

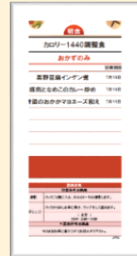
(カロリー1600調整食) 週間献立表

12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋の和風クリーム煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(豆腐・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 食べるトマトスープ ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 麦 麦					
	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット					
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	165kcal	419kcal	エネルギー	143kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	465kcal	エネルギー	130kcal	394kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	11.4g	16.4g	たんぱく質	9.5g	14.9g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	7.1g	12.8g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	4.8g	5.6g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	8.4g	9.3g	脂質	5.6g	6.5g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	19.9g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	17.9g	73.6g	炭水化物	12.3g	68.4g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	699mg	847mg	ナトリウム	632mg	860mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	599mg	826mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g サワらの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根と蒟の出汁煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ うま塩キャベツ 麴とえのきのさつと煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ブリのごま焼 人参グラッセ 白菜と挽肉の旨煮 大根の甘酢漬け ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとりみ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 乳麦 麦 麦 麦					
	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット					
	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	240kcal	495kcal	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	256kcal	512kcal
	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	16.6g	21.7g
	脂質	9.3g	10.1g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.9g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.9g	13.6g
	炭水化物	16.4g	71.3g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	13.9g	68.6g	炭水化物	16.7g	71.4g
	ナトリウム	817mg	1044mg	ナトリウム	785mg	1011mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	702mg	930mg	ナトリウム	730mg	877mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とごぼうの甘辛煮 人参しりしり ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー インゲンの生姜炒め 青菜と高野豆腐の煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー ブロッコリーのペペロンチーノ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参とさつま揚げの金平 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵麦					
	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット					
	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	521kcal	エネルギー	200kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	486kcal
	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	21.3g	26.6g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	16.3g	21.7g
	脂質	14.5g	15.3g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	11.8g	13.1g	脂質	11.8g	12.8g
	炭水化物	10.9g	65.3g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	12.8g	67.8g
	ナトリウム	613mg	761mg	ナトリウム	708mg	935mg	ナトリウム	777mg	967mg	ナトリウム	731mg	896mg	ナトリウム	636mg	863mg
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
合計	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	おかず	ごはん物セット	
	エネルギー	635kcal	1407kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	623kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	612kcal	1392kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.2g	55.9g	たんぱく質	39.3g	55.8g	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	40.0g	56.2g
	脂質	31.0g	33.5g	脂質	28.1g	30.6g	脂質	29.6g	33.5g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	30.3g	32.9g
	炭水化物	43.6g	208.7g	炭水化物	54.1g	218.8g	炭水化物	49.9g	214.4g	炭水化物	43.4g	207.8g	炭水化物	41.8g	207.6g
	ナトリウム	2172mg	2798mg	ナトリウム	2192mg	2793mg	ナトリウム	2090mg	2734mg	ナトリウム	2061mg	2680mg	ナトリウム	1965mg	2566mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.5g
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1614kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	824kcal	1610kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	47.9g	63.6g	たんぱく質	46.7g	63.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.4g	63.6g
	脂質	38.1g	40.6g	脂質	35.1g	37.6g	脂質	36.6g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	37.3g	39.9g
	炭水化物	75.5g	240.6g	炭水化物	81.9g	246.6g	炭水化物	78.8g	243.3g	炭水化物	72.3g	236.7g	炭水化物	70.7g	236.5g
	ナトリウム	2246mg	2872mg	ナトリウム	2268mg	2869mg	ナトリウム	2167mg	2811mg	ナトリウム	2135mg	2754mg	ナトリウム	2042mg	2643mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g

※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。

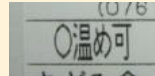
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

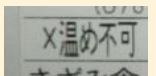


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬	麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋の和風クリーム煮	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 食べるトマトスープ	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 卵麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	143kcal 336kcal	エネルギー	203kcal 396kcal	エネルギー	130kcal 323kcal				
	たんぱく質	9.8g 13.1g	たんぱく質	11.4g 14.7g	たんぱく質	9.5g 12.8g	たんぱく質	14.0g 17.3g	たんぱく質	7.1g 10.4g				
	脂質	7.2g 7.7g	脂質	4.8g 5.3g	脂質	6.0g 6.5g	脂質	8.4g 8.9g	脂質	5.6g 6.1g				
	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	19.9g 61.8g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	12.3g 54.2g				
	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	699mg 700mg	ナトリウム	632mg 633mg	ナトリウム	628mg 629mg	ナトリウム	599mg 600mg				
食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g					
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根と蒟の汁煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ うま塩キャベツ 麩とえのきのさつと煮 なめこと若芽のサツと煮	乳麦 麦か 麦	★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ 白菜と挽肉の旨煮 大根の甘酢漬	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとりみ煮	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	223kcal 416kcal	エネルギー	240kcal 433kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	218kcal 411kcal	エネルギー	256kcal 449kcal				
	たんぱく質	15.9g 19.2g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	8.5g 11.8g	たんぱく質	15.5g 18.8g	たんぱく質	16.6g 19.9g				
	脂質	9.3g 9.8g	脂質	13.1g 13.6g	脂質	12.3g 12.8g	脂質	10.9g 11.4g	脂質	12.9g 13.4g				
	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	18.9g 60.8g	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	16.7g 58.6g				
	ナトリウム	817mg 818mg	ナトリウム	785mg 786mg	ナトリウム	681mg 682mg	ナトリウム	702mg 703mg	ナトリウム	730mg 731mg				
食塩相当量	2.1g 2.1g	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	1.9g 1.9g					
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とごぼうの甘辛煮 人参しりしり	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー インゲンの生姜炒め 青菜と高野豆腐の煮物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー ブロッコリーのペペロンチーノ ふきと人参の甘露煮	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参とさつま揚げの金平	麦 麦 卵麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	247kcal 440kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	262kcal 455kcal	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	226kcal 419kcal				
	たんぱく質	16.9g 20.2g	たんぱく質	15.0g 18.3g	たんぱく質	21.3g 24.6g	たんぱく質	11.6g 14.9g	たんぱく質	16.3g 19.6g				
	脂質	14.5g 15.0g	脂質	10.2g 10.7g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	11.8g 12.3g	脂質	11.8g 12.3g				
	炭水化物	10.9g 52.8g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	17.1g 59.0g	炭水化物	11.6g 53.5g	炭水化物	12.8g 54.7g				
	ナトリウム	613mg 614mg	ナトリウム	708mg 709mg	ナトリウム	777mg 778mg	ナトリウム	731mg 732mg	ナトリウム	636mg 637mg				
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 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	635kcal 1214kcal	エネルギー	626kcal 1205kcal	エネルギー	623kcal 1202kcal	エネルギー	621kcal 1200kcal	エネルギー	612kcal 1191kcal				
	たんぱく質	42.6g 52.5g	たんぱく質	40.2g 50.1g	たんぱく質	39.3g 49.2g	たんぱく質	41.1g 51.0g	たんぱく質	40.0g 49.9g				
	脂質	31.0g 32.5g	脂質	28.1g 29.6g	脂質	29.6g 31.1g	脂質	31.1g 32.6g	脂質	30.3g 31.8g				
	炭水化物	43.6g 169.3g	炭水化物	54.1g 179.8g	炭水化物	49.9g 175.6g	炭水化物	43.4g 169.1g	炭水化物	41.8g 167.5g				
	ナトリウム	2172mg 2175mg	ナトリウム	2192mg 2195mg	ナトリウム	2090mg 2093mg	ナトリウム	2061mg 2064mg	ナトリウム	1965mg 1968mg				
	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.0g 5.0g				
合計(間食込)	エネルギー	842kcal 1421kcal	エネルギー	823kcal 1402kcal	エネルギー	824kcal 1403kcal	エネルギー	819kcal 1398kcal	エネルギー	813kcal 1392kcal				
	たんぱく質	48.7g 58.6g	たんぱく質	47.9g 57.8g	たんぱく質	46.7g 56.6g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	47.4g 57.3g				
	脂質	38.1g 39.6g	脂質	35.1g 36.6g	脂質	36.6g 38.1g	脂質	38.1g 39.6g	脂質	37.3g 38.8g				
	炭水化物	75.5g 201.2g	炭水化物	81.9g 207.6g	炭水化物	78.8g 204.5g	炭水化物	72.3g 198.0g	炭水化物	70.7g 196.4g				
	ナトリウム	2246mg 2249mg	ナトリウム	2268mg 2271mg	ナトリウム	2167mg 2170mg	ナトリウム	2135mg 2138mg	ナトリウム	2042mg 2045mg				
	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.2g 5.2g				

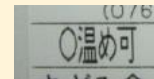
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

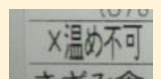
お食事の作り方

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」

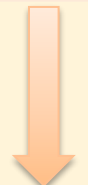


湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)



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

	12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2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 オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め かぼちゃのゴマ煮		卵麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げじゃがの煮っころがし パインキャロットラペ		卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの土佐煮		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ スイートパンブ 大根とウインナーの洋風煮		卵麦 乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	234kcal	477kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	255kcal	498kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	8.4g	9.0g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	10.6g	11.2g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	33.6g	86.4g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	463mg	464mg
	カリウム	455mg	516mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	540mg	601mg
	リン	143mg	208mg	リン	122mg	187mg	リン	75mg	140mg	リン	134mg	199mg	リン	133mg	198mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 なすの利休煮		麦 麦か 麦 麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め きんぴら		乳 卵乳 麦	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のピリ辛煮		麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ふきのきんぴら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら 牛ごぼうの生姜煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ		麦 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	349kcal	592kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	33.9g	86.7g
	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	577mg	578mg
	カリウム	444mg	505mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	464mg	525mg
	リン	141mg	206mg	リン	166mg	231mg	リン	134mg	199mg	リン	158mg	223mg	リン	113mg	178mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときこの炒め物 人参ときつたま揚げの金平		乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 春雨と鶏肉の炒め煮		乳麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 玉ねぎと小松菜のトマト煮 里芋のおろし揚げ出し		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋ときこの煮物 パスタのクリーム煮		麦 麦 乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ じゃがいもとひき肉のピリ辛煮		卵麦 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	381kcal	624kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	20.5g	21.1g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	31.2g	84.0g
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	804mg	805mg
	カリウム	578mg	639mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	602mg	663mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	520mg	581mg
	リン	182mg	247mg	リン	119mg	184mg	リン	133mg	198mg	リン	152mg	217mg	リン	154mg	219mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	964kcal	1693kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal
	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	52.2g	54.0g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	98.7g	257.1g
	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1477mg	1660mg	カリウム	1379mg	1562mg	カリウム	1721mg	1904mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1524mg	1707mg
	リン	466mg	661mg	リン	407mg	602mg	リン	342mg	537mg	リン	444mg	639mg	リン	400mg	595mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	52.3g	54.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	52.5g	54.3g
	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	108.1g	266.5g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	110.2g	268.6g
	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	1847mg	1850mg
	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1435mg	1618mg	カリウム	1778mg	1961mg	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1580mg	1763mg
	リン	473mg	668mg	リン	413mg	608mg	リン	345mg	540mg	リン	451mg	646mg	リン	406mg	601mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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各家庭で御用意ください。
※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。

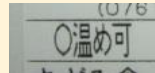
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

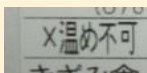


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのボン酢炒め きんぴられんこん キャベツの土佐煮	麦 麦 麦		★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 油揚げの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のごま炒め	麦 乳麦落 麦		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 里芋の和風クリーム煮	卵 卵麦 乳麦		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 法蓮草と卵の中華炒め	乳麦 乳麦 卵乳麦か	
		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	186kcal	476kcal	エネルギー	168kcal	458kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	171kcal	461kcal
	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.9g	14.8g
	脂質	8.2g	8.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	9.4g	10.1g
	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	431mg	503mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	304mg	376mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	432mg	504mg
	リン	160mg	237mg	リン	172mg	249mg	リン	96mg	173mg	リン	164mg	241mg	リン	128mg	205mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ホワイトソース 人参グラッセ 大根と鶏肉の味噌煮 カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ナスの油炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 乳麦 麦 麦か		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き オクラのベベロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉とコーンのベッパ一丼の具 竹輪と菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮ころがし	麦 麦落か 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	311kcal	601kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	337kcal	627kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	19.4g	20.7g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	30.6g	93.5g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	860mg	861mg
	カリウム	603mg	675mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	683mg	755mg
	リン	186mg	263mg	リン	201mg	278mg	リン	78mg	155mg	リン	190mg	267mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物	卵麦え 卵乳麦 麦		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 コーンソテー 白菜の中華そぼろ煮 ブロッコリーのベベロンチーノ	麦 乳 乳麦落 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 ヤンニョムポテト	麦 麦 乳麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとザーサイ炒め	麦 麦		★ごはん180g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 チキンアラビアータ	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	303kcal	593kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	14.2g	19.1g
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	20.3g	21.0g
	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	17.9g	80.8g
	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	518mg	519mg
	カリウム	335mg	407mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	497mg	569mg
	リン	161mg	238mg	リン	237mg	314mg	リン	178mg	255mg	リン	170mg	247mg	リン	219mg	296mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
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	800kcal	1670kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	47.7g	49.8g
	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	76.1g	264.8g	炭水化物	55.5g	244.2g
	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1612mg	1828mg
	リン	507mg	738mg	リン	610mg	841mg	リン	352mg	583mg	リン	524mg	755mg	リン	502mg	733mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	47.9g	50.0g
	炭水化物	92.8g	281.5g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	107.0g	295.7g	炭水化物	86.0g	274.7g
	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1971mg	1755mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1726mg	1942mg
	リン	521mg	752mg	リン	616mg	847mg	リン	364mg	595mg	リン	538mg	769mg	リン	508mg	739mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g
	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	47.9g	50.0g

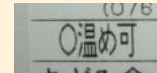
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

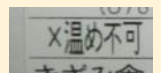


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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」

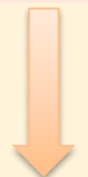


湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)



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

【やわらか普通食】 週間献立表

		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2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			
		厚揚げのそぼろ煮	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	鶏大豆	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦		
		キャベツとしらすの卵とじ	卵乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	中華うま煮	卵乳麦か	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	きんぴら	麦		
		なめこと若芽のサツと煮	麦	大根とひじきの煮物	麦	カリフラワーのピクルス		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	スープキャベツ	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	107kcal	379kcal	130kcal	404kcal	143kcal	415kcal	105kcal	376kcal	134kcal	408kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.4g	11.4g	5.1g	11.8g	9.1g	15.1g	7.7g	13.8g	7.6g	14.2g	蛋白質	
	脂 質	4.7g	5.7g	4.4g	6.0g	5.4g	6.4g	4.4g	5.4g	6.8g	8.4g	脂 質	
	炭水化物	10.7g	67.7g	17.2g	73.3g	14.0g	71.0g	9.4g	66.3g	10.7g	66.7g	炭水化物	
昼	ナトリウム	570mg	1011mg	525mg	991mg	518mg	959mg	606mg	1048mg	540mg	981mg	ナトリウム	
	塩 分	1.4g	2.6g	1.3g	2.5g	1.3g	2.4g	1.5g	2.7g	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			
		豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	ハッシュドボークのルー	乳麦	チーズささみフライ	乳麦	焼肉塩炒め	麦か		
		大根と竹輪の煮物	麦	肉入りうの花	乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦		
食		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	ジャーマンポテト	乳麦	大根とえのきのきんぴら	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	春雨のごま炒め	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	200kcal	473kcal	224kcal	496kcal	251kcal	516kcal	236kcal	508kcal	252kcal	523kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.3g	16.8g	10.9g	17.0g	9.6g	15.4g	10.7g	16.7g	12.2g	18.3g	蛋白質	
夕	脂 質	9.3g	10.9g	10.7g	11.7g	12.5g	13.4g	10.9g	11.9g	11.3g	12.3g	脂 質	
	炭水化物	18.0g	73.7g	22.8g	79.8g	22.5g	78.9g	23.4g	80.4g	23.0g	79.9g	炭水化物	
	ナトリウム	756mg	1198mg	695mg	1136mg	999mg	1465mg	786mg	1227mg	786mg	1228mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	2.5g	3.7g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	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			
食		サバ塩焼き		とんかつ	卵麦	赤魚の味噌煮		和風おろしハンバーグ	乳麦	サワラの磯辺焼	麦		
		塩枝豆		キャベツソテー	乳麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	人参グラッセ	乳麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		
		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	切干大根の韓国風炒め	麦	豚バラとキャベツの炒め物	麦	ナスの油炒め	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦		
		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	人参しりしり	麦	れんこんと油揚げの煮物	麦	マカロニのバジル炒め	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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	289kcal	561kcal	318kcal	589kcal	225kcal	506kcal	264kcal	529kcal	249kcal	521kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.0g	20.2g	14.9g	20.9g	15.1g	22.2g	9.4g	15.2g	17.6g	23.8g	蛋白質	
	脂 質	21.2g	22.2g	20.5g	21.5g	10.1g	11.8g	13.8g	14.7g	13.8g	14.8g	脂 質	
	炭水化物	11.5g	68.7g	18.3g	75.2g	17.9g	74.8g	24.0g	80.4g	12.3g	69.6g	炭水化物	
計	ナトリウム	623mg	1064mg	576mg	1018mg	802mg	1243mg	737mg	1203mg	796mg	1262mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	2.0g	3.2g	1.9g	3.1g	2.0g	3.2g	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	596kcal	1413kcal	672kcal	1489kcal	619kcal	1437kcal	605kcal	1413kcal	635kcal	1452kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.7g	48.4g	30.9g	49.7g	33.8g	52.7g	27.8g	45.7g	37.4g	56.3g	蛋白質	
計	脂 質	35.2g	38.8g	35.6g	39.2g	28.0g	31.6g	29.1g	32.0g	31.9g	35.5g	脂 質	
	炭水化物	40.2g	210.1g	58.3g	228.3g	54.4g	224.7g	56.8g	227.1g	46.0g	216.2g	炭水化物	
	ナトリウム	1949mg	3273mg	1796mg	3145mg	2319mg	3667mg	2129mg	3478mg	2122mg	3471mg	ナトリウム	
	塩 分	4.9g	8.3g	4.6g	8.0g	5.8g	9.3g	5.4g	8.9g	5.4g	8.8g	塩 分	

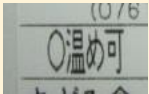
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

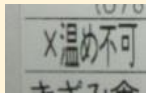


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	12月29日(月)			12月30日(火)			12月31日(水)			1月1日(木)			1月2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		
	厚揚げのそぼろ煮	乳麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		鶏大豆	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦	
	キャベツとしらすの卵とじ	卵乳麦		マカロニトマト炒め	乳麦		中華うま煮	卵乳麦か		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		きんぴら	麦	
	なめこと若芽のサッと煮	麦		大根とひじきの煮物	麦		カリフラワーのピクルス	麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		スープキャベツ	乳麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦		鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦		ハッシュドポークのルー	乳麦		チーズささみフライ	乳麦		焼肉塩炒め	麦か	
	大根と竹輪の煮物	麦		肉入りの花	乳麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		ジャーマンポテト	乳麦		大根とえのきのきんぴら	麦		白菜と竹輪の煮びたし	麦		春雨のごま炒め	麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	サバ塩焼き			とんかつ	卵麦		赤魚の味噌煮			和風おろしハンバーグ	乳麦		サワラの磯辺焼	麦	
	塩枝豆			キャベツソテー	乳麦		枝豆と人参のあつさり煮	麦		人参グラッセ	乳麦		赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	
	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		切干大根の韓国風炒め	麦		豚バラとキャベツの炒め物	麦		ナスの油炒め	麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦	
食	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		人参しりしり	麦		れんこんと油揚げの煮物	麦		マカロニのバジル炒め	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	318kcal	477kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	249kcal	408kcal
	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	17.6g	21.3g
	脂 質	21.2g	21.9g	脂 質	20.5g	21.2g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質	13.8g	14.5g
計	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	12.3g	45.3g
	ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	576mg	1016mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	796mg	1236mg
	塩 分	1.6g	2.7g	塩 分	1.5g	2.6g	塩 分	2.0g	3.2g	塩 分	1.9g	3.0g	塩 分	2.0g	3.1g
	★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。			★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。			★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。			★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。			★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。		

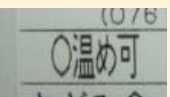
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

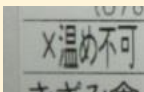


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

		12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2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 えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★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ネ ★味噌汁(とろみ)			
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	87kcal	261kcal	105kcal	279kcal	103kcal	277kcal	142kcal	316kcal	97kcal	271kcal	エネルギー	
	蛋白質	2.6g	6.4g	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	4.0g	7.8g	4.8g	8.6g	蛋白質	
	脂 質	3.3g	4.0g	4.8g	5.5g	4.2g	4.9g	6.9g	7.6g	4.1g	4.8g	脂 質	
	炭水化物	12.6g	51.0g	13.3g	51.7g	13.0g	51.4g	17.2g	55.6g	11.1g	49.5g	炭水化物	
	ナトリウム	561mg	1084mg	584mg	1107mg	462mg	985mg	626mg	1149mg	619mg	1142mg	ナトリウム	
	塩 分	1.4g	2.8g	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.6g	2.9g	1.6g	2.9g	塩 分	
昼		★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★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)			
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	213kcal	387kcal	170kcal	344kcal	193kcal	367kcal	196kcal	370kcal	162kcal	336kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.0g	9.8g	8.9g	12.7g	8.4g	12.2g	8.0g	11.8g	6.1g	9.9g	蛋白質	
	脂 質	12.7g	13.4g	7.2g	7.9g	9.6g	10.3g	8.5g	9.2g	7.0g	7.7g	脂 質	
	炭水化物	18.7g	57.1g	17.3g	55.7g	17.5g	55.9g	21.3g	59.7g	19.3g	57.7g	炭水化物	
	ナトリウム	794mg	1317mg	927mg	1450mg	809mg	1332mg	910mg	1433mg	736mg	1259mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.3g	2.4g	3.7g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.9g	3.2g	塩 分	
夕		★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★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)			
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	193kcal	367kcal	283kcal	457kcal	208kcal	382kcal	173kcal	347kcal	196kcal	370kcal	エネルギー	
	蛋白質	9.4g	13.2g	4.5g	8.3g	6.9g	10.7g	6.7g	10.5g	10.1g	13.9g	蛋白質	
	脂 質	7.2g	7.9g	20.1g	20.8g	11.9g	12.6g	9.7g	10.4g	7.0g	7.7g	脂 質	
	炭水化物	24.5g	62.9g	20.4g	58.8g	17.8g	56.2g	15.2g	53.6g	23.1g	61.5g	炭水化物	
	ナトリウム	647mg	1170mg	804mg	1327mg	871mg	1394mg	726mg	1249mg	761mg	1284mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	3.0g	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	1.9g	3.3g	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	493kcal	1015kcal	558kcal	1080kcal	504kcal	1026kcal	511kcal	1033kcal	455kcal	977kcal	エネルギー	
	蛋白質	18.0g	29.4g	16.0g	27.4g	18.2g	29.6g	18.7g	30.1g	21.0g	32.4g	蛋白質	
	脂 質	23.2g	25.3g	32.1g	34.2g	25.7g	27.8g	25.1g	27.2g	18.1g	20.2g	脂 質	
	炭水化物	55.8g	171.0g	51.0g	166.2g	48.3g	163.5g	53.7g	168.9g	53.5g	168.7g	炭水化物	
	ナトリウム	2002mg	3571mg	2315mg	3884mg	2142mg	3711mg	2262mg	3831mg	2116mg	3685mg	ナトリウム	
	塩 分	5.0g	9.1g	5.9g	9.9g	5.5g	9.4g	5.7g	9.7g	5.4g	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。

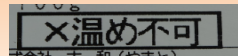
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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