

(カロリー1600調整食) 週間献立表

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・揚げ)	卵乳麦 乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット			
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.1g	15.0g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	12.5g	68.3g
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	860mg	ナトリウム	655mg	881mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麴とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵乳麦 麦 卵麦					
	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	おかず	ご飯汁物セット			
	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	212kcal	471kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	24.1g	29.4g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	7.3g	8.6g
	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	12.0g	66.5g
	ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	868mg	1058mg
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 和風ポトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット			
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	200kcal	456kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	7.9g	13.0g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	9.2g	10.0g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	16.6g	71.6g	炭水化物	19.2g	74.1g
	ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	694mg	922mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
合計	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	
	エネルギー	632kcal	1408kcal	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal	エネルギー	611kcal	1399kcal
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	40.1g	57.0g	たんぱく質	41.0g	57.7g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	28.0g	31.4g	脂質	29.5g	33.3g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	49.7g	215.3g	炭水化物	43.7g	208.9g
	ナトリウム	2199mg	2825mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2082mg	2707mg	ナトリウム	2217mg	2861mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	48.4g	65.1g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	36.5g	40.3g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	72.6g	237.8g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2294mg	2938mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g

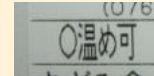
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてお召上がりください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

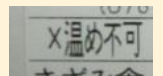
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管
してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め
る場合は、お皿に
移しラップをして、
温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

(カロリー1440調整食) 週間献立表

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とし 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬	卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 乳麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	174kcal 367kcal	エネルギー	140kcal 333kcal	エネルギー	167kcal 360kcal	エネルギー	146kcal 339kcal	エネルギー	199kcal 392kcal				
	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	8.2g 11.5g	たんぱく質	8.1g 11.4g	たんぱく質	9.1g 12.4g	たんぱく質	9.0g 12.3g				
	脂質	8.6g 9.1g	脂質	4.7g 5.2g	脂質	8.3g 8.8g	脂質	6.1g 6.6g	脂質	13.0g 13.5g				
	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	12.5g 54.4g				
	ナトリウム	621mg 622mg	ナトリウム	616mg 617mg	ナトリウム	755mg 756mg	ナトリウム	633mg 634mg	ナトリウム	655mg 656mg				
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g				
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 菜の花のおひたし	麦 卵乳麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	217kcal 410kcal	エネルギー	232kcal 425kcal	エネルギー	206kcal 399kcal	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	212kcal 405kcal				
	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	12.8g 16.1g	たんぱく質	24.1g 27.4g				
	脂質	9.7g 10.2g	脂質	11.2g 11.7g	脂質	10.1g 10.6g	脂質	8.8g 9.3g	脂質	7.3g 7.8g				
	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	12.0g 53.9g				
	ナトリウム	908mg 909mg	ナトリウム	612mg 613mg	ナトリウム	635mg 636mg	ナトリウム	673mg 674mg	ナトリウム	868mg 869mg				
	食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.2g 2.2g				
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 和風ポトフ オクラの柚子胡椒和え	乳麦 乳麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	エネルギー	200kcal 393kcal				
	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	18.5g 21.8g	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	18.2g 21.5g	たんぱく質	7.9g 11.2g				
	脂質	11.9g 12.4g	脂質	15.2g 15.7g	脂質	14.1g 14.6g	脂質	13.1g 13.6g	脂質	9.2g 9.7g				
	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	16.6g 58.5g	炭水化物	19.2g 61.1g				
	ナトリウム	670mg 671mg	ナトリウム	802mg 803mg	ナトリウム	744mg 745mg	ナトリウム	776mg 777mg	ナトリウム	694mg 695mg				
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.8g 1.8g				
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	632kcal 1211kcal	エネルギー	643kcal 1222kcal	エネルギー	644kcal 1223kcal	エネルギー	608kcal 1187kcal	エネルギー	611kcal 1190kcal				
	たんぱく質	41.0g 50.9g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	40.1g 50.0g	たんぱく質	41.0g 50.9g				
	脂質	30.2g 31.7g	脂質	31.1g 32.6g	脂質	32.5g 34.0g	脂質	28.0g 29.5g	脂質	29.5g 31.0g				
	炭水化物	50.4g 176.1g	炭水化物	52.2g 177.9g	炭水化物	47.4g 173.1g	炭水化物	49.7g 175.4g	炭水化物	43.7g 169.4g				
	ナトリウム	2199mg 2202mg	ナトリウム	2030mg 2033mg	ナトリウム	2134mg 2137mg	ナトリウム	2082mg 2085mg	ナトリウム	2217mg 2220mg				
合計(間食込)	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.7g 5.7g				
	エネルギー	839kcal 1418kcal	エネルギー	840kcal 1419kcal	エネルギー	843kcal 1422kcal	エネルギー	815kcal 1394kcal	エネルギー	812kcal 1391kcal				
	たんぱく質	47.1g 57.0g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	46.2g 56.1g	たんぱく質	48.4g 58.3g				
	脂質	37.3g 38.8g	脂質	38.1g 39.6g	脂質	39.5g 41.0g	脂質	35.1g 36.6g	脂質	36.5g 38.0g				
	炭水化物	82.3g 208.0g	炭水化物	80.0g 205.7g	炭水化物	75.6g 201.3g	炭水化物	81.6g 207.3g	炭水化物	72.6g 198.3g				
	ナトリウム	2273mg 2276mg	ナトリウム	2106mg 2109mg	ナトリウム	2210mg 2213mg	ナトリウム	2156mg 2159mg	ナトリウム	2294mg 2297mg				
合計(間食込)	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.9g 5.9g				

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

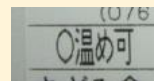
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

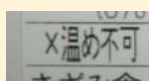


ご利用日までは冷蔵庫で保管
してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め
る場合は、お皿に
移しラップをして、
温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合



0120-056-777

月～土／9：00～20：00

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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 豆腐ステーキ かぼちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物		卵 麦 麦	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ		卵 卵 麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ		卵 乳麦 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ーロナスのオランダ煮 インゲンのごま和え		卵 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ		麦 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	256kcal	499kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	エネルギー	281kcal	524kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.0g	14.6g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	29.5g	82.3g
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	437mg	438mg	ナトリウム	618mg	619mg
	カリウム	308mg	369mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	455mg	516mg
	リン	73mg	138mg	リン	85mg	150mg	リン	101mg	166mg	リン	122mg	187mg	リン	125mg	190mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ		乳麦 乳麦 卵 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー ナスの炒り煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め		乳麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し 春雨のサラダ		乳麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 赤玉南瓜煮 春雨としめじの炒め物		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 麦 麦 卵
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	27.6g	28.2g
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	42.8g	95.6g	炭水化物	22.5g	75.3g
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	649mg	710mg	カリウム	404mg	465mg
	リン	144mg	209mg	リン	143mg	208mg	リン	149mg	214mg	リン	156mg	221mg	リン	121mg	186mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.0g	
間食	◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 揚げじゃがの煮ころがし キャロットエッグ		乳麦 麦 卵 乳麦	★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 インゲンとツナのマスタード和え		麦 麦 卵 乳麦	★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え		乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サバ塩焼き ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ		卵 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め みそポテト ひじきとごぼうのナムル		麦 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	20.0g	20.6g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	16.3g	69.1g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	797mg	798mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	694mg	755mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	645mg	706mg
	リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	197mg	262mg	リン	201mg	266mg	リン	127mg	192mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.6g	39.9g
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.1g	238.5g
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1646mg	1649mg	ナトリウム	2181mg	2184mg
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1408mg	1591mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1676mg	1859mg	カリウム	1504mg	1687mg
	リン	343mg	538mg	リン	403mg	598mg	リン	447mg	642mg	リン	479mg	674mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	61.7g	63.5g
	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	91.6g	250.0g
	ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	ナトリウム	2184mg	2187mg
	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1468mg	1651mg	カリウム	1650mg	1833mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1560mg	1743mg
	リン	349mg	544mg	リン	410mg	605mg	リン	453mg	648mg	リン	482mg	677mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.5g	5.6g

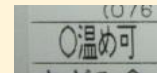
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

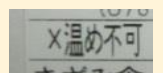
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土/9:00～20:00

（たんぱく60g調整食） 週間献立表

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨ちゃんぽん	麦 乳麦 乳	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	卵麦え 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	393mg	465mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	426mg	498mg
リン	105mg	182mg	リン	134mg	211mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー	乳麦 麦落か 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング（小袋）	麦落 麦 卵麦えか 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 きのこじゃが芋のアーヒョー	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	530mg	602mg
リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	148mg	225mg	リン	149mg	226mg	リン	154mg	231mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	44.1g	107.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	696mg	697mg
	カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	694mg	766mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg
リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	223mg	300mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	45.2g	233.9g	炭水化物	55.2g	243.9g
	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1232mg	1448mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1553mg	1769mg
	リン	543mg	774mg	リン	476mg	707mg	リン	517mg	748mg	リン	446mg	677mg	リン	518mg	749mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g	
合計（間食込）	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	105.5g	294.2g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	75.7g	264.4g	炭水化物	86.1g	274.8g
	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1776mg	1992mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1673mg	1889mg
	リン	549mg	780mg	リン	490mg	721mg	リン	529mg	760mg	リン	452mg	683mg	リン	532mg	763mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

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

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

【やわらか普通食】 週間献立表

		10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		大根と豚肉の甘辛煮	麦落	白菜と麴の玉子とし	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦		
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	春雨のごま炒め	麦	きんぴられんこん	麦	ブロッコリーの煮物	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳		
		塩麴のキャロットラペ	麦	一夜漬(大根)	麦	蕪と柚子の甘酢漬	麦	昆布の佃煮	麦	バジルポテトチキン	卵乳麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	169kcal	441kcal	96kcal	368kcal	128kcal	402kcal	135kcal	408kcal	157kcal	424kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.5g	12.6g	2.3g	8.3g	2.9g	8.8g	8.4g	14.5g	7.2g	13.1g	蛋白質	
	脂 質	9.9g	10.9g	3.3g	4.2g	6.8g	7.7g	6.2g	7.2g	7.7g	8.6g	脂 質	
	炭水化物	12.0g	69.2g	14.3g	71.7g	13.9g	72.2g	12.6g	69.9g	14.5g	71.3g	炭水化物	
昼	ナトリウム	537mg	978mg	626mg	1070mg	554mg	1020mg	474mg	916mg	591mg	1058mg	ナトリウム	
	塩 分	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	1.4g	2.6g	1.2g	2.3g	1.5g	2.7g	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			
		ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	シイラ照焼	麦	肉じゃが	麦	鶏肉マスタード	麦	キーマカレーのルー	乳麦		
		法蓮草		塩枝豆		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	オクラのペペロンチーノ		切干とインゲンの煮物	麦		
食		大豆と椎茸の煮物	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	マカロニマリーネサラダ	卵乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	コールスローサラダ	卵麦		
		わかめとパプリカの和え物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦				
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	183kcal	454kcal	183kcal	460kcal	249kcal	515kcal	278kcal	553kcal	206kcal	479kcal	エネルギー	
夕	蛋白質	10.5g	16.2g	18.8g	25.2g	12.2g	17.8g	14.2g	20.0g	9.0g	15.2g	蛋白質	
	脂 質	8.1g	9.0g	6.0g	7.7g	11.2g	12.1g	14.9g	15.8g	10.0g	11.0g	脂 質	
	炭水化物	19.4g	76.7g	13.8g	70.2g	24.4g	80.4g	20.7g	79.0g	20.8g	78.1g	炭水化物	
	ナトリウム	993mg	1435mg	961mg	1404mg	815mg	1257mg	770mg	1224mg	877mg	1319mg	ナトリウム	
	塩 分	2.5g	3.6g	2.4g	3.6g	2.1g	3.2g	2.0g	3.1g	2.2g	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			
		サワラのごま焼	麦	ささみ大葉フライ	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦	鯖の味噌煮		焼肉塩炒め	麦か		
		さっぱりキャベツのレモン風味		ミックスソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	人参のきな粉和え	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦		
		鶏肉のすき焼煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	切干とツナの明太サラダ	卵麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	四色なます	麦		
		スパトマト炒め	乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦		
合		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦				
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	262kcal	527kcal	337kcal	604kcal	279kcal	549kcal	289kcal	558kcal	274kcal	548kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.4g	22.1g	15.0g	20.6g	14.0g	19.9g	12.5g	18.6g	14.5g	20.2g	蛋白質	
	脂 質	11.8g	12.7g	18.8g	19.7g	11.2g	12.1g	17.0g	18.0g	15.8g	16.7g	脂 質	
計	炭水化物	20.6g	76.6g	26.3g	82.8g	29.7g	86.9g	20.4g	77.1g	17.6g	75.4g	炭水化物	
	ナトリウム	704mg	1170mg	718mg	1161mg	1025mg	1466mg	904mg	1347mg	945mg	1386mg	ナトリウム	
	塩 分	1.8g	3.0g	1.8g	3.0g	2.6g	3.7g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	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	614kcal	1422kcal	616kcal	1432kcal	656kcal	1466kcal	702kcal	1519kcal	637kcal	1451kcal	エネルギー	
計	蛋白質	33.4g	50.9g	36.1g	54.1g	29.1g	46.5g	35.1g	53.1g	30.7g	48.5g	蛋白質	
	脂 質	29.8g	32.6g	28.1g	31.6g	29.2g	31.9g	38.1g	41.0g	33.5g	36.3g	脂 質	
	炭水化物	52.0g	222.5g	54.4g	224.7g	68.0g	239.5g	53.7g	226.0g	52.9g	224.8g	炭水化物	
	ナトリウム	2234mg	3583mg	2305mg	3635mg	2394mg	3743mg	2148mg	3487mg	2413mg	3763mg	ナトリウム	
	塩 分	5.7g	9.1g	5.8g	9.3g	6.1g	9.5g	5.5g	8.8g	6.1g	9.6g	塩 分	

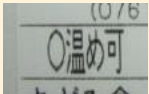
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

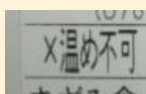


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



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

冷たく召上がる
 メニューはそのまま
 開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土／9：00～20：00

【きざみ食】 週間献立表

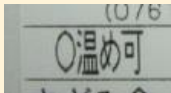
		10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)				
		品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン		
朝		★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		麦 落 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		卵乳 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁		麦 卵乳 卵乳 麦 麦		
	食	栄養価	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	栄養価
		エネルギー	169kcal		328kcal	96kcal		255kcal	128kcal		287kcal	135kcal		294kcal	157kcal		316kcal	エネルギー
蛋白質		6.5g		10.2g	2.3g		6.0g	2.9g		6.6g	8.4g		12.1g	7.2g		10.9g	蛋白質	
脂 質		9.9g		10.6g	3.3g		4.0g	6.8g		7.5g	6.2g		6.9g	7.7g		8.4g	脂 質	
炭水化物		12.0g		45.0g	14.3g		47.3g	13.9g		46.9g	12.6g		45.6g	14.5g		47.5g	炭水化物	
ナトリウム		537mg		977mg	626mg		1066mg	554mg		994mg	474mg		914mg	591mg		1031mg	ナトリウム	
塩 分	1.4g		2.5g	1.6g		2.7g	1.4g		2.5g	1.2g		2.3g	1.5g		2.6g	塩 分		
昼		★全粥240g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		麦 乳 卵乳 麦 麦	★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 乳 麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		乳 麦 卵 麦 麦		
	食	栄養価	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	栄養価
		エネルギー	183kcal		342kcal	183kcal		342kcal	249kcal		408kcal	278kcal		437kcal	206kcal		365kcal	エネルギー
蛋白質		10.5g		14.2g	18.8g		22.5g	12.2g		15.9g	14.2g		17.9g	9.0g		12.7g	蛋白質	
脂 質		8.1g		8.8g	6.0g		6.7g	11.2g		11.9g	14.9g		15.6g	10.0g		10.7g	脂 質	
炭水化物		19.4g		52.4g	13.8g		46.8g	24.4g		57.4g	20.7g		53.7g	20.8g		53.8g	炭水化物	
ナトリウム		993mg		1433mg	961mg		1401mg	815mg		1255mg	770mg		1210mg	877mg		1317mg	ナトリウム	
塩 分	2.5g		3.6g	2.4g		3.6g	2.1g		3.2g	2.0g		3.1g	2.2g		3.3g	塩 分		
夕		★全粥240g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁		麦 麦 麦 乳 麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 乳 卵 卵乳 麦 麦	★全粥240g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		卵乳 麦 卵 麦 麦 麦	★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		麦 麦 落 麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁		麦 乳 麦 麦 麦 麦		
	食	栄養価	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	栄養価
		エネルギー	262kcal		421kcal	337kcal		496kcal	279kcal		438kcal	289kcal		448kcal	274kcal		433kcal	エネルギー
蛋白質		16.4g		20.1g	15.0g		18.7g	14.0g		17.7g	12.5g		16.2g	14.5g		18.2g	蛋白質	
脂 質		11.8g		12.5g	18.8g		19.5g	11.2g		11.9g	17.0g		17.7g	15.8g		16.5g	脂 質	
炭水化物		20.6g		53.6g	26.3g		59.3g	29.7g		62.7g	20.4g		53.4g	17.6g		50.6g	炭水化物	
ナトリウム		704mg		1144mg	718mg		1158mg	1025mg		1465mg	904mg		1344mg	945mg		1385mg	ナトリウム	
塩 分	1.8g		2.9g	1.8g		2.9g	2.6g		3.7g	2.3g		3.4g	2.4g		3.5g	塩 分		
合 計	栄養価	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	614kcal		1091kcal	616kcal		1093kcal	656kcal		1133kcal	702kcal		1179kcal	637kcal		1114kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.4g		44.5g	36.1g		47.2g	29.1g		40.2g	35.1g		46.2g	30.7g		41.8g	蛋白質	
	脂 質	29.8g		31.9g	28.1g		30.2g	29.2g		31.3g	38.1g		40.2g	33.5g		35.6g	脂 質	
	炭水化物	52.0g		151.0g	54.4g		153.4g	68.0g		167.0g	53.7g		152.7g	52.9g		151.9g	炭水化物	
	ナトリウム	2234mg		3554mg	2305mg		3625mg	2394mg		3714mg	2148mg		3468mg	2413mg		3733mg	ナトリウム	
塩 分	5.7g		9.0g	5.8g		9.2g	6.1g		9.4g	5.5g		8.8g	6.1g		9.4g	塩 分		

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

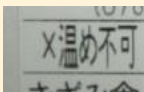
お食事の作り方

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27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			
			乳麦 麦 麦		卵乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 乳麦 麦		乳麦 乳麦 麦		卵麦 乳麦 麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	142kcal	316kcal	96kcal	270kcal	91kcal	265kcal	87kcal	261kcal	135kcal	309kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.0g	7.8g	4.7g	8.5g	3.1g	6.9g	3.6g	7.4g	6.1g	9.9g	蛋白質	
	脂 質	6.9g	7.6g	4.1g	4.8g	3.3g	4.0g	2.6g	3.3g	6.7g	7.4g	脂 質	
	炭水化物	17.2g	55.6g	11.1g	49.5g	12.2g	50.6g	13.4g	51.8g	11.0g	49.4g	炭水化物	
	ナトリウム	626mg	1149mg	631mg	1154mg	572mg	1095mg	625mg	1148mg	680mg	1203mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.9g	1.6g	2.9g	1.5g	2.8g	1.6g	2.9g	1.7g	3.1g	塩 分	
昼		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			
			乳麦 麦 乳麦か 麦		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 麦 麦		乳麦か 卵麦えか 卵乳麦 麦		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	196kcal	370kcal	162kcal	336kcal	211kcal	385kcal	183kcal	357kcal	188kcal	362kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.0g	11.8g	6.1g	9.9g	10.8g	14.6g	5.4g	9.2g	8.4g	12.2g	蛋白質	
	脂 質	8.4g	9.1g	7.0g	7.7g	9.9g	10.6g	10.0g	10.7g	9.7g	10.4g	脂 質	
	炭水化物	21.3g	59.7g	19.3g	57.7g	20.2g	58.6g	18.5g	56.9g	17.1g	55.5g	炭水化物	
	ナトリウム	868mg	1391mg	736mg	1259mg	931mg	1454mg	834mg	1357mg	882mg	1405mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.5g	1.9g	3.2g	2.4g	3.7g	2.1g	3.5g	2.2g	3.6g	塩 分	
夕		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)			
			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 麦 乳麦 麦		乳麦 乳麦 乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		乳麦 乳麦 乳麦 麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	173kcal	347kcal	196kcal	370kcal	161kcal	335kcal	182kcal	356kcal	169kcal	343kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.7g	10.5g	10.1g	13.9g	6.4g	10.2g	7.4g	11.2g	7.5g	11.3g	蛋白質	
	脂 質	9.7g	10.4g	7.0g	7.7g	7.5g	8.2g	9.0g	9.7g	7.1g	7.8g	脂 質	
	炭水化物	15.2g	53.6g	23.1g	61.5g	17.0g	55.4g	16.6g	55.0g	19.2g	57.6g	炭水化物	
	ナトリウム	726mg	1249mg	761mg	1284mg	870mg	1393mg	803mg	1326mg	871mg	1394mg	ナトリウム	
	塩 分	1.8g	3.2g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	塩 分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	511kcal	1033kcal	454kcal	976kcal	463kcal	985kcal	452kcal	974kcal	492kcal	1014kcal	エネルギー	
	蛋白質	18.7g	30.1g	20.9g	32.3g	20.3g	31.7g	16.4g	27.8g	22.0g	33.4g	蛋白質	
	脂 質	25.0g	27.1g	18.1g	20.2g	20.7g	22.8g	21.6g	23.7g	23.5g	25.6g	脂 質	
	炭水化物	53.7g	168.9g	53.5g	168.7g	49.4g	164.6g	48.5g	163.7g	47.3g	162.5g	炭水化物	
	ナトリウム	2220mg	3789mg	2128mg	3697mg	2373mg	3942mg	2262mg	3831mg	2433mg	4002mg	ナトリウム	
	塩 分	5.6g	9.6g	5.4g	9.4g	6.1g	10.0g	5.7g	9.8g	6.1g	10.2g	塩 分	

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

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

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
 (あ) 湯せん
 (い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
 鍋に**6 0℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



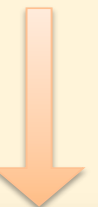
次にフタをして**1 5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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

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

大阪いずみ市民生活協同組合



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

月～土／9：00～20：00