg	2113mg	1595mg	1598mg	2104mg	2107mg	2035mg	2038mg
	カリウム	1473mg	1689mg	1587mg	1803mg	1636mg	1852mg	1437mg	1653mg	1373mg	1589mg
	リン	535mg	766mg	520mg	751mg	555mg	786mg	408mg	639mg	540mg	771mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	4.1g	4.1g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g
合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	917kcal	1787kcal	965kcal	1835kcal	918kcal	1788kcal	895kcal	1765kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	39.4g	54.1g	40.1g	54.8g	43.0g	57.7g	40.5g	55.2g
	脂質	50.5g	52.6g	41.6g	43.7g	49.1g	51.2g	41.6g	43.7g	50.4g	52.5g
	炭水化物	81.0g	269.7g	95.6g	284.3g	90.5g	279.2g	92.0g	280.7g	69.4g	258.1g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	2112mg	2115mg	1601mg	1604mg	2110mg	2113mg	2037mg	2040mg
	カリウム	1593mg	1809mg	1701mg	1917mg	1756mg	1972mg	1550mg	1766mg	1487mg	1703mg
	リン	549mg	780mg	526mg	757mg	569mg	800mg	420mg	651mg	546mg	777mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	4.1g	4.1g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g

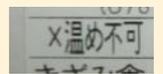
お食事の作り方



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

		10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17日(金)		
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		厚焼玉子	卵麦	豚すき風煮物	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	
	切干大根煮	麦		蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	ひじきと大根菜のツナ炒め	麦	ポテトチキン	卵乳麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦	
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	キャロットラペ	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	129kcal	401kcal	200kcal	467kcal	122kcal	394kcal	218kcal	485kcal	93kcal	366kcal	エネルギー
	蛋白質	6.5g	12.6g	6.9g	12.5g	7.8g	14.1g	6.7g	12.4g	5.8g	11.9g	蛋白質
	脂質	3.2g	4.2g	12.8g	13.7g	4.9g	5.9g	13.9g	14.8g	4.4g	5.4g	脂質
	炭水化物	19.8g	77.0g	15.3g	71.7g	11.8g	69.0g	16.9g	73.2g	9.3g	66.5g	炭水化物
ナトリウム	781mg	1222mg	476mg	920mg	519mg	960mg	439mg	881mg	658mg	1101mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.1g	1.2g	2.3g	1.3g	2.4g	1.1g	2.2g	1.7g	2.8g	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		★生姜ごはん		★やわらかごはん180g		
	豚肉と茄子の中華炒め	麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉とさつまいもの韓国風炒め	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦	ジャガ玉煮	麦	菜の花	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	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	290kcal	561kcal	285kcal	562kcal	176kcal	453kcal	196kcal	511kcal	211kcal	487kcal	エネルギー
	蛋白質	12.3g	18.0g	8.5g	14.9g	9.3g	15.6g	15.5g	22.6g	10.8g	17.3g	蛋白質
	脂質	18.9g	19.8g	17.2g	18.9g	6.9g	8.6g	3.4g	6.1g	8.7g	10.4g	脂質
	炭水化物	17.7g	75.0g	23.4g	79.9g	18.3g	74.8g	26.0g	88.6g	22.3g	78.8g	炭水化物
ナトリウム	823mg	1265mg	947mg	1389mg	822mg	1264mg	581mg	1596mg	740mg	1206mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	1.5g	4.1g	1.9g	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		
	タンダリーチキン	卵		あぶらかれい味噌煮		やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	とんかつ	卵麦	
	ピーマンソテー	卵乳麦		人参のきな粉和え	麦	オクラのペペロンチーノ		人参グラッセ	乳麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	
	南瓜の柚子そぼろあん	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	なすのミートソース煮	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	
	枝豆とコーンのサラダ	麦		麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	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	265kcal	543kcal	227kcal	497kcal	342kcal	609kcal	254kcal	530kcal	316kcal	582kcal	エネルギー
	蛋白質	12.7g	19.2g	22.6g	28.3g	12.7g	18.6g	5.7g	12.1g	13.0g	18.7g	蛋白質
	脂質	13.6g	15.3g	5.7g	6.6g	18.1g	19.0g	17.4g	19.1g	20.3g	21.2g	脂質
	炭水化物	22.5g	79.3g	20.8g	77.6g	31.8g	88.3g	18.9g	75.3g	20.6g	77.0g	炭水化物
ナトリウム	668mg	1110mg	1052mg	1493mg	1081mg	1525mg	738mg	1179mg	637mg	1079mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.8g	2.7g	3.8g	2.7g	3.9g	1.9g	3.0g	1.6g	2.7g	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	684kcal	1505kcal	712kcal	1526kcal	640kcal	1456kcal	668kcal	1526kcal	620kcal	1435kcal	エネルギー
	蛋白質	31.5g	49.8g	38.0g	55.7g	29.8g	48.3g	27.9g	47.1g	29.6g	47.9g	蛋白質
	脂質	35.7g	39.3g	35.7g	39.2g	29.9g	33.5g	34.7g	40.0g	33.4g	37.0g	脂質
	炭水化物	60.0g	231.3g	59.5g	229.2g	61.9g	232.1g	61.8g	237.1g	52.2g	222.3g	炭水化物
ナトリウム	2272mg	3597mg	2475mg	3802mg	2422mg	3749mg	1758mg	3656mg	2035mg	3386mg	ナトリウム	
塩分	5.8g	9.1g	6.3g	9.6g	6.1g	9.5g	4.5g	9.3g	5.2g	8.6g	塩分	

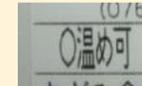
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

お食事の作り方

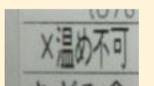


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17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			
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	厚焼玉子	卵麦	豚すき風煮物	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
	切干大根煮	麦	蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	ひじきと大根菜のツナ炒め	麦	ポテトチキン	卵乳麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦		
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	キャロットラペ	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		
	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	129kcal	288kcal	200kcal	359kcal	122kcal	281kcal	218kcal	377kcal	93kcal	252kcal	エネルギー
	蛋白質	6.5g	10.2g	6.9g	10.6g	7.8g	11.5g	6.7g	10.4g	5.8g	9.5g	蛋白質
	脂質	3.2g	3.9g	12.8g	13.5g	4.9g	5.6g	13.9g	14.6g	4.4g	5.1g	脂質
	炭水化物	19.8g	52.8g	15.3g	48.3g	11.8g	44.8g	16.9g	49.9g	9.3g	42.3g	炭水化物
ナトリウム	781mg	1221mg	476mg	916mg	519mg	959mg	439mg	879mg	658mg	1098mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.1g	1.2g	2.3g	1.3g	2.4g	1.1g	2.2g	1.7g	2.8g	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉と茄子の中華炒め	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉とさつまいもの韓国風炒め	麦		
	豆腐のかに風あかけ	卵麦か	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	ジャガ玉煮	卵麦	菜の花	麦	切干と挽肉のオイスター炒め	麦		
	ひじきとごぼうのナムル	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	290kcal	449kcal	285kcal	444kcal	176kcal	335kcal	196kcal	355kcal	211kcal	370kcal	エネルギー
	蛋白質	12.3g	16.0g	8.5g	12.2g	9.3g	13.0g	15.5g	19.2g	10.8g	14.5g	蛋白質
	脂質	18.9g	19.6g	17.2g	17.9g	6.9g	7.6g	3.4g	4.1g	8.7g	9.4g	脂質
	炭水化物	17.7g	50.7g	23.4g	56.4g	18.3g	51.3g	26.0g	59.0g	22.3g	55.3g	炭水化物
ナトリウム	823mg	1263mg	947mg	1387mg	822mg	1262mg	581mg	1021mg	740mg	1180mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	1.5g	2.6g	1.9g	3.0g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	タンドリーチキン	卵	あぶらかれい味噌煮		やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	とんかつ	卵麦		
	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のきな粉和え	麦	オクラのペペロンチーノ		人参グラッセ	乳麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	ネギ味噌炒め	麦	なすのミートソース煮	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
	枝豆とコーンのサラダ	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	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		
	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	265kcal	424kcal	227kcal	386kcal	342kcal	501kcal	254kcal	413kcal	316kcal	475kcal	エネルギー
	蛋白質	12.7g	16.4g	22.6g	26.3g	12.7g	16.4g	5.7g	9.4g	13.0g	16.7g	蛋白質
	脂質	13.6g	14.3g	5.7g	6.4g	18.1g	18.8g	17.4g	18.1g	20.3g	21.0g	脂質
炭水化物	22.5g	55.5g	20.8g	53.8g	31.8g	64.8g	18.9g	51.9g	20.6g	53.6g	炭水化物	
ナトリウム	668mg	1108mg	1052mg	1492mg	1081mg	1521mg	738mg	1178mg	637mg	1077mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.8g	2.7g	3.8g	2.7g	3.9g	1.9g	3.0g	1.6g	2.7g	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	684kcal	1161kcal	712kcal	1189kcal	640kcal	1117kcal	668kcal	1145kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー
	蛋白質	31.5g	42.6g	38.0g	49.1g	29.8g	40.9g	27.9g	39.0g	29.6g	40.7g	蛋白質
	脂質	35.7g	37.8g	35.7g	37.8g	29.9g	32.0g	34.7g	36.8g	33.4g	35.5g	脂質
	炭水化物	60.0g	159.0g	59.5g	158.5g	61.9g	160.9g	61.8g	160.8g	52.2g	151.2g	炭水化物
	ナトリウム	2272mg	3592mg	2475mg	3795mg	2422mg	3742mg	1758mg	3078mg	2035mg	3355mg	ナトリウム
	塩分	5.8g	9.1g	6.3g	9.6g	6.1g	9.5g	4.5g	7.8g	5.2g	8.5g	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

	10月13日(月)		10月14日(火)		10月15日(水)		10月16日(木)		10月17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			
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦		
	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	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		
	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	122kcal	296kcal	131kcal	305kcal	91kcal	265kcal	100kcal	274kcal	137kcal	311kcal	エネルギー
	蛋白質	3.6g	7.4g	3.9g	7.7g	2.9g	6.7g	1.8g	5.6g	4.1g	7.9g	蛋白質
	脂質	4.5g	5.2g	6.9g	7.6g	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	6.6g	7.3g	脂質
	炭水化物	16.8g	55.2g	13.3g	51.7g	14.1g	52.5g	12.5g	50.9g	15.4g	53.8g	炭水化物
	ナトリウム	453mg	976mg	614mg	1137mg	462mg	985mg	504mg	1027mg	726mg	1249mg	ナトリウム
塩分	1.2g	2.5g	1.6g	2.9g	1.2g	2.5g	1.3g	2.6g	1.8g	3.2g	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	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦		
	がんと煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	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	184kcal	358kcal	197kcal	371kcal	206kcal	380kcal	165kcal	339kcal	162kcal	336kcal	エネルギー
	蛋白質	8.9g	12.7g	5.4g	9.2g	8.6g	12.4g	7.0g	10.8g	9.2g	13.0g	蛋白質
	脂質	8.4g	9.1g	10.1g	10.8g	9.5g	10.2g	7.9g	8.6g	6.8g	7.5g	脂質
	炭水化物	17.9g	56.3g	21.3g	59.7g	20.8g	59.2g	17.2g	55.6g	15.5g	53.9g	炭水化物
ナトリウム	825mg	1348mg	854mg	1377mg	976mg	1499mg	833mg	1356mg	870mg	1393mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	2.5g	3.8g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦		
	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦		
	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	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	180kcal	354kcal	196kcal	370kcal	186kcal	360kcal	224kcal	398kcal	172kcal	346kcal	エネルギー
	蛋白質	7.6g	11.4g	4.7g	8.5g	6.8g	10.6g	8.7g	12.5g	9.4g	13.2g	蛋白質
	脂質	7.8g	8.5g	10.2g	10.9g	9.9g	10.6g	11.2g	11.9g	6.4g	7.1g	脂質
	炭水化物	18.5g	56.9g	20.5g	58.9g	16.4g	54.8g	21.6g	60.0g	21.2g	59.6g	炭水化物
ナトリウム	839mg	1362mg	768mg	1291mg	867mg	1390mg	882mg	1405mg	711mg	1234mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.2g	3.6g	1.8g	3.1g	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	486kcal	1008kcal	524kcal	1046kcal	483kcal	1005kcal	489kcal	1011kcal	471kcal	993kcal	エネルギー
	蛋白質	20.1g	31.5g	14.0g	25.4g	18.3g	29.7g	17.5g	28.9g	22.7g	34.1g	蛋白質
	脂質	20.7g	22.8g	27.2g	29.3g	22.5g	24.6g	24.5g	26.6g	19.8g	21.9g	脂質
	炭水化物	53.2g	168.4g	55.1g	170.3g	51.3g	166.5g	51.3g	166.5g	52.1g	167.3g	炭水化物
	ナトリウム	2117mg	3686mg	2236mg	3805mg	2305mg	3874mg	2219mg	3788mg	2307mg	3876mg	ナトリウム
塩分	5.4g	9.4g	5.8g	9.7g	5.9g	9.8g	5.6g	9.6g	5.8g	9.8g	塩分	

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

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

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
 鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- 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ことがあります
 ※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