

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦か 麦		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	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
	エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g
	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	547mg	774mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ご飯汁物セット		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	200kcal	468kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	15.9g	20.9g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	731mg	957mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦 麦		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 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
	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	18.1g	23.1g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	15.9g	70.3g	炭水化物	12.5g	66.5g
	ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	827mg	975mg	ナトリウム	845mg	993mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g
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
	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	623kcal	1404kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	40.3g	55.9g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.2g	34.7g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	51.9g	217.7g	炭水化物	52.1g	217.0g	炭水化物	47.2g	212.4g	炭水化物	43.4g	208.2g
	ナトリウム	2094mg	2799mg	ナトリウム	2184mg	2785mg	ナトリウム	2169mg	2789mg	ナトリウム	2176mg	2779mg	ナトリウム	2123mg	2724mg
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1603kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.2g	63.8g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.2g	41.7g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.8g	249.6g	炭水化物	80.3g	245.2g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2170mg	2875mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2245mg	2865mg	ナトリウム	2252mg	2855mg	ナトリウム	2199mg	2800mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
※「◎」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

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦か 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	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	181kcal 374kcal	エネルギー	173kcal 366kcal		エネルギー	170kcal 363kcal		エネルギー	196kcal 389kcal		エネルギー	128kcal 321kcal	
	たんぱく質	11.1g 14.4g	たんぱく質	9.1g 12.4g		たんぱく質	6.9g 10.2g		たんぱく質	10.0g 13.3g		たんぱく質	6.3g 9.6g	
	脂質	7.5g 8.0g	脂質	7.0g 7.5g		脂質	7.6g 8.1g		脂質	9.4g 9.9g		脂質	4.6g 5.1g	
	炭水化物	16.8g 58.7g	炭水化物	18.6g 60.5g		炭水化物	18.2g 60.1g		炭水化物	17.4g 59.3g		炭水化物	16.6g 58.5g	
	ナトリウム	623mg 624mg	ナトリウム	742mg 743mg		ナトリウム	816mg 817mg		ナトリウム	599mg 600mg		ナトリウム	547mg 548mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g		食塩相当量	2.1g 2.1g		食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	1.4g 1.4g		
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	207kcal 400kcal		エネルギー	237kcal 430kcal		エネルギー	234kcal 427kcal		エネルギー	254kcal 447kcal	
	たんぱく質	11.2g 14.5g	たんぱく質	18.4g 21.7g		たんぱく質	11.3g 14.6g		たんぱく質	17.1g 20.4g		たんぱく質	15.9g 19.2g	
	脂質	10.5g 11.0g	脂質	7.5g 8.0g		脂質	12.1g 12.6g		脂質	11.3g 11.8g		脂質	13.8g 14.3g	
	炭水化物	14.8g 56.7g	炭水化物	17.9g 59.8g		炭水化物	19.3g 61.2g		炭水化物	13.9g 55.8g		炭水化物	14.3g 56.2g	
	ナトリウム	646mg 647mg	ナトリウム	595mg 596mg		ナトリウム	667mg 668mg		ナトリウム	750mg 751mg		ナトリウム	731mg 732mg	
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	1.7g 1.7g		食塩相当量	1.9g 1.9g		食塩相当量	1.9g 1.9g		
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦落 麦 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え	麦 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	241kcal 434kcal	エネルギー	250kcal 443kcal		エネルギー	216kcal 409kcal		エネルギー	194kcal 387kcal		エネルギー	249kcal 442kcal	
	たんぱく質	18.0g 21.3g	たんぱく質	13.2g 16.5g		たんぱく質	21.7g 25.0g		たんぱく質	11.7g 15.0g		たんぱく質	18.1g 21.4g	
	脂質	11.3g 11.8g	脂質	14.9g 15.4g		脂質	8.0g 8.5g		脂質	9.0g 9.5g		脂質	13.8g 14.3g	
	炭水化物	18.4g 60.3g	炭水化物	15.4g 57.3g		炭水化物	14.6g 56.5g		炭水化物	15.9g 57.8g		炭水化物	12.5g 54.4g	
	ナトリウム	825mg 826mg	ナトリウム	847mg 848mg		ナトリウム	686mg 687mg		ナトリウム	827mg 828mg		ナトリウム	845mg 846mg	
食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.2g 2.2g		食塩相当量	1.7g 1.7g		食塩相当量	2.1g 2.1g		食塩相当量	2.1g 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	622kcal 1201kcal	エネルギー	630kcal 1209kcal		エネルギー	623kcal 1202kcal		エネルギー	624kcal 1203kcal		エネルギー	631kcal 1210kcal	
	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	40.7g 50.6g		たんぱく質	39.9g 49.8g		たんぱく質	38.8g 48.7g		たんぱく質	40.3g 50.2g	
	脂質	29.3g 30.8g	脂質	29.4g 30.9g		脂質	27.7g 29.2g		脂質	29.7g 31.2g		脂質	32.2g 33.7g	
	炭水化物	50.0g 175.7g	炭水化物	51.9g 177.6g		炭水化物	52.1g 177.8g		炭水化物	47.2g 172.9g		炭水化物	43.4g 169.1g	
	ナトリウム	2094mg 2097mg	ナトリウム	2184mg 2187mg		ナトリウム	2169mg 2172mg		ナトリウム	2176mg 2179mg		ナトリウム	2123mg 2126mg	
	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.6g 5.6g		食塩相当量	5.5g 5.5g		食塩相当量	5.5g 5.5g		食塩相当量	5.4g 5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal 1398kcal	エネルギー	837kcal 1416kcal		エネルギー	822kcal 1401kcal		エネルギー	821kcal 1400kcal		エネルギー	830kcal 1409kcal	
	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	46.8g 56.7g		たんぱく質	47.8g 57.7g		たんぱく質	46.5g 56.4g		たんぱく質	48.2g 58.1g	
	脂質	36.3g 37.8g	脂質	36.5g 38.0g		脂質	34.7g 36.2g		脂質	36.7g 38.2g		脂質	39.2g 40.7g	
	炭水化物	77.8g 203.5g	炭水化物	83.8g 209.5g		炭水化物	80.3g 206.0g		炭水化物	75.0g 200.7g		炭水化物	71.6g 197.3g	
	ナトリウム	2170mg 2173mg	ナトリウム	2258mg 2261mg		ナトリウム	2245mg 2248mg		ナトリウム	2252mg 2255mg		ナトリウム	2199mg 2202mg	
	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.8g 5.8g		食塩相当量	5.7g 5.7g		食塩相当量	5.7g 5.7g		食塩相当量	5.6g 5.7g	

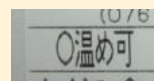
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

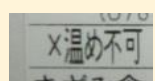
お食事の作り方

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

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋のそぼろあん ナスのおろし和え		乳麦 麦 麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ コンニャクの辛味炒め れんこんとひじきのサラダ		卵乳麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌増め 大根とひき肉のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		麦落 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げと人参の煮びたし 大根のマヨネーズ和え		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら コールスローサラダ		麦 麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	273kcal	516kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	17.8g	18.4g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	14.8g	15.4g
	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	12.3g	65.1g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	575mg	576mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	355mg	416mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	589mg	650mg
リン	91mg	156mg	リン	97mg	162mg	リン	94mg	159mg	リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め カボチャとハムのサラダ		麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー 里芋の柚子味噌煮 マカロニサラダ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カラフルサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 小倉金時 豚挽き肉と切干大根の煮物		乳麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ブロッコリー ナスの炒り煮 枝豆とコーンのバター風味		乳麦 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	353kcal	596kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	19.0g	19.6g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	13.0g	13.6g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	40.1g	92.9g	炭水化物	23.2g	76.0g
	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	604mg	605mg
	カリウム	362mg	423mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	547mg	608mg	カリウム	439mg	500mg
リン	139mg	204mg	リン	127mg	192mg	リン	204mg	269mg	リン	128mg	193mg	リン	122mg	187mg	
食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 マッシュサラダ		麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 さつま芋の甘露煮 四色なます		麦 麦 麦	★ごはん150g 中華風親子煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ		卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨のオイスター炒め キャベツの白ドレ和え		麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 キャベツと卵の塩レモンパスタ たたきごぼう		麦 卵乳麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	23.9g	24.5g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	17.2g	17.8g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	44.3g	97.1g
	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	659mg	660mg
	カリウム	587mg	648mg	カリウム	666mg	727mg	カリウム	405mg	466mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	483mg	544mg
リン	139mg	204mg	リン	139mg	204mg	リン	143mg	208mg	リン	127mg	192mg	リン	146mg	211mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	990kcal	1719kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	52.9g	54.7g
	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	86.4g	244.8g	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	96.4g	254.8g
	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	1945mg	1948mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1432mg	1615mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1511mg	1694mg
	リン	369mg	564mg	リン	363mg	558mg	リン	441mg	636mg	リン	374mg	569mg	リン	398mg	593mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.5g	43.8g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	53.0g	54.8g
	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	111.6g	270.0g
	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1839mg	1842mg
	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1492mg	1675mg	カリウム	1496mg	1679mg	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1568mg	1751mg
	リン	372mg	567mg	リン	370mg	565mg	リン	444mg	639mg	リン	381mg	576mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g

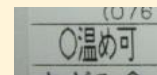
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(麦)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食宅宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

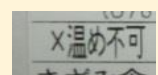
お食事の作り方

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

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

月~土／9：00~20：00

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7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 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め	卵 麦 落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵 麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵 乳 麦 落 か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵 麦 麦 落 か 卵 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	200kcal	490kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
	リン	132mg	209mg	リン	180mg	257mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵 麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨネ	麦 卵 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳 麦 乳 麦 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳 麦 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵 麦 卵 乳 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.9g	21.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	784mg	785mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	393mg	465mg
	リン	216mg	293mg	リン	183mg	260mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	148mg	225mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g						
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳 麦 麦 乳 麦 落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 か 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳 麦 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦 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	330kcal	620kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	820mg	821mg
	カリウム	467mg	539mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	403mg	475mg
	リン	161mg	238mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	161mg	238mg	リン	148mg	225mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	770kcal	1640kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	2254mg	2257mg
	カリウム	1279mg	1495mg	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1081mg	1297mg
	リン	509mg	740mg	リン	519mg	750mg	リン	466mg	697mg	リン	508mg	739mg	リン	421mg	652mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g
合計(間食込)	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.0g	276.7g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2207mg	2210mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2256mg	2259mg
	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1195mg	1411mg
	リン	523mg	754mg	リン	531mg	762mg	リン	472mg	703mg	リン	522mg	753mg	リン	427mg	658mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

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

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

【やわらか普通食】 週間献立表

		11月3日(月)		11月4日(火)		11月5日(水)		11月6日(木)		11月7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			
		厚焼玉子	卵麦	麩と野菜の煮物	麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦		
		なすの中華風南蛮漬け	麦	ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦	南瓜の柚子そぼろあん	麦	ごぼう大豆	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦か		
		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	おからのサラダ	卵乳麦か	なめこと若芽のサツと煮	麦	キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	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	205kcal	472kcal	164kcal	430kcal	147kcal	421kcal	134kcal	412kcal	137kcal	409kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.1g	12.0g	5.1g	10.9g	7.2g	13.0g	10.0g	16.6g	8.3g	14.6g	蛋白質	
	脂 質	12.0g	12.9g	11.3g	12.2g	6.9g	7.8g	4.5g	6.2g	6.0g	7.0g	脂 質	
	炭水化物	18.5g	75.0g	12.0g	68.5g	14.1g	72.3g	13.7g	70.3g	13.3g	70.5g	炭水化物	
昼	ナトリウム	570mg	1014mg	583mg	1050mg	564mg	1005mg	572mg	1016mg	546mg	987mg	ナトリウム	
	塩 分	1.4g	2.6g	1.5g	2.7g	1.4g	2.6g	1.5g	2.6g	1.4g	2.5g	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			
		アジの幽庵焼	麦	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	鶏のカレー照煮込み	麦	ブリの塩焼		チーズささみフライ	乳麦		
		ピーマンのおかか和え		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	塩枝豆		ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草ソテー	乳麦		
食		白菜と青梗菜の塩あんかけ		キャベツとツナのナムル	麦	春雨の五目炒め	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	大根麻婆	麦落か		
		オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落		
		★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	192kcal	475kcal	236kcal	503kcal	288kcal	565kcal	306kcal	578kcal	264kcal	534kcal	エネルギー	
夕	蛋白質	17.4g	24.3g	16.5g	22.5g	13.1g	19.4g	15.8g	21.9g	10.6g	16.5g	蛋白質	
	脂 質	6.5g	8.3g	12.5g	13.4g	17.6g	19.3g	18.0g	19.0g	15.8g	16.7g	脂 質	
	炭水化物	14.4g	71.7g	15.3g	71.8g	18.8g	75.3g	17.7g	74.5g	20.9g	78.2g	炭水化物	
	ナトリウム	771mg	1212mg	733mg	1177mg	942mg	1384mg	697mg	1138mg	774mg	1240mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	1.8g	2.9g	2.0g	3.2g	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			
		鶏肉のレモン風味焼		ポテトコロッケ	卵乳麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	生姜焼き	麦落	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		
		菜の花		人参グラッセ	乳麦	人参のきんぴら	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦		
		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	ふきの含め煮	乳麦	豚バラとこんにゃくの煮物	麦	大根とコーンの中華和え	麦か	竹の子と豚肉の味噌煮	麦		
		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	和風スパゲティ	乳麦	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	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	242kcal	509kcal	257kcal	533kcal	222kcal	499kcal	233kcal	499kcal	225kcal	494kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.1g	17.9g	5.5g	11.9g	20.3g	26.5g	11.7g	17.4g	10.9g	16.9g	蛋白質	
	脂 質	15.8g	16.7g	12.8g	14.5g	8.7g	9.7g	8.9g	9.8g	10.8g	11.8g	脂 質	
計	炭水化物	12.1g	68.8g	30.2g	86.6g	15.4g	73.5g	25.0g	81.4g	21.1g	77.4g	炭水化物	
	ナトリウム	744mg	1186mg	862mg	1303mg	922mg	1363mg	830mg	1272mg	901mg	1344mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	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	639kcal	1456kcal	657kcal	1466kcal	657kcal	1485kcal	673kcal	1489kcal	626kcal	1437kcal	エネルギー	
計	蛋白質	35.6g	54.2g	27.1g	45.3g	40.6g	58.9g	37.5g	55.9g	29.8g	48.0g	蛋白質	
	脂 質	34.3g	37.9g	36.6g	40.1g	33.2g	36.8g	31.4g	35.0g	32.6g	35.5g	脂 質	
	炭水化物	45.0g	215.5g	57.5g	226.9g	48.3g	221.1g	56.4g	226.2g	55.3g	226.1g	炭水化物	
	ナトリウム	2085mg	3412mg	2178mg	3530mg	2428mg	3752mg	2099mg	3426mg	2221mg	3571mg	ナトリウム	
	塩 分	5.3g	8.7g	5.6g	9.0g	6.1g	9.6g	5.4g	8.7g	5.7g	9.1g	塩 分	

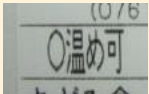
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

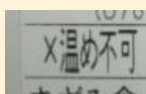


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7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		
	厚焼玉子	卵麦		麩と野菜の煮物	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		大根と鶏肉のごま味噌煮	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	なすの中華風南蛮漬け	麦		ブロッコリーの卵とし	卵乳麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦		ごぼう大豆	麦		里芋のかに風あんかけ	卵麦か	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		おからのサラダ	卵乳麦か		なめこと若芽のサツと煮	麦		キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦		もやしと蒸し鶏のナムル	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	205kcal	364kcal	164kcal	323kcal		147kcal	306kcal		134kcal	293kcal		137kcal	296kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.8g	5.1g	8.8g		7.2g	10.9g		10.0g	13.7g		8.3g	12.0g	蛋白質
	脂 質	12.0g	12.7g	11.3g	12.0g		6.9g	7.6g		4.5g	5.2g		6.0g	6.7g	脂 質
	炭水化物	18.5g	51.5g	12.0g	45.0g		14.1g	47.1g		13.7g	46.7g		13.3g	46.3g	炭水化物
昼	ナトリウム	570mg	1010mg	583mg	1023mg		564mg	1004mg		572mg	1012mg		546mg	986mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.6g	1.5g	2.6g		1.4g	2.6g		1.5g	2.6g		1.4g	2.5g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	アジの幽庵焼	麦		豚肉としめじのオイスター炒め	麦		鶏のカレー照煮込み	麦		ブリの塩焼			チーズささみフライ	乳麦	
	ピーマンのおかか和え			鶏肉と大豆の生姜煮	麦		塩枝豆			ピーマンソテー	卵乳麦		法蓮草ソテー	乳麦	
食	白菜と青梗菜の塩あんかけ			キャベツとツナのナムル	麦		春雨の五目炒め	麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		大根麻婆	麦落か	
	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		キャベツのピーナツ和え	麦落	
	★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	192kcal	351kcal	236kcal	395kcal		288kcal	447kcal		306kcal	465kcal		264kcal	423kcal	エネルギー
夕	蛋白質	17.4g	21.1g	16.5g	20.2g		13.1g	16.8g		15.8g	19.5g		10.6g	14.3g	蛋白質
	脂 質	6.5g	7.2g	12.5g	13.2g		17.6g	18.3g		18.0g	18.7g		15.8g	16.5g	脂 質
	炭水化物	14.4g	47.4g	15.3g	48.3g		18.8g	51.8g		17.7g	50.7g		20.9g	53.9g	炭水化物
	ナトリウム	771mg	1211mg	733mg	1173mg		942mg	1382mg		697mg	1137mg		774mg	1214mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g		2.4g	3.5g		1.8g	2.9g		2.0g	3.1g	塩 分
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のレモン風味焼			ポテトコロッケ	卵乳麦		あぶらかれいみぞれ煮	麦		生姜焼き	麦落		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	菜の花			人参グラッセ	乳麦		人参のきんぴら	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		枝豆と人参のあつさり煮	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		ふきの含め煮	乳麦		豚バラとこんにゃくの煮物	麦		大根とコーンの中華和え	麦か		竹の子と豚肉の味噌煮	麦	
	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		和風スパゲティ	乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		白菜と竹輪の柚子胡椒和え	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	242kcal	401kcal	257kcal	416kcal		222kcal	381kcal		233kcal	392kcal		225kcal	384kcal	エネルギー
	蛋白質	12.1g	15.8g	5.5g	9.2g		20.3g	24.0g		11.7g	15.4g		10.9g	14.6g	蛋白質
	脂 質	15.8g	16.5g	12.8g	13.5g		8.7g	9.4g		8.9g	9.6g		10.8g	11.5g	脂 質
計	炭水化物	12.1g	45.1g	30.2g	63.2g		15.4g	48.4g		25.0g	58.0g		21.1g	54.1g	炭水化物
	ナトリウム	744mg	1184mg	862mg	1302mg		922mg	1362mg		830mg	1270mg		901mg	1341mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g		2.3g	3.5g		2.1g	3.2g		2.3g	3.4g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	エネルギー	639kcal	1116kcal	657kcal	1134kcal		657kcal	1134kcal		673kcal	1150kcal		626kcal	1103kcal	エネルギー
計	蛋白質	35.6g	46.7g	27.1g	38.2g		40.6g	51.7g		37.5g	48.6g		29.8g	40.9g	蛋白質
	脂 質	34.3g	36.4g	36.6g	38.7g		33.2g	35.3g		31.4g	33.5g		32.6g	34.7g	脂 質
	炭水化物	45.0g	144.0g	57.5g	156.5g		48.3g	147.3g		56.4g	155.4g		55.3g	154.3g	炭水化物
	ナトリウム	2085mg	3405mg	2178mg	3498mg		2428mg	3748mg		2099mg	3419mg		2221mg	3541mg	ナトリウム
	塩 分	5.3g	8.7g	5.6g	8.9g		6.1g	9.6g		5.4g	8.7g		5.7g	9.0g	塩 分

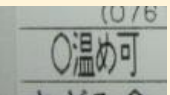
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

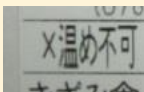


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



← このマークが目印 →



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合



0120-056-777

月～土／9：00～20：00

【ムース食】 週間献立表

	11月3日(月)			11月4日(火)			11月5日(水)			11月6日(木)			11月7日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
	若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのゴマ酢和え	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
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	92kcal	266kcal	122kcal	296kcal		136kcal	310kcal		89kcal	263kcal		108kcal	282kcal	エネルギー
	蛋白質	1.5g	5.3g	3.3g	7.1g		2.9g	6.7g		2.6g	6.4g		2.7g	6.5g	蛋白質
	脂 質	3.9g	4.6g	6.8g	7.5g		6.6g	7.3g		4.2g	4.9g		4.7g	5.4g	脂 質
	炭水化物	12.1g	50.5g	11.3g	49.7g		17.2g	55.6g		10.6g	49.0g		13.2g	51.6g	炭水化物
	ナトリウム	515mg	1038mg	474mg	997mg		578mg	1101mg		460mg	983mg		565mg	1088mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.6g	1.2g	2.5g		1.5g	2.8g		1.2g	2.5g		1.4g	2.8g	塩 分
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
	大根煮	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦	
食	★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	188kcal	362kcal	227kcal	401kcal		187kcal	361kcal		205kcal	379kcal		168kcal	342kcal	エネルギー
	蛋白質	6.6g	10.4g	5.5g	9.3g		10.5g	14.3g		8.4g	12.2g		7.7g	11.5g	蛋白質
	脂 質	10.0g	10.7g	13.8g	14.5g		7.4g	8.1g		8.4g	9.1g		7.1g	7.8g	脂 質
	炭水化物	17.0g	55.4g	20.1g	58.5g		19.6g	58.0g		23.9g	62.3g		18.9g	57.3g	炭水化物
	ナトリウム	748mg	1271mg	680mg	1203mg		897mg	1420mg		777mg	1300mg		1007mg	1530mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.2g	1.7g	3.1g		2.3g	3.6g		2.0g	3.3g		2.6g	3.9g	塩 分
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦		大根の千切煮	乳麦	
	サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とバインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
食	★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	234kcal	408kcal	188kcal	362kcal		173kcal	347kcal		226kcal	400kcal		160kcal	334kcal	エネルギー
	蛋白質	7.4g	11.2g	7.8g	11.6g		6.7g	10.5g		7.1g	10.9g		6.5g	10.3g	蛋白質
	脂 質	15.6g	16.3g	7.5g	8.2g		9.5g	10.2g		11.8g	12.5g		7.4g	8.1g	脂 質
	炭水化物	15.7g	54.1g	22.0g	60.4g		15.9g	54.3g		24.0g	62.4g		16.8g	55.2g	炭水化物
	ナトリウム	766mg	1289mg	749mg	1272mg		732mg	1255mg		634mg	1157mg		745mg	1268mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.3g	1.9g	3.2g		1.9g	3.2g		1.6g	2.9g		1.9g	3.2g	塩 分
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	514kcal	1036kcal	537kcal	1059kcal		496kcal	1018kcal		520kcal	1042kcal		436kcal	958kcal	エネルギー
	蛋白質	15.5g	26.9g	16.6g	28.0g		20.1g	31.5g		18.1g	29.5g		16.9g	28.3g	蛋白質
	脂 質	29.5g	31.6g	28.1g	30.2g		23.5g	25.6g		24.4g	26.5g		19.2g	21.3g	脂 質
	炭水化物	44.8g	160.0g	53.4g	168.6g		52.7g	167.9g		58.5g	173.7g		48.9g	164.1g	炭水化物
	ナトリウム	2029mg	3598mg	1903mg	3472mg		2207mg	3776mg		1871mg	3440mg		2317mg	3886mg	ナトリウム
計	塩 分	5.1g	9.1g	4.8g	8.8g		5.7g	9.6g		4.8g	8.7g		5.9g	9.9g	塩 分

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

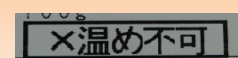
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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