

# (カロリー1600調整食) 週間献立表

| 10月20日(月) |                                                                                      |                          | 10月21日(火)                                                                  |                       |                                                                        | 10月22日(水)                 |                                                                                     |                      | 10月23日(木)                                                                   |                         |                          | 10月24日(金) |       |         |          |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-----------------------|------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|-----------|-------|---------|----------|
| 品名        |                                                                                      | アレルゲン                    | 品名                                                                         |                       | アレルゲン                                                                  | 品名                        |                                                                                     | アレルゲン                | 品名                                                                          |                         | アレルゲン                    | 品名        |       | アレルゲン   |          |
| 朝食        | ★ごはん150g<br>野菜缶かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草ソテー<br>★味噌汁(若芽・揚げ)                             | 卵<br>麦<br>乳麦             | ★ごはん150g<br>豚肉と大根の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>春雨の中華和え<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽)            | 麦<br>乳麦え<br>卵乳麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>三井寺煮<br>小車麴煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>なめこと若芽のサツと煮<br>★味噌汁(えのき・切干)  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん150g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき)                      | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦   | ★ごはん150g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>中華キャベツ<br>★味噌汁(豆腐・巻麴)              | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>麦      |                          |           |       |         |          |
|           | おかず                                                                                  | ご飯汁物セット                  | おかず                                                                        | ご飯汁物セット               | おかず                                                                    | ご飯汁物セット                   | おかず                                                                                 | ご飯汁物セット              | おかず                                                                         | ご飯汁物セット                 |                          |           |       |         |          |
|           | エネルギー                                                                                | 183kcal                  | 449kcal                                                                    | エネルギー                 | 198kcal                                                                | 457kcal                   | エネルギー                                                                               | 165kcal              | 420kcal                                                                     | エネルギー                   | 169kcal                  | 428kcal   | エネルギー | 152kcal | 419kcal  |
|           | たんぱく質                                                                                | 12.5g                    | 18.4g                                                                      | たんぱく質                 | 11.9g                                                                  | 17.2g                     | たんぱく質                                                                               | 9.6g                 | 14.5g                                                                       | たんぱく質                   | 12.7g                    | 17.8g     | たんぱく質 | 6.7g    | 12.6g    |
|           | 脂質                                                                                   | 8.0g                     | 9.6g                                                                       | 脂質                    | 9.7g                                                                   | 11.0g                     | 脂質                                                                                  | 8.4g                 | 9.2g                                                                        | 脂質                      | 5.4g                     | 6.7g      | 脂質    | 6.2g    | 7.3g     |
|           | 炭水化物                                                                                 | 17.5g                    | 72.5g                                                                      | 炭水化物                  | 14.6g                                                                  | 69.1g                     | 炭水化物                                                                                | 13.7g                | 67.9g                                                                       | 炭水化物                    | 17.8g                    | 71.8g     | 炭水化物  | 17.4g   | 73.3g    |
|           | ナトリウム                                                                                | 673mg                    | 924mg                                                                      | ナトリウム                 | 686mg                                                                  | 876mg                     | ナトリウム                                                                               | 769mg                | 995mg                                                                       | ナトリウム                   | 773mg                    | 938mg     | ナトリウム | 488mg   | 715mg    |
| 食塩相当量     | 1.7g                                                                                 | 2.4g                     | 食塩相当量                                                                      | 1.7g                  | 2.2g                                                                   | 食塩相当量                     | 2.0g                                                                                | 2.5g                 | 食塩相当量                                                                       | 2.0g                    | 2.4g                     | 食塩相当量     | 1.2g  | 1.8g    |          |
| 昼食        | ★ごはん150g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>和風ポトフ<br>ネギ味噌炒め<br>★すまし汁(豆腐・えのき)                          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦        | ★ごはん150g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>スパソテー<br>油揚げの玉子とじ<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★味噌汁(豆腐・小松菜) | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>麦    | ★ごはん150g<br>さわら味噌粕焼<br>ピーマンソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>マリーネサラダ<br>★すまし汁(若芽・豆腐) | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル<br>★味噌汁(揚げ・白菜)                   | 卵乳麦<br>麦             | ★ごはん150g<br>ホイコーロー<br>ブロッコリーの煮物<br>ひじきとベーコンの煮物<br>★味噌汁(揚げ・なめこ)              | 麦落<br>麦<br>卵乳麦          |                          |           |       |         |          |
|           | おかず                                                                                  | ご飯汁物セット                  | おかず                                                                        | ご飯汁物セット               | おかず                                                                    | ご飯汁物セット                   | おかず                                                                                 | ご飯汁物セット              | おかず                                                                         | ご飯汁物セット                 |                          |           |       |         |          |
|           | エネルギー                                                                                | 243kcal                  | 497kcal                                                                    | エネルギー                 | 243kcal                                                                | 505kcal                   | エネルギー                                                                               | 252kcal              | 506kcal                                                                     | エネルギー                   | 200kcal                  | 467kcal   | エネルギー | 233kcal | 499kcal  |
|           | たんぱく質                                                                                | 15.5g                    | 20.5g                                                                      | たんぱく質                 | 13.3g                                                                  | 18.9g                     | たんぱく質                                                                               | 16.2g                | 21.4g                                                                       | たんぱく質                   | 11.5g                    | 17.3g     | たんぱく質 | 15.8g   | 21.6g    |
|           | 脂質                                                                                   | 11.7g                    | 12.5g                                                                      | 脂質                    | 12.5g                                                                  | 13.5g                     | 脂質                                                                                  | 14.0g                | 14.8g                                                                       | 脂質                      | 9.6g                     | 11.2g     | 脂質    | 12.1g   | 13.7g    |
|           | 炭水化物                                                                                 | 16.4g                    | 70.4g                                                                      | 炭水化物                  | 18.2g                                                                  | 73.4g                     | 炭水化物                                                                                | 13.4g                | 67.9g                                                                       | 炭水化物                    | 18.0g                    | 73.0g     | 炭水化物  | 15.7g   | 70.6g    |
|           | ナトリウム                                                                                | 681mg                    | 829mg                                                                      | ナトリウム                 | 658mg                                                                  | 888mg                     | ナトリウム                                                                               | 762mg                | 935mg                                                                       | ナトリウム                   | 783mg                    | 1010mg    | ナトリウム | 804mg   | 1030mg   |
| 食塩相当量     | 1.7g                                                                                 | 2.1g                     | 食塩相当量                                                                      | 1.7g                  | 2.3g                                                                   | 食塩相当量                     | 1.9g                                                                                | 2.4g                 | 食塩相当量                                                                       | 2.0g                    | 2.6g                     | 食塩相当量     | 2.0g  | 2.6g    |          |
| 間食        | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                             |                          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                        |                       | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                |                           | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                                 |                      | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                         |                         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |           |       |         |          |
| 夕食        | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>ふきのきんぴら<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>★味噌汁(巻麴・しめじ) | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>ホッケのごま焼<br>塩枝豆<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>蒸し鶏のおかか和え<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)     | 麦<br>麦<br>麦<br>麦      | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん150g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁(ひじき・キャベツ) | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦落 | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麴) | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦か<br>麦 |                          |           |       |         |          |
|           | おかず                                                                                  | ご飯汁物セット                  | おかず                                                                        | ご飯汁物セット               | おかず                                                                    | ご飯汁物セット                   | おかず                                                                                 | ご飯汁物セット              | おかず                                                                         | ご飯汁物セット                 |                          |           |       |         |          |
|           | エネルギー                                                                                | 215kcal                  | 477kcal                                                                    | エネルギー                 | 210kcal                                                                | 476kcal                   | エネルギー                                                                               | 203kcal              | 471kcal                                                                     | エネルギー                   | 262kcal                  | 518kcal   | エネルギー | 268kcal | 524kcal  |
|           | たんぱく質                                                                                | 10.9g                    | 16.6g                                                                      | たんぱく質                 | 17.5g                                                                  | 23.4g                     | たんぱく質                                                                               | 13.8g                | 19.8g                                                                       | たんぱく質                   | 18.2g                    | 23.3g     | たんぱく質 | 18.5g   | 23.8g    |
|           | 脂質                                                                                   | 12.6g                    | 13.5g                                                                      | 脂質                    | 8.9g                                                                   | 10.5g                     | 脂質                                                                                  | 10.2g                | 11.8g                                                                       | 脂質                      | 14.2g                    | 15.0g     | 脂質    | 14.2g   | 14.9g    |
|           | 炭水化物                                                                                 | 15.9g                    | 71.6g                                                                      | 炭水化物                  | 14.0g                                                                  | 68.9g                     | 炭水化物                                                                                | 13.9g                | 69.0g                                                                       | 炭水化物                    | 16.6g                    | 71.5g     | 炭水化物  | 14.1g   | 69.3g    |
|           | ナトリウム                                                                                | 817mg                    | 1043mg                                                                     | ナトリウム                 | 668mg                                                                  | 894mg                     | ナトリウム                                                                               | 673mg                | 902mg                                                                       | ナトリウム                   | 589mg                    | 817mg     | ナトリウム | 631mg   | 803mg    |
| 食塩相当量     | 2.1g                                                                                 | 2.7g                     | 食塩相当量                                                                      | 1.7g                  | 2.3g                                                                   | 食塩相当量                     | 1.7g                                                                                | 2.3g                 | 食塩相当量                                                                       | 1.5g                    | 2.1g                     | 食塩相当量     | 1.6g  | 2.0g    |          |
| 合計        | おかず                                                                                  | ご飯汁物セット                  | おかず                                                                        | ご飯汁物セット               | おかず                                                                    | ご飯汁物セット                   | おかず                                                                                 | ご飯汁物セット              | おかず                                                                         | ご飯汁物セット                 | おかず                      | ご飯汁物セット   | おかず   | ご飯汁物セット |          |
|           | エネルギー                                                                                | 641kcal                  | 1423kcal                                                                   | エネルギー                 | 651kcal                                                                | 1438kcal                  | エネルギー                                                                               | 620kcal              | 1397kcal                                                                    | エネルギー                   | 631kcal                  | 1413kcal  | エネルギー | 653kcal | 1442kcal |
|           | たんぱく質                                                                                | 38.9g                    | 55.5g                                                                      | たんぱく質                 | 42.7g                                                                  | 59.5g                     | たんぱく質                                                                               | 39.6g                | 55.7g                                                                       | たんぱく質                   | 42.4g                    | 58.4g     | たんぱく質 | 41.0g   | 58.0g    |
|           | 脂質                                                                                   | 32.3g                    | 35.6g                                                                      | 脂質                    | 31.1g                                                                  | 35.0g                     | 脂質                                                                                  | 32.6g                | 35.8g                                                                       | 脂質                      | 29.2g                    | 32.9g     | 脂質    | 32.5g   | 35.9g    |
|           | 炭水化物                                                                                 | 49.8g                    | 214.5g                                                                     | 炭水化物                  | 46.8g                                                                  | 211.4g                    | 炭水化物                                                                                | 41.0g                | 204.8g                                                                      | 炭水化物                    | 52.4g                    | 216.3g    | 炭水化物  | 47.2g   | 213.2g   |
|           | ナトリウム                                                                                | 2171mg                   | 2796mg                                                                     | ナトリウム                 | 2012mg                                                                 | 2658mg                    | ナトリウム                                                                               | 2204mg               | 2832mg                                                                      | ナトリウム                   | 2145mg                   | 2765mg    | ナトリウム | 1923mg  | 2548mg   |
|           | 食塩相当量                                                                                | 5.5g                     | 7.2g                                                                       | 食塩相当量                 | 5.1g                                                                   | 6.8g                      | 食塩相当量                                                                               | 5.6g                 | 7.2g                                                                        | 食塩相当量                   | 5.5g                     | 7.1g      | 食塩相当量 | 4.8g    | 6.4g     |
| 合計(間食込)   | エネルギー                                                                                | 838kcal                  | 1620kcal                                                                   | エネルギー                 | 858kcal                                                                | 1645kcal                  | エネルギー                                                                               | 821kcal              | 1598kcal                                                                    | エネルギー                   | 838kcal                  | 1620kcal  | エネルギー | 850kcal | 1639kcal |
|           | たんぱく質                                                                                | 46.6g                    | 63.2g                                                                      | たんぱく質                 | 48.8g                                                                  | 65.6g                     | たんぱく質                                                                               | 47.0g                | 63.1g                                                                       | たんぱく質                   | 48.5g                    | 64.5g     | たんぱく質 | 48.7g   | 65.7g    |
|           | 脂質                                                                                   | 39.3g                    | 42.6g                                                                      | 脂質                    | 38.2g                                                                  | 42.1g                     | 脂質                                                                                  | 39.6g                | 42.8g                                                                       | 脂質                      | 36.3g                    | 40.0g     | 脂質    | 39.5g   | 42.9g    |
|           | 炭水化物                                                                                 | 77.6g                    | 242.3g                                                                     | 炭水化物                  | 78.7g                                                                  | 243.3g                    | 炭水化物                                                                                | 69.9g                | 233.7g                                                                      | 炭水化物                    | 84.3g                    | 248.2g    | 炭水化物  | 75.0g   | 241.0g   |
|           | ナトリウム                                                                                | 2247mg                   | 2872mg                                                                     | ナトリウム                 | 2086mg                                                                 | 2732mg                    | ナトリウム                                                                               | 2281mg               | 2909mg                                                                      | ナトリウム                   | 2219mg                   | 2839mg    | ナトリウム | 1999mg  | 2624mg   |
|           | 食塩相当量                                                                                | 5.7g                     | 7.4g                                                                       | 食塩相当量                 | 5.3g                                                                   | 7.0g                      | 食塩相当量                                                                               | 5.8g                 | 7.4g                                                                        | 食塩相当量                   | 5.7g                     | 7.3g      | 食塩相当量 | 5.0g    | 6.6g     |

※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ご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

| 10月20日(月)     |                                                                      |                     | 10月21日(火)                                                  |                     |                                                        | 10月22日(水)            |                                                                   |                      | 10月23日(木)                                                 |                     |       | 10月24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<br>野菜笹かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草ソテー                            | 卵<br>麦<br>乳麦        | ★ごはん120g<br>豚肉と大根の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>春雨の中華和え              | 麦<br>乳麦え<br>卵乳麦     | ★ごはん120g<br>三井寺煮<br>小車麴煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>なめこと若芽のサツと煮  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦     | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし                       | 乳麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん120g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>中華キャベツ           | 卵麦<br>乳麦<br>麦       |       |           |  |       |
|               | おかず                                                                  | ご飯セット               | おかず                                                        | ご飯セット               | おかず                                                    | ご飯セット                | おかず                                                               | ご飯セット                | おかず                                                       | ご飯セット               |       |           |  |       |
|               | エネルギー                                                                | 183kcal<br>376kcal  | エネルギー                                                      | 198kcal<br>391kcal  | エネルギー                                                  | 165kcal<br>358kcal   | エネルギー                                                             | 169kcal<br>362kcal   | エネルギー                                                     | 152kcal<br>345kcal  |       |           |  |       |
|               | たんぱく質                                                                | 12.5g<br>15.8g      | たんぱく質                                                      | 11.9g<br>15.2g      | たんぱく質                                                  | 9.6g<br>12.9g        | たんぱく質                                                             | 12.7g<br>16.0g       | たんぱく質                                                     | 6.7g<br>10.0g       |       |           |  |       |
|               | 脂質                                                                   | 8.0g<br>8.5g        | 脂質                                                         | 9.7g<br>10.2g       | 脂質                                                     | 8.4g<br>8.9g         | 脂質                                                                | 5.4g<br>5.9g         | 脂質                                                        | 6.2g<br>6.7g        |       |           |  |       |
|               | 炭水化物                                                                 | 17.5g<br>59.4g      | 炭水化物                                                       | 14.6g<br>56.5g      | 炭水化物                                                   | 13.7g<br>55.6g       | 炭水化物                                                              | 17.8g<br>59.7g       | 炭水化物                                                      | 17.4g<br>59.3g      |       |           |  |       |
|               | ナトリウム                                                                | 673mg<br>674mg      | ナトリウム                                                      | 686mg<br>687mg      | ナトリウム                                                  | 769mg<br>770mg       | ナトリウム                                                             | 773mg<br>774mg       | ナトリウム                                                     | 488mg<br>489mg      |       |           |  |       |
| 食塩相当量         | 1.7g<br>1.7g                                                         | 食塩相当量               | 1.7g<br>1.7g                                               | 食塩相当量               | 2.0g<br>2.0g                                           | 食塩相当量                | 2.0g<br>2.0g                                                      | 食塩相当量                | 1.2g<br>1.2g                                              |                     |       |           |  |       |
| 昼食            | ★ごはん120g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>和風ポトフ<br>ネギ味噌炒め                           | 麦<br>乳麦<br>麦        | ★ごはん120g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>スパンソー<br>油揚げの玉子とじ<br>ひじきとごぼうのナムル | 麦<br>乳麦<br>卵麦<br>麦  | ★ごはん120g<br>さわら味噌粕焼<br>ピーマンソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>マリーネサラダ | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル                | 卵乳麦<br>麦             | ★ごはん120g<br>ホイコーロー<br>ブロッコリーの煮物<br>ひじきとベーコンの煮物            | 麦落<br>麦<br>卵乳麦      |       |           |  |       |
|               | おかず                                                                  | ご飯セット               | おかず                                                        | ご飯セット               | おかず                                                    | ご飯セット                | おかず                                                               | ご飯セット                | おかず                                                       | ご飯セット               |       |           |  |       |
|               | エネルギー                                                                | 243kcal<br>436kcal  | エネルギー                                                      | 243kcal<br>436kcal  | エネルギー                                                  | 252kcal<br>445kcal   | エネルギー                                                             | 200kcal<br>393kcal   | エネルギー                                                     | 233kcal<br>426kcal  |       |           |  |       |
|               | たんぱく質                                                                | 15.5g<br>18.8g      | たんぱく質                                                      | 13.3g<br>16.6g      | たんぱく質                                                  | 16.2g<br>19.5g       | たんぱく質                                                             | 11.5g<br>14.8g       | たんぱく質                                                     | 15.8g<br>19.1g      |       |           |  |       |
|               | 脂質                                                                   | 11.7g<br>12.2g      | 脂質                                                         | 12.5g<br>13.0g      | 脂質                                                     | 14.0g<br>14.5g       | 脂質                                                                | 9.6g<br>10.1g        | 脂質                                                        | 12.1g<br>12.6g      |       |           |  |       |
|               | 炭水化物                                                                 | 16.4g<br>58.3g      | 炭水化物                                                       | 18.2g<br>60.1g      | 炭水化物                                                   | 13.4g<br>55.3g       | 炭水化物                                                              | 18.0g<br>59.9g       | 炭水化物                                                      | 15.7g<br>57.6g      |       |           |  |       |
|               | ナトリウム                                                                | 681mg<br>682mg      | ナトリウム                                                      | 658mg<br>659mg      | ナトリウム                                                  | 762mg<br>763mg       | ナトリウム                                                             | 783mg<br>784mg       | ナトリウム                                                     | 804mg<br>805mg      |       |           |  |       |
| 食塩相当量         | 1.7g<br>1.7g                                                         | 食塩相当量               | 1.7g<br>1.7g                                               | 食塩相当量               | 1.9g<br>1.9g                                           | 食塩相当量                | 2.0g<br>2.0g                                                      | 食塩相当量                | 2.0g<br>2.0g                                              |                     |       |           |  |       |
| ◎牛乳180g       |                                                                      | ◎牛乳180g             |                                                            | ◎牛乳180g             |                                                        | ◎牛乳180g              |                                                                   | ◎牛乳180g              |                                                           |                     |       |           |  |       |
| ◎グレープフルーツ200g |                                                                      | ◎りんご150g            |                                                            | ◎キウイフルーツ150g        |                                                        | ◎りんご150g             |                                                                   | ◎グレープフルーツ200g        |                                                           |                     |       |           |  |       |
| 夕食            | ★ごはん120g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>ふきのきんぴら<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのベベロンチーノ | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん120g<br>ホッケのごま焼<br>塩枝豆<br>豚肉とじゃが芋の昆布煮<br>蒸し鶏のおかか和え     | 麦<br>麦<br>麦<br>麦    | ★ごはん120g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦     | ★ごはん120g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦落 | ★ごはん120g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨 | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦か  |       |           |  |       |
|               | おかず                                                                  | ご飯セット               | おかず                                                        | ご飯セット               | おかず                                                    | ご飯セット                | おかず                                                               | ご飯セット                | おかず                                                       | ご飯セット               |       |           |  |       |
|               | エネルギー                                                                | 215kcal<br>408kcal  | エネルギー                                                      | 210kcal<br>403kcal  | エネルギー                                                  | 203kcal<br>396kcal   | エネルギー                                                             | 262kcal<br>455kcal   | エネルギー                                                     | 268kcal<br>461kcal  |       |           |  |       |
|               | たんぱく質                                                                | 10.9g<br>14.2g      | たんぱく質                                                      | 17.5g<br>20.8g      | たんぱく質                                                  | 13.8g<br>17.1g       | たんぱく質                                                             | 18.2g<br>21.5g       | たんぱく質                                                     | 18.5g<br>21.8g      |       |           |  |       |
|               | 脂質                                                                   | 12.6g<br>13.1g      | 脂質                                                         | 8.9g<br>9.4g        | 脂質                                                     | 10.2g<br>10.7g       | 脂質                                                                | 14.2g<br>14.7g       | 脂質                                                        | 14.2g<br>14.7g      |       |           |  |       |
|               | 炭水化物                                                                 | 15.9g<br>57.8g      | 炭水化物                                                       | 14.0g<br>55.9g      | 炭水化物                                                   | 13.9g<br>55.8g       | 炭水化物                                                              | 16.6g<br>58.5g       | 炭水化物                                                      | 14.1g<br>56.0g      |       |           |  |       |
|               | ナトリウム                                                                | 817mg<br>818mg      | ナトリウム                                                      | 668mg<br>669mg      | ナトリウム                                                  | 673mg<br>674mg       | ナトリウム                                                             | 589mg<br>590mg       | ナトリウム                                                     | 631mg<br>632mg      |       |           |  |       |
| 食塩相当量         | 2.1g<br>2.1g                                                         | 食塩相当量               | 1.7g<br>1.7g                                               | 食塩相当量               | 1.7g<br>1.7g                                           | 食塩相当量                | 1.5g<br>1.5g                                                      | 食塩相当量                | 1.6g<br>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               |       |           |  |       |
|               | エネルギー                                                                | 641kcal<br>1220kcal | エネルギー                                                      | 651kcal<br>1230kcal | エネルギー                                                  | 620kcal<br>1199kcal  | エネルギー                                                             | 631kcal<br>1210kcal  | エネルギー                                                     | 653kcal<br>1232kcal |       |           |  |       |
|               | たんぱく質                                                                | 38.9g<br>48.8g      | たんぱく質                                                      | 42.7g<br>52.6g      | たんぱく質                                                  | 39.6g<br>49.5g       | たんぱく質                                                             | 42.4g<br>52.3g       | たんぱく質                                                     | 41.0g<br>50.9g      |       |           |  |       |
|               | 脂質                                                                   | 32.3g<br>33.8g      | 脂質                                                         | 31.1g<br>32.6g      | 脂質                                                     | 32.6g<br>34.1g       | 脂質                                                                | 29.2g<br>30.7g       | 脂質                                                        | 32.5g<br>34.0g      |       |           |  |       |
|               | 炭水化物                                                                 | 49.8g<br>175.5g     | 炭水化物                                                       | 46.8g<br>172.5g     | 炭水化物                                                   | 41.0g<br>166.7g      | 炭水化物                                                              | 52.4g<br>178.1g      | 炭水化物                                                      | 47.2g<br>172.9g     |       |           |  |       |
|               | ナトリウム                                                                | 2171mg<br>2174mg    | ナトリウム                                                      | 2012mg<br>2015mg    | ナトリウム                                                  | 2204mg<br>2207mg     | ナトリウム                                                             | 2145mg<br>2148mg     | ナトリウム                                                     | 1923mg<br>1926mg    |       |           |  |       |
|               | 食塩相当量                                                                | 5.5g<br>5.5g        | 食塩相当量                                                      | 5.1g<br>5.1g        | 食塩相当量                                                  | 5.6g<br>5.6g         | 食塩相当量                                                             | 5.5g<br>5.5g         | 食塩相当量                                                     | 4.8g<br>4.8g        |       |           |  |       |
| 合計(間食込)       | エネルギー                                                                | 838kcal<br>1417kcal | エネルギー                                                      | 858kcal<br>1437kcal | エネルギー                                                  | 821kcal<br>1400kcal  | エネルギー                                                             | 838kcal<br>1417kcal  | エネルギー                                                     | 850kcal<br>1429kcal |       |           |  |       |
|               | たんぱく質                                                                | 46.6g<br>56.5g      | たんぱく質                                                      | 48.8g<br>58.7g      | たんぱく質                                                  | 47.0g<br>56.9g       | たんぱく質                                                             | 48.5g<br>58.4g       | たんぱく質                                                     | 48.7g<br>58.6g      |       |           |  |       |
|               | 脂質                                                                   | 39.3g<br>40.8g      | 脂質                                                         | 38.2g<br>39.7g      | 脂質                                                     | 39.6g<br>41.1g       | 脂質                                                                | 36.3g<br>37.8g       | 脂質                                                        | 39.5g<br>41.0g      |       |           |  |       |
|               | 炭水化物                                                                 | 77.6g<br>203.3g     | 炭水化物                                                       | 78.7g<br>204.4g     | 炭水化物                                                   | 69.9g<br>195.6g      | 炭水化物                                                              | 84.3g<br>210.0g      | 炭水化物                                                      | 75.0g<br>200.7g     |       |           |  |       |
|               | ナトリウム                                                                | 2247mg<br>2250mg    | ナトリウム                                                      | 2086mg<br>2089mg    | ナトリウム                                                  | 2281mg<br>2284mg     | ナトリウム                                                             | 2219mg<br>2222mg     | ナトリウム                                                     | 1999mg<br>2002mg    |       |           |  |       |
|               | 食塩相当量                                                                | 5.7g<br>5.7g        | 食塩相当量                                                      | 5.3g<br>5.3g        | 食塩相当量                                                  | 5.8g<br>5.8g         | 食塩相当量                                                             | 5.7g<br>5.7g         | 食塩相当量                                                     | 5.0g<br>5.0g        |       |           |  |       |

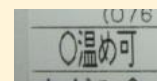
※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がります。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

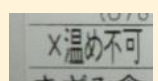
## お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

### ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土/9:00～20:00

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

|       | 10月20日(月)                                               |                      |          | 10月21日(火)                                               |                     |          | 10月22日(水)                                                    |                    |          | 10月23日(木)                                                    |                 |          | 10月24日(金)                                             |                |          |
|-------|---------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------------------------------------------------------|---------------------|----------|--------------------------------------------------------------|--------------------|----------|--------------------------------------------------------------|-----------------|----------|-------------------------------------------------------|----------------|----------|
|       | 品名                                                      | アレルゲン                |          | 品名                                                      | アレルゲン               |          | 品名                                                           | アレルゲン              |          | 品名                                                           | アレルゲン           |          | 品名                                                    | アレルゲン          |          |
| 朝食    | ★ごはん150g<br>肉団子の玉ねぎあん<br>人参とぜんまいのナムル<br>スイートパンプ         | 卵乳麦<br>麦             |          | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>野菜の味噌煮込み<br>揚げナスのめかぶ和え         | 卵麦<br>麦<br>麦        |          | ★ごはん150g<br>ベーコンポテトエッグ<br>麩の野菜あんかけ<br>マリーネサラダ                | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦     |          | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>大根とひき肉のクリーム煮<br>キャベツと卵の塩レモンパスタ    | 乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん150g<br>しんじょうのかに風あんかけ<br>春雨タンタン<br>きんぴられんこん       | 卵麦か<br>麦<br>麦  |          |
|       |                                                         | おかず                  | ご飯セット    |                                                         | おかず                 | ご飯セット    |                                                              | おかず                | ご飯セット    |                                                              | おかず             | ご飯セット    |                                                       | おかず            | ご飯セット    |
|       | エネルギー                                                   | 294kcal              | 537kcal  | エネルギー                                                   | 289kcal             | 532kcal  | エネルギー                                                        | 281kcal            | 524kcal  | エネルギー                                                        | 285kcal         | 528kcal  | エネルギー                                                 | 253kcal        | 496kcal  |
|       | たんぱく質                                                   | 7.6g                 | 11.7g    | たんぱく質                                                   | 5.7g                | 9.8g     | たんぱく質                                                        | 5.2g               | 9.3g     | たんぱく質                                                        | 7.7g            | 11.8g    | たんぱく質                                                 | 5.3g           | 9.4g     |
|       | 脂質                                                      | 11.8g                | 12.4g    | 脂質                                                      | 19.5g               | 20.1g    | 脂質                                                           | 19.3g              | 19.9g    | 脂質                                                           | 17.5g           | 18.1g    | 脂質                                                    | 12.4g          | 13.0g    |
|       | 炭水化物                                                    | 39.0g                | 91.8g    | 炭水化物                                                    | 23.4g               | 76.2g    | 炭水化物                                                         | 21.8g              | 74.6g    | 炭水化物                                                         | 24.1g           | 76.9g    | 炭水化物                                                  | 31.1g          | 83.9g    |
|       | ナトリウム                                                   | 549mg                | 550mg    | ナトリウム                                                   | 754mg               | 755mg    | ナトリウム                                                        | 576mg              | 577mg    | ナトリウム                                                        | 651mg           | 652mg    | ナトリウム                                                 | 637mg          | 638mg    |
|       | カリウム                                                    | 599mg                | 660mg    | カリウム                                                    | 433mg               | 494mg    | カリウム                                                         | 463mg              | 524mg    | カリウム                                                         | 249mg           | 310mg    | カリウム                                                  | 309mg          | 370mg    |
|       | リン                                                      | 119mg                | 184mg    | リン                                                      | 82mg                | 147mg    | リン                                                           | 101mg              | 166mg    | リン                                                           | 93mg            | 158mg    | リン                                                    | 117mg          | 182mg    |
|       | 食塩相当量                                                   | 1.4g                 | 1.4g     | 食塩相当量                                                   | 1.9g                | 1.9g     | 食塩相当量                                                        | 1.5g               | 1.5g     | 食塩相当量                                                        | 1.7g            | 1.7g     | 食塩相当量                                                 | 1.6g           | 1.6g     |
| 昼食    | ★ごはん150g<br>ポテトコロッケ<br>うま塩キャベツ<br>しめじのバター醤油パスタ<br>けんちん煮 | 卵乳麦<br>麦か<br>乳麦<br>麦 |          | ★ごはん150g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>ひじきのごまマヨ和え  | 麦<br>卵乳麦            |          | ★ごはん150g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>インゲンソテー<br>きんぴら<br>大根のピリッと柚子風味サラダ | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵  |          | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>人参グラッセ<br>小倉金時<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物 | 乳麦<br>乳麦<br>麦   |          | ★ごはん150g<br>鶏の甘酢煮<br>オクラのペペロンチーノ<br>ごま風味炒め<br>マッシュサラダ | 麦<br>麦<br>卵乳麦  |          |
|       |                                                         | おかず                  | ご飯セット    |                                                         | おかず                 | ご飯セット    |                                                              | おかず                | ご飯セット    |                                                              | おかず             | ご飯セット    |                                                       | おかず            | ご飯セット    |
|       | エネルギー                                                   | 329kcal              | 572kcal  | エネルギー                                                   | 344kcal             | 587kcal  | エネルギー                                                        | 359kcal            | 602kcal  | エネルギー                                                        | 357kcal         | 600kcal  | エネルギー                                                 | 362kcal        | 605kcal  |
|       | たんぱく質                                                   | 6.5g                 | 10.6g    | たんぱく質                                                   | 8.9g                | 13.0g    | たんぱく質                                                        | 13.4g              | 17.5g    | たんぱく質                                                        | 7.5g            | 11.6g    | たんぱく質                                                 | 12.1g          | 16.2g    |
|       | 脂質                                                      | 17.5g                | 18.1g    | 脂質                                                      | 24.0g               | 24.6g    | 脂質                                                           | 23.5g              | 24.1g    | 脂質                                                           | 17.8g           | 18.4g    | 脂質                                                    | 23.6g          | 24.2g    |
|       | 炭水化物                                                    | 36.8g                | 89.6g    | 炭水化物                                                    | 21.8g               | 74.6g    | 炭水化物                                                         | 21.6g              | 74.4g    | 炭水化物                                                         | 42.5g           | 95.3g    | 炭水化物                                                  | 23.5g          | 76.3g    |
|       | ナトリウム                                                   | 727mg                | 728mg    | ナトリウム                                                   | 768mg               | 769mg    | ナトリウム                                                        | 786mg              | 787mg    | ナトリウム                                                        | 510mg           | 511mg    | ナトリウム                                                 | 732mg          | 733mg    |
|       | カリウム                                                    | 335mg                | 396mg    | カリウム                                                    | 404mg               | 465mg    | カリウム                                                         | 583mg              | 644mg    | カリウム                                                         | 495mg           | 556mg    | カリウム                                                  | 550mg          | 611mg    |
|       | リン                                                      | 85mg                 | 150mg    | リン                                                      | 117mg               | 182mg    | リン                                                           | 185mg              | 250mg    | リン                                                           | 91mg            | 156mg    | リン                                                    | 161mg          | 226mg    |
|       | 食塩相当量                                                   | 1.8g                 | 1.9g     | 食塩相当量                                                   | 2.0g                | 2.0g     | 食塩相当量                                                        | 2.0g               | 2.0g     | 食塩相当量                                                        | 1.3g            | 1.3g     | 食塩相当量                                                 | 1.9g           | 1.9g     |
| 間食    | ◎黄桃(缶) 75g                                              |                      |          | ◎みかん(缶) 75g                                             |                     |          | ◎パイナップル(缶) 75g                                               |                    |          | ◎黄桃(缶) 75g                                                   |                 |          | ◎みかん(缶) 75g                                           |                |          |
| 夕食    | ★ごはん150g<br>肉野菜炒め<br>竹輪のごま炒め<br>コールスローサラダ               | 麦<br>麦<br>卵乳麦        |          | ★ごはん150g<br>ヤンニョムチキン風<br>スパソテー<br>大根と人参のきんぴら<br>カラフルサラダ | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん150g<br>白身魚の竜田揚<br>きのこあん<br>さつま芋のレモン煮<br>ミックスマカロニサラダ     | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>切干大根のカレーきんぴら<br>ブロッコリーのツナマヨ和え        | 麦<br>乳麦<br>卵麦   |          | ★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>玉子スパ<br>わかめとパプリカの和え物      | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦 |          |
|       |                                                         | おかず                  | ご飯セット    |                                                         | おかず                 | ご飯セット    |                                                              | おかず                | ご飯セット    |                                                              | おかず             | ご飯セット    |                                                       | おかず            | ご飯セット    |
|       | エネルギー                                                   | 357kcal              | 600kcal  | エネルギー                                                   | 353kcal             | 596kcal  | エネルギー                                                        | 326kcal            | 569kcal  | エネルギー                                                        | 336kcal         | 579kcal  | エネルギー                                                 | 360kcal        | 603kcal  |
|       | たんぱく質                                                   | 12.2g                | 16.3g    | たんぱく質                                                   | 13.1g               | 17.2g    | たんぱく質                                                        | 12.4g              | 16.5g    | たんぱく質                                                        | 9.6g            | 13.7g    | たんぱく質                                                 | 9.7g           | 13.8g    |
|       | 脂質                                                      | 26.1g                | 26.7g    | 脂質                                                      | 17.4g               | 18.0g    | 脂質                                                           | 13.9g              | 14.5g    | 脂質                                                           | 25.6g           | 26.2g    | 脂質                                                    | 23.1g          | 23.7g    |
|       | 炭水化物                                                    | 16.0g                | 68.8g    | 炭水化物                                                    | 33.5g               | 86.3g    | 炭水化物                                                         | 36.1g              | 88.9g    | 炭水化物                                                         | 16.4g           | 69.2g    | 炭水化物                                                  | 25.3g          | 78.1g    |
|       | ナトリウム                                                   | 805mg                | 806mg    | ナトリウム                                                   | 743mg               | 744mg    | ナトリウム                                                        | 487mg              | 488mg    | ナトリウム                                                        | 582mg           | 583mg    | ナトリウム                                                 | 856mg          | 857mg    |
|       | カリウム                                                    | 357mg                | 418mg    | カリウム                                                    | 660mg               | 721mg    | カリウム                                                         | 540mg              | 601mg    | カリウム                                                         | 397mg           | 458mg    | カリウム                                                  | 407mg          | 468mg    |
|       | リン                                                      | 134mg                | 199mg    | リン                                                      | 194mg               | 259mg    | リン                                                           | 201mg              | 266mg    | リン                                                           | 117mg           | 182mg    | リン                                                    | 141mg          | 206mg    |
|       | 食塩相当量                                                   | 2.0g                 | 2.1g     | 食塩相当量                                                   | 1.9g                | 1.9g     | 食塩相当量                                                        | 1.2g               | 1.2g     | 食塩相当量                                                        | 1.5g            | 1.5g     | 食塩相当量                                                 | 2.2g           | 2.2g     |
| 合計    |                                                         | おかず                  | ご飯セット    |                                                         | おかず                 | ご飯セット    |                                                              | おかず                | ご飯セット    |                                                              | おかず             | ご飯セット    |                                                       | おかず            | ご飯セット    |
|       | エネルギー                                                   | 980kcal              | 1709kcal | エネルギー                                                   | 986kcal             | 1715kcal | エネルギー                                                        | 966kcal            | 1695kcal | エネルギー                                                        | 978kcal         | 1707kcal | エネルギー                                                 | 975kcal        | 1704kcal |
|       | たんぱく質                                                   | 26.3g                | 38.6g    | たんぱく質                                                   | 27.7g               | 40.0g    | たんぱく質                                                        | 31.0g              | 43.3g    | たんぱく質                                                        | 24.8g           | 37.1g    | たんぱく質                                                 | 27.1g          | 39.4g    |
|       | 脂質                                                      | 55.4g                | 57.2g    | 脂質                                                      | 60.9g               | 62.7g    | 脂質                                                           | 56.7g              | 58.5g    | 脂質                                                           | 60.9g           | 62.7g    | 脂質                                                    | 59.1g          | 60.9g    |
|       | 炭水化物                                                    | 91.8g                | 250.2g   | 炭水化物                                                    | 78.7g               | 237.1g   | 炭水化物                                                         | 79.5g              | 237.9g   | 炭水化物                                                         | 83.0g           | 241.4g   | 炭水化物                                                  | 79.9g          | 238.3g   |
|       | ナトリウム                                                   | 2081mg               | 2084mg   | ナトリウム                                                   | 2265mg              | 2268mg   | ナトリウム                                                        | 1849mg             | 1852mg   | ナトリウム                                                        | 1743mg          | 1746mg   | ナトリウム                                                 | 2225mg         | 2228mg   |
|       | カリウム                                                    | 1291mg               | 1474mg   | カリウム                                                    | 1497mg              | 1680mg   | カリウム                                                         | 1586mg             | 1769mg   | カリウム                                                         | 1141mg          | 1324mg   | カリウム                                                  | 1266mg         | 1449mg   |
|       | リン                                                      | 338mg                | 533mg    | リン                                                      | 393mg               | 588mg    | リン                                                           | 487mg              | 682mg    | リン                                                           | 301mg           | 496mg    | リン                                                    | 419mg          | 614mg    |
|       | 食塩相当量                                                   | 5.2g                 | 5.4g     | 食塩相当量                                                   | 5.8g                | 5.8g     | 食塩相当量                                                        | 4.7g               | 4.7g     | 食塩相当量                                                        | 4.5g            | 4.5g     | 食塩相当量                                                 | 5.7g           | 5.7g     |
|       | 合計(間食込)                                                 | エネルギー                | 1044kcal | 1773kcal                                                | エネルギー               | 1034kcal | 1763kcal                                                     | エネルギー              | 1029kcal | 1758kcal                                                     | エネルギー           | 1042kcal | 1771kcal                                              | エネルギー          | 1023kcal |
| たんぱく質 |                                                         | 26.7g                | 39.0g    | たんぱく質                                                   | 28.1g               | 40.4g    | たんぱく質                                                        | 31.3g              | 43.6g    | たんぱく質                                                        | 25.2g           | 37.5g    | たんぱく質                                                 | 27.5g          | 39.8g    |
| 脂質    |                                                         | 55.5g                | 57.3g    | 脂質                                                      | 61.0g               | 62.8g    | 脂質                                                           | 56.8g              | 58.6g    | 脂質                                                           | 61.0g           | 62.8g    | 脂質                                                    | 59.2g          | 61.0g    |
| 炭水化物  |                                                         | 107.3g               | 265.7g   | 炭水化物                                                    | 90.2g               | 248.6g   | 炭水化物                                                         | 94.7g              | 253.1g   | 炭水化物                                                         | 98.5g           | 256.9g   | 炭水化物                                                  | 91.4g          | 249.8g   |
| ナトリウム |                                                         | 2084mg               | 2087mg   | ナトリウム                                                   | 2268mg              | 2271mg   | ナトリウム                                                        | 1850mg             | 1853mg   | ナトリウム                                                        | 1746mg          | 1749mg   | ナトリウム                                                 | 2228mg         | 2231mg   |
| カリウム  |                                                         | 1351mg               | 1534mg   | カリウム                                                    | 1533mg              | 1736mg   | カリウム                                                         | 1643mg             | 1826mg   | カリウム                                                         | 1201mg          | 1384mg   | カリウム                                                  | 1322mg         | 1505mg   |
| リン    |                                                         | 345mg                | 540mg    | リン                                                      | 399mg               | 594mg    | リン                                                           | 490mg              | 685mg    | リン                                                           | 308mg           | 503mg    | リン                                                    | 425mg          | 620mg    |
| 食塩相当量 | 5.2g                                                    | 5.4g                 | 食塩相当量    | 5.8g                                                    | 5.8g                | 食塩相当量    | 4.7g                                                         | 4.7g               | 食塩相当量    | 4.5g                                                         | 4.5g            | 食塩相当量    | 5.7g                                                  | 5.7g           |          |

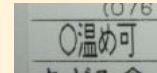
※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。  
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

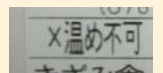


ご利用日までは冷蔵庫で保管  
してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め  
る場合は、お皿に  
移しラップをして、  
温めてください。

冷たく召上がる  
メニューはそのまま  
開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

| 10月20日(月)     |                                                       |                      | 10月21日(火)                                                |                    |                                                               | 10月22日(水)       |                                                               |                   | 10月23日(木)                                                           |                     |         | 10月24日(金)  |          |         |          |
|---------------|-------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------|---------|------------|----------|---------|----------|
| 品名            |                                                       | アレルゲン                | 品名                                                       |                    | アレルゲン                                                         | 品名              |                                                               | アレルゲン             | 品名                                                                  |                     | アレルゲン   | 品名         |          | アレルゲン   |          |
| 朝食            | ★ごはん180g<br>がんもどきと椎茸の煮物<br>鶏肉の青じそ南蛮<br>麩とえのきのさっと煮     | 麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>れんこんと鶏肉のカレー煮<br>白菜と昆布のナムル       | 卵麦<br>乳麦           | ★ごはん180g<br>鶏肉と高菜の炒め物<br>コーンと挽肉の炒め物<br>中華キャベツ                 | 麦<br>乳麦<br>麦    | ★ごはん180g<br>肉団子の中華炒め<br>麩の野菜あんかけ<br>バジルポテトチキン                 | 卵乳麦落<br>麦<br>卵乳麦  | ★ごはん180g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>キャベツの和風カレー煮<br>なすの中華風南蛮漬               | 乳麦落<br>卵乳麦<br>麦     |         |            |          |         |          |
|               | おかず                                                   | ご飯セット                | おかず                                                      | ご飯セット              | おかず                                                           | ご飯セット           | おかず                                                           | ご飯セット             | おかず                                                                 | ご飯セット               |         |            |          |         |          |
|               | エネルギー                                                 | 225kcal              | 515kcal                                                  | エネルギー              | 218kcal                                                       | 508kcal         | エネルギー                                                         | 176kcal           | 466kcal                                                             | エネルギー               | 219kcal | 509kcal    | エネルギー    | 213kcal | 503kcal  |
|               | たんぱく質                                                 | 13.1g                | 18.0g                                                    | たんぱく質              | 9.6g                                                          | 14.5g           | たんぱく質                                                         | 10.8g             | 15.7g                                                               | たんぱく質               | 8.3g    | 13.2g      | たんぱく質    | 6.8g    | 11.7g    |
|               | 脂質                                                    | 12.2g                | 12.9g                                                    | 脂質                 | 12.8g                                                         | 13.5g           | 脂質                                                            | 8.7g              | 9.4g                                                                | 脂質                  | 10.9g   | 11.6g      | 脂質       | 14.5g   | 15.2g    |
|               | 炭水化物                                                  | 14.7g                | 77.6g                                                    | 炭水化物               | 16.1g                                                         | 79.0g           | 炭水化物                                                          | 14.4g             | 77.3g                                                               | 炭水化物                | 22.0g   | 84.9g      | 炭水化物     | 16.1g   | 79.0g    |
|               | ナトリウム                                                 | 741mg                | 742mg                                                    | ナトリウム              | 752mg                                                         | 753mg           | ナトリウム                                                         | 562mg             | 563mg                                                               | ナトリウム               | 607mg   | 608mg      | ナトリウム    | 534mg   | 535mg    |
|               | カリウム                                                  | 372mg                | 444mg                                                    | カリウム               | 468mg                                                         | 540mg           | カリウム                                                          | 498mg             | 570mg                                                               | カリウム                | 418mg   | 490mg      | カリウム     | 406mg   | 478mg    |
|               | リン                                                    | 189mg                | 266mg                                                    | リン                 | 131mg                                                         | 208mg           | リン                                                            | 142mg             | 219mg                                                               | リン                  | 110mg   | 187mg      | リン       | 97mg    | 174mg    |
|               | 食塩相当量                                                 | 1.9g                 | 1.9g                                                     | 食塩相当量              | 1.9g                                                          | 1.9g            | 食塩相当量                                                         | 1.4g              | 1.4g                                                                | 食塩相当量               | 1.5g    | 1.5g       | 食塩相当量    | 1.4g    | 1.4g     |
| 昼食            | ★ごはん180g<br>鶏肉のごま醤油焼き<br>人参グラッセ<br>里芋のそぼろ煮<br>春雨の中華和え | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>カレーのスパイス揚げ<br>ピーマンソテー<br>大根の柚香煮<br>ナスの梅とろろがけ | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>豚肉とザーサイの中華玉子炒め<br>ひじきとアサリのさっぱり煮<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん180g<br>白身魚の和風きのこあん<br>鶏肉と春雨の中華煮<br>竹輪のソースマヨ              | 麦<br>麦<br>卵       | ★ごはん180g<br>鶏肉のさっぱりレモン酢焼<br>人参グラッセ<br>里芋と小松菜のとりみ煮<br>ブロッコリーのベベロンチーノ | 乳麦<br>麦<br>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                                                 | 252kcal              | 542kcal                                                  | エネルギー              | 314kcal                                                       | 604kcal         | エネルギー                                                         | 273kcal           | 563kcal                                                             | エネルギー               | 318kcal | 608kcal    | エネルギー    | 275kcal | 565kcal  |
|               | たんぱく質                                                 | 13.2g                | 18.1g                                                    | たんぱく質              | 15.1g                                                         | 20.0g           | たんぱく質                                                         | 11.1g             | 16.0g                                                               | たんぱく質               | 17.4g   | 22.3g      | たんぱく質    | 16.5g   | 21.4g    |
|               | 脂質                                                    | 12.7g                | 13.4g                                                    | 脂質                 | 19.0g                                                         | 19.7g           | 脂質                                                            | 21.0g             | 21.7g                                                               | 脂質                  | 15.1g   | 15.8g      | 脂質       | 15.0g   | 15.7g    |
|               | 炭水化物                                                  | 20.5g                | 83.4g                                                    | 炭水化物               | 20.9g                                                         | 83.8g           | 炭水化物                                                          | 9.4g              | 72.3g                                                               | 炭水化物                | 26.6g   | 89.5g      | 炭水化物     | 17.2g   | 80.1g    |
|               | ナトリウム                                                 | 809mg                | 810mg                                                    | ナトリウム              | 621mg                                                         | 622mg           | ナトリウム                                                         | 714mg             | 715mg                                                               | ナトリウム               | 723mg   | 724mg      | ナトリウム    | 717mg   | 718mg    |
|               | カリウム                                                  | 328mg                | 400mg                                                    | カリウム               | 506mg                                                         | 578mg           | カリウム                                                          | 376mg             | 448mg                                                               | カリウム                | 436mg   | 508mg      | カリウム     | 532mg   | 604mg    |
|               | リン                                                    | 130mg                | 207mg                                                    | リン                 | 163mg                                                         | 240mg           | リン                                                            | 152mg             | 229mg                                                               | リン                  | 222mg   | 299mg      | リン       | 93mg    | 170mg    |
|               | 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               | 1.8g    | 1.8g       | 食塩相当量    | 1.8g    | 1.8g     |
| 間食 ◎黄桃(缶)150g |                                                       |                      | ◎みかん(缶)150g                                              |                    |                                                               | ◎黄桃(缶)150g      |                                                               |                   | ◎パイナップル(缶)150g                                                      |                     |         | ◎黄桃(缶)150g |          |         |          |
| 夕食            | ★ごはん180g<br>鯖のトマトバジルソース<br>高菜と大根の煮物<br>白菜のスープ煮        | 麦<br>麦<br>乳麦         | ★ごはん180g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮<br>若芽の酢味噌和え   | 麦<br>麦             | ★ごはん180g<br>サワラの味噌煮<br>菜の花<br>人参しりしり<br>フレンチマカロニ              | 麦<br>卵乳麦        | ★ごはん180g<br>煮込みタンドリーチキン<br>キャベツソテー<br>大豆とごぼうの煮物<br>切干と人参のハリハリ | 卵<br>乳麦<br>麦<br>麦 | ★ごはん180g<br>ホッケの磯辺焼<br>インゲンソテー<br>れんこんの五目炒め煮<br>玉子スパサラダ             | 麦<br>乳麦<br>麦<br>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                                                 | 314kcal              | 604kcal                                                  | エネルギー              | 272kcal                                                       | 562kcal         | エネルギー                                                         | 303kcal           | 593kcal                                                             | エネルギー               | 288kcal | 578kcal    | エネルギー    | 293kcal | 583kcal  |
|               | たんぱく質                                                 | 13.3g                | 18.2g                                                    | たんぱく質              | 13.9g                                                         | 18.8g           | たんぱく質                                                         | 17.0g             | 21.9g                                                               | たんぱく質               | 15.8g   | 20.7g      | たんぱく質    | 16.8g   | 21.7g    |
|               | 脂質                                                    | 23.0g                | 23.7g                                                    | 脂質                 | 13.9g                                                         | 14.6g           | 脂質                                                            | 15.9g             | 16.6g                                                               | 脂質                  | 15.2g   | 15.9g      | 脂質       | 14.8g   | 15.5g    |
|               | 炭水化物                                                  | 11.2g                | 74.1g                                                    | 炭水化物               | 22.0g                                                         | 84.9g           | 炭水化物                                                          | 21.8g             | 84.7g                                                               | 炭水化物                | 21.5g   | 84.4g      | 炭水化物     | 21.5g   | 84.4g    |
|               | ナトリウム                                                 | 632mg                | 633mg                                                    | ナトリウム              | 667mg                                                         | 668mg           | ナトリウム                                                         | 725mg             | 726mg                                                               | ナトリウム               | 548mg   | 549mg      | ナトリウム    | 725mg   | 726mg    |
|               | カリウム                                                  | 441mg                | 513mg                                                    | カリウム               | 544mg                                                         | 616mg           | カリウム                                                          | 550mg             | 622mg                                                               | カリウム                | 798mg   | 870mg      | カリウム     | 451mg   | 523mg    |
|               | リン                                                    | 198mg                | 275mg                                                    | リン                 | 162mg                                                         | 239mg           | リン                                                            | 202mg             | 279mg                                                               | リン                  | 217mg   | 294mg      | リン       | 241mg   | 318mg    |
|               | 食塩相当量                                                 | 1.6g                 | 1.6g                                                     | 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    | 1.8g    | 1.8g     |
| 合計            | おかず                                                   | ご飯セット                | おかず                                                      | ご飯セット              | おかず                                                           | ご飯セット           | おかず                                                           | ご飯セット             | おかず                                                                 | ご飯セット               | おかず     | ご飯セット      | おかず      | ご飯セット   |          |
|               | エネルギー                                                 | 791kcal              | 1661kcal                                                 | エネルギー              | 804kcal                                                       | 1674kcal        | エネルギー                                                         | 752kcal           | 1622kcal                                                            | エネルギー               | 825kcal | 1695kcal   | エネルギー    | 781kcal | 1651kcal |
|               | たんぱく質                                                 | 39.6g                | 54.3g                                                    | たんぱく質              | 38.6g                                                         | 53.3g           | たんぱく質                                                         | 38.9g             | 53.6g                                                               | たんぱく質               | 41.5g   | 56.2g      | たんぱく質    | 40.1g   | 54.8g    |
|               | 脂質                                                    | 47.9g                | 50.0g                                                    | 脂質                 | 45.7g                                                         | 47.8g           | 脂質                                                            | 45.6g             | 47.7g                                                               | 脂質                  | 41.2g   | 43.3g      | 脂質       | 44.3g   | 46.4g    |
|               | 炭水化物                                                  | 46.4g                | 235.1g                                                   | 炭水化物               | 59.0g                                                         | 247.7g          | 炭水化物                                                          | 45.6g             | 234.3g                                                              | 炭水化物                | 70.1g   | 258.8g     | 炭水化物     | 54.8g   | 243.5g   |
|               | ナトリウム                                                 | 2182mg               | 2185mg                                                   | ナトリウム              | 2040mg                                                        | 2043mg          | ナトリウム                                                         | 2001mg            | 2004mg                                                              | ナトリウム               | 1878mg  | 1881mg     | ナトリウム    | 1976mg  | 1979mg   |
|               | カリウム                                                  | 1141mg               | 1357mg                                                   | カリウム               | 1518mg                                                        | 1734mg          | カリウム                                                          | 1424mg            | 1640mg                                                              | カリウム                | 1652mg  | 1868mg     | カリウム     | 1389mg  | 1605mg   |
|               | リン                                                    | 517mg                | 748mg                                                    | リン                 | 456mg                                                         | 687mg           | リン                                                            | 496mg             | 727mg                                                               | リン                  | 549mg   | 780mg      | リン       | 431mg   | 662mg    |
|               | 食塩相当量                                                 | 5.6g                 | 5.6g                                                     | 食塩相当量              | 5.2g                                                          | 5.2g            | 食塩相当量                                                         | 5.0g              | 5.0g                                                                | 食塩相当量               | 4.7g    | 4.7g       | 食塩相当量    | 5.0g    | 5.0g     |
|               | 合計(間食込)                                               | エネルギー                | 919kcal                                                  | 1789kcal           | エネルギー                                                         | 900kcal         | 1770kcal                                                      | エネルギー             | 880kcal                                                             | 1750kcal            | エネルギー   | 951kcal    | 1821kcal | エネルギー   | 909kcal  |
| たんぱく質         |                                                       | 40.4g                | 55.1g                                                    | たんぱく質              | 39.4g                                                         | 54.1g           | たんぱく質                                                         | 39.7g             | 54.4g                                                               | たんぱく質               | 42.1g   | 56.8g      | たんぱく質    | 40.9g   | 55.6g    |
| 脂質            |                                                       | 48.1g                | 50.2g                                                    | 脂質                 | 45.9g                                                         | 48.0g           | 脂質                                                            | 45.8g             | 47.9g                                                               | 脂質                  | 41.4g   | 43.5g      | 脂質       | 44.5g   | 46.6g    |
| 炭水化物          |                                                       | 77.3g                | 266.0g                                                   | 炭水化物               | 82.0g                                                         | 270.7g          | 炭水化物                                                          | 76.5g             | 265.2g                                                              | 炭水化物                | 100.6g  | 289.3g     | 炭水化物     | 85.7g   | 274.4g   |
| ナトリウム         |                                                       | 2188mg               | 2191mg                                                   | ナトリウム              | 2046mg                                                        | 2049mg          | ナトリウム                                                         | 2007mg            | 2010mg                                                              | ナトリウム               | 1880mg  | 1883mg     | ナトリウム    | 1982mg  | 1985mg   |
| カリウム          |                                                       | 1261mg               | 1477mg                                                   | カリウム               | 1847mg                                                        | 1847mg          | カリウム                                                          | 1544mg            | 1760mg                                                              | カリウム                | 1766mg  | 1982mg     | カリウム     | 1509mg  | 1725mg   |
| リン            |                                                       | 531mg                | 762mg                                                    | リン                 | 468mg                                                         | 699mg           | リン                                                            | 510mg             | 741mg                                                               | リン                  | 555mg   | 786mg      | リン       | 445mg   | 676mg    |
| 食塩相当量         | 5.6g                                                  | 5.6g                 | 食塩相当量                                                    | 5.2g               | 5.2g                                                          | 食塩相当量           | 5.0g                                                          | 5.0g              | 食塩相当量                                                               | 4.7g                | 4.7g    | 食塩相当量      | 5.0g     | 5.0g    |          |

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

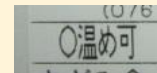
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

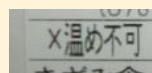


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

### ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土/9:00～20:00

# 【やわらか普通食】 週間献立表

|   |       | 10月20日(月)         |          | 10月21日(火)     |          | 10月22日(水)     |          | 10月23日(木)         |          | 10月24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 |          |       |  |
|   |       | 鶏と大根の味噌煮          | 麦        | がんもどきの含め煮     | 麦        | 鶏大豆           | 麦        | 和風ポトフ             | 乳麦       | 寄せ豆腐のうすあん    | 卵麦       |       |  |
|   |       | ふきの含め煮            | 乳麦       | きくらげとこんにゃくの佃煮 | 麦        | 竹輪のごま炒め       | 麦        | 人参しりしり            | 麦        | キャベツの土佐煮     | 麦        |       |  |
|   |       | パンサンスー            | 卵乳麦      | キャベツのピーナッツ和え  | 麦落       | 白菜のスープ煮       | 乳麦       | 大根と柚子の甘酢漬け        |          | 若芽ともやしの酢の物   | 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 | 115kcal           | 385kcal  | 142kcal       | 408kcal  | 167kcal       | 433kcal  | 89kcal            | 370kcal  | 135kcal      | 411kcal  | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 6.7g              | 12.5g    | 6.5g          | 12.2g    | 11.6g         | 17.3g    | 2.7g              | 9.2g     | 5.7g         | 11.7g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 2.8g              | 3.7g     | 7.2g          | 8.1g     | 6.7g          | 7.6g     | 1.8g              | 3.5g     | 7.6g         | 8.5g     | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 15.4g             | 72.6g    | 14.5g         | 70.9g    | 14.7g         | 71.0g    | 15.3g             | 72.6g    | 12.0g        | 70.4g    | 炭水化物  |  |
| 昼 | ナトリウム | 661mg             | 1102mg   | 665mg         | 1107mg   | 682mg         | 1125mg   | 438mg             | 879mg    | 752mg        | 1196mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 1.7g              | 2.8g     | 1.7g          | 2.8g     | 1.7g          | 2.9g     | 1.1g              | 2.2g     | 1.9g         | 3.0g     | 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 |          |       |  |
|   |       | ハッシュドポークのルー       | 乳麦       | 花野菜と鶏肉のバジル炒め  | 乳麦       | キャベツと豚肉の塩あんかけ |          | かわいい塩焼            |          | 田楽煮          | 麦        |       |  |
|   |       | 肉入りうの花            | 乳麦       | 里芋のそぼろ煮       | 乳麦       | 担々風春雨         | 麦落       | 竹輪の辛子炒め           | 麦        | 豚肉のチリソース炒め   | 麦        |       |  |
| 食 |       | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 麦        | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ   | 卵麦       | 大根の甘酢漬け       |          | れんこんの五目炒め煮        | 麦        | コロコロ野菜のきな粉マヨ | 卵麦       |       |  |
|   |       | ★味噌汁              | 麦        | ★味噌汁          | 麦        | ★味噌汁          | 麦        | スパゲティサラダ          | 卵乳麦      | ★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 | 231kcal           | 499kcal  | 224kcal       | 507kcal  | 204kcal       | 470kcal  | 282kcal           | 548kcal  | 211kcal      | 484kcal  | エネルギー |  |
| 夕 | 蛋白質   | 13.0g             | 18.7g    | 10.7g         | 17.5g    | 9.4g          | 15.2g    | 19.4g             | 25.1g    | 9.1g         | 15.1g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 11.0g             | 11.9g    | 12.1g         | 13.9g    | 10.1g         | 11.0g    | 15.5g             | 16.4g    | 7.6g         | 8.6g     | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 21.2g             | 78.0g    | 18.8g         | 76.1g    | 19.1g         | 75.5g    | 14.9g             | 71.2g    | 26.6g        | 83.9g    | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 973mg             | 1416mg   | 982mg         | 1423mg   | 632mg         | 1074mg   | 850mg             | 1293mg   | 912mg        | 1354mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 2.5g              | 3.6g     | 2.5g          | 3.6g     | 1.6g          | 2.7g     | 2.2g              | 3.3g     | 2.3g         | 3.4g     | 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 |          |       |  |
|   |       | ブリの幽庵焼            | 麦        | 照焼ハンバーグ       | 乳麦       | さば梅煮          | 麦        | 鶏肉のマーマレード煮        | 麦        | アジのカレー焼      | 麦        |       |  |
|   |       | ピーマンのおかか和え        |          | 枝豆のペペロンチーノ風   |          | 白菜とミンチの中華炒め   | 麦か       | 法蓮草ソテー            | 乳麦       | 人参のきんぴら      | 麦        |       |  |
|   |       | 鶏のうま煮             | 麦        | ひじきの五目煮       | 麦        | キャベツサラダ       | 卵乳麦      | 豚肉と大根の煮物          | 麦        | 春雨とめかぶのチャブチェ | 麦        |       |  |
|   |       | 人参とコーンのツナマヨ和え     | 卵麦       | 玉子スパサラダ       | 卵乳麦      | ★味噌汁          | 麦        | さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え | 卵麦       | おからと玉ねぎのサラダ  | 卵乳麦      |       |  |
| 合 |       | ★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 | 328kcal           | 600kcal  | 295kcal       | 569kcal  | 272kcal       | 546kcal  | 280kcal           | 552kcal  | 238kcal      | 514kcal  | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 17.1g             | 23.3g    | 10.9g         | 17.1g    | 12.4g         | 18.2g    | 15.5g             | 21.6g    | 12.6g        | 19.0g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 19.9g             | 20.9g    | 14.2g         | 15.2g    | 17.6g         | 18.5g    | 17.0g             | 18.0g    | 12.7g        | 14.4g    | 脂 質   |  |
| 計 | 炭水化物  | 16.3g             | 73.5g    | 27.3g         | 84.9g    | 14.6g         | 72.8g    | 15.3g             | 72.1g    | 18.8g        | 75.2g    | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 637mg             | 1078mg   | 888mg         | 1331mg   | 798mg         | 1239mg   | 692mg             | 1133mg   | 761mg        | 1202mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 1.6g              | 2.7g     | 2.3g          | 3.4g     | 2.0g          | 3.2g     | 1.8g              | 2.9g     | 1.9g         | 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 | 674kcal           | 1484kcal | 661kcal       | 1484kcal | 643kcal       | 1449kcal | 651kcal           | 1470kcal | 584kcal      | 1409kcal | エネルギー |  |
| 計 | 蛋白質   | 36.8g             | 54.5g    | 28.1g         | 46.8g    | 33.4g         | 50.7g    | 37.6g             | 55.9g    | 27.4g        | 45.8g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 33.7g             | 36.5g    | 33.5g         | 37.2g    | 34.4g         | 37.1g    | 34.3g             | 37.9g    | 27.9g        | 31.5g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 52.9g             | 224.1g   | 60.6g         | 231.9g   | 48.4g         | 219.3g   | 45.5g             | 215.9g   | 57.4g        | 229.5g   | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 2271mg            | 3596mg   | 2535mg        | 3861mg   | 2112mg        | 3438mg   | 1980mg            | 3305mg   | 2425mg       | 3752mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 5.8g              | 9.1g     | 6.5g          | 9.8g     | 5.3g          | 8.8g     | 5.1g              | 8.4g     | 6.1g         | 9.5g     | 塩 分   |  |

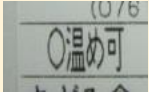
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

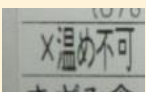


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

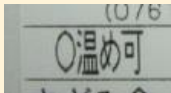
|   |   | 10月20日(月)         |         | 10月21日(火)     |         | 10月22日(水)     |         | 10月23日(木)         |         | 10月24日(金)    |         |          |       |
|---|---|-------------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|-------------------|---------|--------------|---------|----------|-------|
|   |   | 品名                | アレルゲン   | 品名            | アレルゲン   | 品名            | アレルゲン   | 品名                | アレルゲン   | 品名           | アレルゲン   |          |       |
| 朝 | 食 | ★全粥240g           |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g           |         | ★全粥240g      |         |          |       |
|   |   | 鶏と大根の味噌煮          | 麦       | がんもどきの含め煮     | 麦       | 鶏大豆           | 麦       | 和風ポトフ             | 乳麦      | 寄せ豆腐のうすあん    | 卵麦      |          |       |
|   |   | ふきの含め煮            | 乳麦      | きくらげとこんにやくの佃煮 | 麦       | 竹輪のごま炒め       | 麦       | 人参しりしり            | 麦       | キャベツの土佐煮     | 麦       |          |       |
|   |   | バンサンスー            | 卵乳麦     | キャベツのピーナッツ和え  | 麦落      | 白菜のスープ煮       | 乳麦      | 大根と柚子の甘酢漬け        |         | 若芽ともやしの酢の物   | 麦       |          |       |
|   |   | ★味噌汁              | 麦       | ★味噌汁          | 麦       | ★味噌汁          | 麦       | ★味噌汁              | 麦       | ★味噌汁         | 麦       |          |       |
| 昼 | 食 | ★全粥240g           |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g           |         | ★全粥240g      |         |          |       |
|   |   | ハッシュドポークのルー       | 乳麦      | 花野菜と鶏肉のバジル炒め  | 乳麦      | キャベツと豚肉の塩あんかけ |         | かれい塩焼             |         | 田楽煮          | 麦       |          |       |
|   |   | 肉入りうの花            | 乳麦      | 里芋のそぼろ煮       | 乳麦      | 担々風春雨         | 麦落      | 竹輪の辛子炒め           | 麦       | 豚肉のチリソース炒め   | 麦       |          |       |
|   |   | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 麦       | 若芽と蒲鉾のわさびマヨ   | 卵麦      | 大根の甘酢漬け       |         | れんこんの五目炒め煮        | 麦       | コロコロ野菜のきな粉マヨ | 卵麦      |          |       |
|   |   | ★味噌汁              | 麦       | ★味噌汁          | 麦       | ★味噌汁          | 麦       | スパゲティサラダ          | 卵乳麦     | ★味噌汁         | 麦       |          |       |
| 夕 | 食 | ★全粥240g           |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g           |         | ★全粥240g      |         |          |       |
|   |   | ブリの幽庵焼            | 麦       | 照焼ハンバーグ       | 乳麦      | さば梅煮          | 麦       | 鶏肉のマーマレード煮        | 麦       | アジのカレー焼      | 麦       |          |       |
|   |   | ピーマンのおかか和え        |         | 枝豆のベベロンチーノ風   |         | 白菜とミンチの中華炒め   | 麦か      | 法蓮草ソテー            | 乳麦      | 人参のきんぴら      | 麦       |          |       |
|   |   | 鶏のうま煮             | 麦       | ひじきの五目煮       | 麦       | キャベツサラダ       | 卵乳麦     | 豚肉と大根の煮物          | 麦       | 春雨とめかぶのチャプチェ | 麦       |          |       |
|   |   | 人参とコーンのツナマヨ和え     | 卵麦      | 玉子スパサラダ       | 卵乳麦     | ★味噌汁          | 麦       | さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え | 卵麦      | おからと玉ねぎのサラダ  | 卵乳麦     |          |       |
| 合 | 計 | ★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      | 栄養価     |          |       |
|   |   | エネルギー             | 328kcal | 487kcal       | 295kcal | 454kcal       | 272kcal | 431kcal           | 280kcal | 439kcal      | 238kcal | 397kcal  | エネルギー |
|   |   | 蛋白質               | 17.1g   | 20.8g         | 10.9g   | 14.6g         | 12.4g   | 16.1g             | 15.5g   | 19.2g        | 12.6g   | 16.3g    | 蛋白質   |
|   |   | 脂 質               | 19.9g   | 20.6g         | 14.2g   | 14.9g         | 17.6g   | 18.3g             | 17.0g   | 17.7g        | 12.7g   | 13.4g    | 脂 質   |
| 合 | 計 | 炭水化物              | 16.3g   | 49.3g         | 27.3g   | 60.3g         | 14.6g   | 47.6g             | 15.3g   | 48.3g        | 18.8g   | 51.8g    | 炭水化物  |
|   |   | ナトリウム             | 637mg   | 1077mg        | 888mg   | 1328mg        | 798mg   | 1238mg            | 692mg   | 1132mg       | 761mg   | 1201mg   | ナトリウム |
|   |   | 塩 分               | 1.6g    | 2.7g          | 2.3g    | 3.4g          | 2.0g    | 3.1g              | 1.8g    | 2.9g         | 1.9g    | 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      | 栄養価     |          |       |
|   |   | エネルギー             | 674kcal | 1151kcal      | 661kcal | 1138kcal      | 643kcal | 1120kcal          | 651kcal | 1128kcal     | 584kcal | 1061kcal | エネルギー |
| 合 | 計 | 蛋白質               | 36.8g   | 47.9g         | 28.1g   | 39.2g         | 33.4g   | 44.5g             | 37.6g   | 48.7g        | 27.4g   | 38.5g    | 蛋白質   |
|   |   | 脂 質               | 33.7g   | 35.8g         | 33.5g   | 35.6g         | 34.4g   | 36.5g             | 34.3g   | 36.4g        | 27.9g   | 30.0g    | 脂 質   |
|   |   | 炭水化物              | 52.9g   | 151.9g        | 60.6g   | 159.6g        | 48.4g   | 147.4g            | 45.5g   | 144.5g       | 57.4g   | 156.4g   | 炭水化物  |
|   |   | ナトリウム             | 2271mg  | 3591mg        | 2535mg  | 3855mg        | 2112mg  | 3432mg            | 1980mg  | 3300mg       | 2425mg  | 3745mg   | ナトリウム |
|   |   | 塩 分               | 5.8g    | 9.1g          | 6.5g    | 9.8g          | 5.3g    | 8.7g              | 5.1g    | 8.4g         | 6.1g    | 9.5g     | 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。

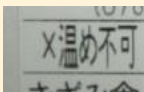
## お食事の作り方

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20日(月)   |         |         | 10月21日(火)    |         |  | 10月22日(水)   |         |  | 10月23日(木)    |         |  | 10月24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      |          |       |
|   | 野菜の味噌風味     | 乳麦      |         | 豚すき          | 乳麦      |  | 切干大根と小松菜の煮物 | 麦       |  | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦      |  | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦      |       |
|   | 白花豆煮        | 麦       |         | 一夜漬          | 乳麦      |  | ひじき煮        | 乳麦      |  | ゴボウのピリ辛サラダ   | 卵乳麦     |  | 若芽とパインの酢の物   | 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        |       |
|   |             |         |         |              |         |  |             |         |  |              |         |  |              |          |       |
| 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       | 119kcal | 293kcal | 71kcal       | 245kcal |  | 76kcal      | 250kcal |  | 123kcal      | 297kcal |  | 87kcal       | 261kcal  | エネルギー |
|   | 蛋白質         | 3.4g    | 7.2g    | 1.9g         | 5.7g    |  | 0.7g        | 4.5g    |  | 3.9g         | 7.7g    |  | 2.6g         | 6.4g     | 蛋白質   |
|   | 脂 質         | 3.1g    | 3.8g    | 2.5g         | 3.2g    |  | 3.8g        | 4.5g    |  | 7.2g         | 7.9g    |  | 3.3g         | 4.0g     | 脂 質   |
|   | 炭水化物        | 21.3g   | 59.7g   | 11.0g        | 49.4g   |  | 10.8g       | 49.2g   |  | 9.9g         | 48.3g   |  | 12.6g        | 51.0g    | 炭水化物  |
| 昼 | ナトリウム       | 421mg   | 944mg   | 557mg        | 1080mg  |  | 425mg       | 948mg   |  | 504mg        | 1027mg  |  | 561mg        | 1084mg   | ナトリウム |
|   | 塩 分         | 1.1g    | 2.4g    | 1.4g         | 2.7g    |  | 1.1g        | 2.4g    |  | 1.3g         | 2.6g    |  | 1.4g         | 2.8g     | 塩 分   |
|   | ★全粥240g     |         |         | ★全粥240g      |         |  | ★全粥240g     |         |  | ★全粥240g      |         |  | ★全粥240g      |          |       |
|   | ナスと鶏肉のしぎ焼き  | 乳麦      | 落       | 白身フライタルタル    | 卵乳麦     |  | 和風煮込みハンバーグ  | 乳麦      |  | 焼肉炒め         | 乳麦      |  | スパイシーチキン     | 乳麦       |       |
|   | 枝豆とかにかまの煮物  | 卵麦えか    |         | 大根とベーコンの煮物   | 卵乳麦     |  | 五色煮         | 乳麦      |  | 切昆布と竹の子の煮物   | 乳麦      |  | 大根と椎茸の煮物     | 麦        |       |
| 食 | 白菜と若芽の煮物    | 乳麦      |         | 法蓮草のおひたし     | 乳麦      |  | 青菜のわさび和え    | 卵乳麦     |  | 大根なます        | 麦       |  | マリーネサラダ      | 卵乳麦      |       |
|   | ★味噌汁(とろみ)   | 麦       |         | ★味噌汁(とろみ)    | 麦       |  | ★味噌汁(とろみ)   | 麦       |  | ★味噌汁(とろみ)    | 麦       |  | ★味噌汁(とろみ)    | 麦        |       |
|   |             |         |         |              |         |  |             |         |  |              |         |  |              |          |       |
|   | 栄養価         | おかずのみ   | ご飯汁物セット | おかずのみ        | ご飯汁物セット |  | おかずのみ       | ご飯汁物セット |  | おかずのみ        | ご飯汁物セット |  | おかずのみ        | ご飯汁物セット  | 栄養価   |
|   | エネルギー       | 176kcal | 350kcal | 208kcal      | 382kcal |  | 168kcal     | 342kcal |  | 149kcal      | 323kcal |  | 213kcal      | 387kcal  | エネルギー |
| 夕 | 蛋白質         | 4.2g    | 8.0g    | 6.9g         | 10.7g   |  | 4.4g        | 8.2g    |  | 3.3g         | 7.1g    |  | 6.0g         | 9.8g     | 蛋白質   |
|   | 脂 質         | 9.9g    | 10.6g   | 11.5g        | 12.2g   |  | 8.8g        | 9.5g    |  | 6.4g         | 7.1g    |  | 12.7g        | 13.4g    | 脂 質   |
|   | 炭水化物        | 18.6g   | 57.0g   | 19.2g        | 57.6g   |  | 16.7g       | 55.1g   |  | 19.4g        | 57.8g   |  | 18.7g        | 57.1g    | 炭水化物  |
|   | ナトリウム       | 792mg   | 1315mg  | 904mg        | 1427mg  |  | 847mg       | 1370mg  |  | 836mg        | 1359mg  |  | 794mg        | 1317mg   | ナトリウム |
|   | 塩 分         | 2.0g    | 3.3g    | 2.3g         | 3.6g    |  | 2.2g        | 3.5g    |  | 2.1g         | 3.5g    |  | 2.0g         | 3.3g     | 塩 分   |
| 食 | ★全粥240g     |         |         | ★全粥240g      |         |  | ★全粥240g     |         |  | ★全粥240g      |         |  | ★全粥240g      |          |       |
|   | 赤魚の生姜煮      | 乳麦      |         | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦      |  | 白身の照焼き      | 乳麦      |  | 鶏の西京焼き       | 乳麦      |  | 鮭のおろし煮       | 麦        |       |
|   | 薩摩芋と切昆布の煮物  | 乳麦      |         | はんぺんの玉子とじ    | 卵乳麦     |  | 鶏団子の中華風     | 卵乳麦か    |  | きのこきんぴら      | 乳麦      |  | 金時豆の煮物       | 乳麦       |       |
|   | 法蓮草とハムのマリーネ | 卵乳麦     |         | 黒豆煮          | 乳麦      |  | 大根と竹輪の酢の物   | 乳麦      |  | 青菜のおひたし      | 乳麦      |  | 野菜の三杯酢       | 麦        |       |
|   | ★味噌汁(とろみ)   | 麦       |         | ★味噌汁(とろみ)    | 麦       |  | ★味噌汁(とろみ)   | 麦       |  | ★味噌汁(とろみ)    | 麦       |  | ★味噌汁(とろみ)    | 麦        |       |
| 合 | 栄養価         | おかずのみ   | ご飯汁物セット | おかずのみ        | ご飯汁物セット |  | おかずのみ       | ご飯汁物セット |  | おかずのみ        | ご飯汁物セット |  | おかずのみ        | ご飯汁物セット  | 栄養価   |
|   | エネルギー       | 138kcal | 312kcal | 164kcal      | 338kcal |  | 146kcal     | 320kcal |  | 161kcal      | 335kcal |  | 193kcal      | 367kcal  | エネルギー |
|   | 蛋白質         | 8.5g    | 12.3g   | 8.1g         | 11.9g   |  | 6.7g        | 10.5g   |  | 6.1g         | 9.9g    |  | 9.4g         | 13.2g    | 蛋白質   |
|   | 脂 質         | 4.6g    | 5.3g    | 7.7g         | 8.4g    |  | 5.7g        | 6.4g    |  | 7.0g         | 7.7g    |  | 7.2g         | 7.9g     | 脂 質   |
|   | 炭水化物        | 16.7g   | 55.1g   | 15.4g        | 53.8g   |  | 16.7g       | 55.1g   |  | 19.7g        | 58.1g   |  | 24.5g        | 62.9g    | 炭水化物  |
| 計 | ナトリウム       | 965mg   | 1488mg  | 637mg        | 1160mg  |  | 745mg       | 1268mg  |  | 822mg        | 1345mg  |  | 647mg        | 1170mg   | ナトリウム |
|   | 塩 分         | 2.5g    | 3.8g    | 1.6g         | 3.0g    |  | 1.9g        | 3.2g    |  | 2.1g         | 3.4g    |  | 1.6g         | 3.0g     | 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       | 433kcal | 955kcal | 443kcal      | 965kcal |  | 390kcal     | 912kcal |  | 433kcal      | 955kcal |  | 493kcal      | 1015kcal | エネルギー |
|   | 蛋白質         | 16.1g   | 27.5g   | 16.9g        | 28.3g   |  | 11.8g       | 23.2g   |  | 13.3g        | 24.7g   |  | 18.0g        | 29.4g    | 蛋白質   |
| 計 | 脂 質         | 17.6g   | 19.7g   | 21.7g        | 23.8g   |  | 18.3g       | 20.4g   |  | 20.6g        | 22.7g   |  | 23.2g        | 25.3g    | 脂 質   |
|   | 炭水化物        | 56.6g   | 171.8g  | 45.6g        | 160.8g  |  | 44.2g       | 159.4g  |  | 49.0g        | 164.2g  |  | 55.8g        | 171.0g   | 炭水化物  |
|   | ナトリウム       | 2178mg  | 3747mg  | 2098mg       | 3667mg  |  | 2017mg      | 3586mg  |  | 2162mg       | 3731mg  |  | 2002mg       | 3571mg   | ナトリウム |
|   | 塩 分         | 5.6g    | 9.5g    | 5.3g         | 9.3g    |  | 5.2g        | 9.1g    |  | 5.5g         | 9.5g    |  | 5.0g         | 9.1g     | 塩 分   |

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

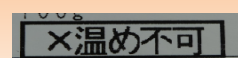
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん  
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



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

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土／9：00～20：00