

(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・巻麩)	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(巻麩・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(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 11.4g 4.8g 19.9g 699mg 1.8g	419kcal 16.4g 5.6g 73.9g 847mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	143kcal 9.5g 6.0g 13.9g 632mg 1.6g	404kcal 14.9g 7.0g 69.0g 860mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 14.0g 8.4g 73.6g 628mg 1.6g	465kcal 19.7g 9.3g 12.3g 854mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 7.1g 5.6g 12.3g 599mg 1.5g	394kcal 12.8g 6.5g 68.4g 826mg 2.1g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 11.4g 4.8g 19.9g 699mg 1.8g	419kcal 16.4g 5.6g 73.9g 847mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	143kcal 9.5g 6.0g 13.9g 632mg 1.6g	404kcal 14.9g 7.0g 69.0g 860mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 14.0g 8.4g 73.6g 628mg 1.6g	465kcal 19.7g 9.3g 12.3g 854mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 7.1g 5.6g 12.3g 599mg 1.5g	394kcal 12.8g 6.5g 68.4g 826mg 2.1g
	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根と蕗の出汁煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 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バスター ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ うま塩キャベツ 麸とえのきのさっと煮 なめこと若芽のさっと煮 ★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 豆腐としめじのとろみ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦 麦 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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 15.9g 9.3g 16.4g 817mg 2.1g	479kcal 21.0g 10.1g 71.3g 1044mg 2.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	240kcal 13.8g 13.1g 71.1g 1011mg 2.0g	495kcal 18.9g 13.9g 71.7g 785mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	218kcal 8.5g 12.3g 18.9g 681mg 1.7g	484kcal 14.3g 13.9g 73.8g 907mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	218kcal 15.5g 10.9g 13.9g 702mg 1.8g	474kcal 20.6g 11.7g 68.6g 930mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	256kcal 16.6g 12.9g 16.7g 730mg 1.9g	512kcal 21.7g 13.6g 71.4g 877mg 2.2g
	◎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						
	★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 ¹ 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 せんまいとミニチの煮物 麸の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 オニオングソテー ² 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 ³ プ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 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 麦 麦 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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	247kcal 16.9g 14.5g 10.9g 613mg 1.6g	501kcal 22.0g 15.3g 65.3g 761mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 1.8g	485kcal 20.6g 11.1g 73.2g 935mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	262kcal 21.3g 11.3g 17.1g 777mg 2.0g	521kcal 26.6g 12.6g 71.6g 967mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.6g 11.8g 11.6g 731mg 1.9g	459kcal 16.7g 13.1g 65.6g 896mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 16.3g 11.8g 12.8g 636mg 1.6g	486kcal 21.7g 12.8g 67.8g 863mg 2.2g
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	635kcal 42.6g 31.0g 43.6g 2172mg 5.6g	1407kcal 58.5g 33.5g 208.7g 2798mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	626kcal 40.2g 28.1g 54.1g 2192mg 5.6g	1399kcal 55.9g 30.6g 218.8g 2793mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	623kcal 39.3g 29.6g 49.9g 2734mg 5.3g	1409kcal 55.8g 33.5g 214.4g 2734mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	621kcal 41.1g 31.1g 43.4g 2167mg 5.3g	1398kcal 57.0g 34.1g 207.8g 2811mg 6.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	612kcal 40.0g 30.3g 41.8g 2061mg 5.3g	1392kcal 56.2g 32.9g 207.6g 2680mg 6.5g
	合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	842kcal 48.7g 38.1g 75.5g 2246mg 5.8g	1614kcal 64.6g 40.6g 240.6g 2872mg 7.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	823kcal 47.9g 35.1g 81.9g 2268mg 5.8g	1596kcal 63.6g 37.6g 246.6g 2869mg 7.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	824kcal 46.7g 36.6g 78.8g 2167mg 5.5g	1610kcal 63.2g 40.5g 243.3g 2811mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	819kcal 48.0g 38.1g 72.3g 2135mg 5.5g	1596kcal 63.9g 41.1g 236.7g 2754mg 7.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	813kcal 47.4g 37.3g 70.7g 2042mg 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、「コーポ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。

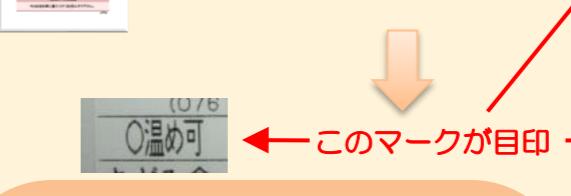
*食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

*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



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。

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。
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。
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°C)



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け	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 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 358kcal 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 358kcal 165kcal 11.4g 4.8g 19.9g 699mg 1.8g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 336kcal 143kcal 9.5g 6.0g 13.9g 632mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 396kcal 203kcal 14.0g 8.4g 17.9g 628mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 323kcal 130kcal 7.1g 5.6g 12.3g 599mg 1.5g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	358kcal 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	358kcal 165kcal 11.4g 4.8g 19.9g 699mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	336kcal 143kcal 9.5g 6.0g 13.9g 632mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	396kcal 203kcal 14.0g 8.4g 17.9g 628mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	323kcal 130kcal 7.1g 5.6g 12.3g 599mg 1.5g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 130kcal 7.1g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 130kcal 7.1g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 130kcal 7.1g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 130kcal 7.1g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 130kcal 7.1g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	130kcal 9.8g 10.4g 12.3g 54.2g 600mg
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 大根と蕗の出汁煮	乳麦 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 麦 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ うま塩キャベツ 麩とえのきのさっと煮 なめこと若芽のさっと煮	乳麦 麦 麦 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 大根の甘酢漬け	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 豆腐としめじのとろみ煮	麦 乳麦 麦
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	416kcal 19.2g 9.8g 58.3g 817mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	416kcal 19.2g 9.8g 58.3g 818mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	433kcal 13.8g 13.1g 59.0g 785mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	411kcal 17.1g 17.1g 59.0g 786mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	411kcal 11.8g 11.8g 60.8g 681mg 1.7g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	411kcal 15.5g 10.9g 16.4g 702mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	411kcal 15.5g 11.4g 16.7g 703mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	449kcal 19.9g 12.9g 13.4g 730mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	218kcal 8.5g 12.3g 12.8g 681mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	218kcal 11.6g 11.8g 12.3g 732mg 1.9g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	218kcal 16.6g 12.9g 13.4g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	218kcal 16.6g 12.9g 13.4g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	256kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 10.9g 11.4g 12.3g 702mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.6g 14.9g 16.3g 703mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	449kcal 19.9g 12.9g 13.4g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.6g 11.8g 12.3g 702mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.6g 11.8g 12.3g 702mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	256kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.6g 11.8g 12.3g 702mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.6g 11.8g 12.3g 702mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	449kcal 19.9g 12.9g 13.4g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.6g 11.8g 12.3g 702mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.6g 11.8g 12.3g 702mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	256kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.6g 11.8g 12.3g 702mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.6g 11.8g 12.3g 702mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 19.6g 13.4g 14.7g 731mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 19.6g 13.4g 14.7g 						

(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	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ スイートパンプ 大根とワインナーの洋風煮	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	234kcal 8.3g 8.4g 32.4g 582mg 455mg 143mg	477kcal 12.4g 9.0g 85.2g 583mg 516mg 208mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	270kcal 12.8g 14.8g 26.1g 688mg 460mg 122mg	513kcal 5.4g 15.4g 78.9g 689mg 521mg 187mg	261kcal 9.5g 14.0g 29.6g 737mg 459mg 75mg	504kcal 8.3g 11.6g 82.4g 605mg 520mg 140mg	228kcal 12.4g 10.6g 76.2g 606mg 404mg 134mg	471kcal 6.9g 11.2g 33.6g 463mg 540mg 133mg	255kcal 11.0g 11.2g 86.4g 464mg 601mg 198mg		
	食塩相当量	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	1.2g	1.2g		
	★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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	349kcal 10.0g 21.7g 28.6g 644mg 444mg 141mg	592kcal 14.1g 22.3g 81.4g 645mg 505mg 206mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	394kcal 12.0g 24.5g 32.0g 724mg 475mg 166mg	637kcal 16.1g 25.1g 84.8g 725mg 536mg 231mg	407kcal 9.1g 26.1g 33.1g 566mg 660mg 134mg	650kcal 13.2g 26.7g 85.9g 567mg 721mg 199mg	605kcal 12.1g 22.1g 85.9g 708mg 407mg 158mg	608kcal 16.2g 22.1g 81.0g 709mg 468mg 223mg	365kcal 7.4g 21.3g 33.9g 577mg 464mg 113mg	356kcal 11.5g 21.9g 86.7g 578mg 525mg 178mg	
	食塩相当量	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		
	◎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	◎みかん(缶)		
	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 人参とさつま揚げの金平	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	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトーネ 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 ジャガ芋ときのこの煮物 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	381kcal 13.0g 22.1g 32.4g 829mg 578mg 182mg	624kcal 17.1g 22.7g 85.2g 830mg 639mg 247mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	325kcal 9.2g 14.0g 38.5g 534mg 444mg 119mg	568kcal 13.3g 14.6g 91.3g 535mg 503mg 184mg	297kcal 13.6g 14.2g 28.3g 734mg 602mg 133mg	540kcal 14.2g 14.2g 81.1g 735mg 663mg 198mg	540kcal 17.8g 14.2g 81.1g 735mg 663mg 198mg	369kcal 10.2g 20.2g 36.2g 721mg 627mg 152mg	612kcal 14.3g 20.8g 89.0g 722mg 688mg 217mg	365kcal 12.7g 20.5g 31.2g 804mg 520mg 154mg	356kcal 16.8g 21.1g 84.0g 805mg 581mg 219mg
	食塩相当量	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		
	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	964kcal 31.3g 52.2g 93.4g 2055mg 1477mg 466mg	1693kcal 43.6g 54.0g 251.8g 2058mg 1660mg 661mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	989kcal 29.9g 53.3g 96.6g 1946mg 1379mg 407mg	1718kcal 42.2g 55.1g 255.0g 1949mg 1562mg 602mg	965kcal 28.2g 53.1g 91.0g 2037mg 1721mg 342mg	1694kcal 40.5g 54.9g 249.4g 2040mg 1904mg 537mg	1694kcal 30.6g 54.9g 246.2g 2037mg 1560mg 444mg	962kcal 42.9g 54.5g 246.2g 2037mg 1560mg 639mg	1691kcal 27.0g 52.4g 98.7g 1844mg 1524mg 400mg	976kcal 39.3g 54.2g 257.1g 1847mg 1707mg 595mg	
	食塩相当量	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		
	合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	1028kcal 31.7g 52.3g 108.9g 2058mg 1537mg 473mg	1757kcal 44.0g 54.1g 267.3g 2061mg 1720mg 668mg	1037kcal 30.3g 53.4g 266.5g 1949mg 1435mg 413mg	1766kcal 42.6g 55.2g 106.2g 2038mg 1618mg 608mg	1028kcal 28.5g 53.2g 103.3g 2041mg 1778mg 345mg	1757kcal 40.8g 55.0g 264.6g 2040mg 1961mg 540mg	1026kcal 31.0g 52.8g 103.3g 2037mg 1904mg 451mg	1755kcal 43.3g 54.6g 261.7g 2040mg 1620mg 646mg	1024kcal 27.4g 52.5g 110.2g 1847mg 1580mg 406mg	1753kcal 39.7g 54.3g 268.6g 1850mg 1763mg 601mg	
	食塩相当量	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		

※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、「コーポの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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。

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 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 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 千草焼き 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	186kcal 10.4g 8.2g 17.7g 509mg 431mg 160mg 1.3g	476kcal 15.3g 8.9g 80.6g 510mg 503mg 237mg 1.3g	168kcal 10.2g 7.1g 80.6g 609mg 557mg 172mg 1.5g	458kcal 15.1g 7.8g 78.6g 610mg 629mg 249mg 1.6g	176kcal 8.8g 6.9g 20.3g 608mg 304mg 96mg 1.5g	466kcal 13.7g 7.6g 83.2g 609mg 376mg 173mg 1.5g	180kcal 10.8g 5.8g 20.8g 605mg 496mg 164mg 1.5g	470kcal 15.7g 6.5g 83.7g 606mg 568mg 241mg 1.5g	171kcal 9.9g 9.4g 12.2g 596mg 432mg 128mg 1.5g	461kcal 14.8g 10.1g 75.1g 597mg 504mg 205mg 1.5g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	311kcal 17.1g 16.0g 22.6g 778mg 603mg 186mg 2.0g	601kcal 22.0g 16.7g 85.5g 779mg 675mg 263mg 2.0g	332kcal 14.3g 17.2g 30.6g 616mg 540mg 201mg 1.6g	622kcal 19.2g 17.9g 93.5g 617mg 522mg 278mg 1.6g	308kcal 15.7g 19.4g 14.8g 657mg 522mg 78mg 1.7g	598kcal 20.6g 20.1g 77.7g 658mg 594mg 155mg 1.7g	339kcal 13.2g 19.0g 28.7g 873mg 479mg 190mg 2.2g	629kcal 18.1g 19.7g 91.6g 874mg 551mg 267mg 2.2g	337kcal 16.8g 18.0g 25.4g 860mg 683mg 155mg 2.2g	627kcal 21.7g 18.7g 88.3g 861mg 755mg 232mg 2.2g	
	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎バイナップル(缶)150g	
	★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 ブロッコリーのペペロンチーノ	麦 乳 乳麦落 卵麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんも煮 ヤンニョムポテト	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉のおろし煮 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 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 チキンアラビアータ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 チキンアラビアータ	乳麦 麦 麦
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	303kcal 11.4g 18.5g 21.6g 850mg 335mg 161mg 2.2g	593kcal 16.3g 19.2g 84.5g 851mg 407mg 238mg 2.2g	300kcal 17.4g 17.0g 18.4g 668mg 544mg 237mg 1.7g	590kcal 22.3g 17.7g 81.3g 669mg 616mg 314mg 1.7g	303kcal 14.1g 16.4g 23.6g 665mg 613mg 178mg 1.7g	593kcal 19.0g 17.1g 86.5g 666mg 683mg 255mg 1.7g	317kcal 19.0g 17.1g 86.5g 666mg 613mg 178mg 1.7g	607kcal 20.7g 16.9g 89.5g 570mg 555mg 247mg 1.7g	310kcal 14.2g 20.3g 17.9g 570mg 483mg 170mg 1.7g	600kcal 19.1g 21.0g 80.8g 518mg 559mg 247mg 1.7g	
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	800kcal 38.9g 42.7g 61.9g 2137mg 335mg 161mg 5.5g	1670kcal 53.6g 44.8g 250.6g 2140mg 407mg 238mg 5.5g	800kcal 41.9g 41.3g 64.7g 1893mg 1585mg 610mg 4.8g	1670kcal 56.6g 43.4g 253.4g 1896mg 1641mg 841mg 4.9g	787kcal 56.6g 43.4g 253.4g 1930mg 1641mg 352mg 4.9g	1657kcal 38.6g 44.8g 247.4g 1933mg 1857mg 583mg 4.9g	1657kcal 53.3g 44.8g 247.4g 1933mg 1655mg 583mg 4.9g	1706kcal 39.8g 41.0g 264.8g 2047mg 1655mg 524mg 5.1g	836kcal 54.5g 43.1g 264.8g 2050mg 1674mg 755mg 5.1g	810kcal 40.9g 47.7g 55.5g 1974mg 1612mg 502mg 5.0g	1688kcal 55.6g 49.8g 244.2g 1977mg 1828mg 733mg 5.0g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	928kcal 39.7g 42.9g 92.8g 2143mg 1489mg 521mg 5.5g	1798kcal 54.4g 45.0g 281.5g 2146mg 1705mg 752mg 5.5g	926kcal 42.5g 43.6g 95.2g 1895mg 1755mg 616mg 4.8g	1796kcal 57.2g 43.6g 283.9g 1898mg 1971mg 847mg 4.9g	883kcal 39.4g 42.9g 81.7g 1936mg 1552mg 364mg 4.9g	1753kcal 54.1g 45.0g 270.4g 1939mg 1768mg 595mg 5.1g	1753kcal 55.3g 43.3g 295.7g 2053mg 1578mg 538mg 5.1g	964kcal 40.6g 41.2g 86.0g 2056mg 1578mg 769mg 5.1g	1834kcal 55.3g 43.3g 295.7g 1976mg 1794mg 508mg 5.0g	944kcal 41.5g 47.9g 86.0g 1979mg 1726mg 508mg 5.0g	1814kcal 56.2g 50.0g 274.7g 1977mg 1828mg 739mg 5.0g
	※献立は予告無く変更することがあります。 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。 ※「○」は間食になります。間食はメニューを参考にし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、「コーポ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。



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°C)



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		
★やわらかごはん180g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁	乳麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 107kcal 5.4g 4.7g 10.7g 570mg 1.4g	ご飯汁物セット 379kcal 11.4g 5.7g 67.7g 1011mg 2.6g	おかずのみ 130kcal 5.1g 4.4g 17.2g 525mg 2.5g	おかずのみ 404kcal 11.8g 6.0g 73.3g 991mg 2.5g	おかずのみ 143kcal 9.1g 5.4g 14.0g 518mg 1.3g	おかずのみ 415kcal 15.1g 6.4g 71.0g 959mg 2.4g	おかずのみ 105kcal 7.7g 4.4g 9.4g 606mg 1.5g	おかずのみ 376kcal 13.8g 5.4g 66.3g 1048mg 2.7g	おかずのみ 134kcal 7.6g 6.8g 10.7g 540mg 1.4g	ご飯汁物セット 408kcal 14.2g 8.4g 66.7g 981mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チーズさみフライ ピーマンソテー ¹ 白菜と竹輪の煮びたし 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 卵乳麦 春雨のごま炒め ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 温め可
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 200kcal 10.3g 9.3g 18.0g 756mg 1.9g	ご飯汁物セット 473kcal 16.8g 10.9g 10.7g 73.7g 1198mg 3.0g	おかずのみ 224kcal 10.9g 11.7g 22.8g 695mg 1.8g	おかずのみ 496kcal 17.0g 11.7g 79.8g 1136mg 2.9g	おかずのみ 251kcal 9.6g 12.5g 22.5g 999mg 2.5g	おかずのみ 516kcal 15.4g 13.4g 78.9g 1465mg 3.7g	おかずのみ 236kcal 10.7g 10.9g 23.4g 786mg 2.0g	おかずのみ 508kcal 16.7g 11.9g 80.4g 1227mg 3.1g	おかずのみ 252kcal 12.2g 11.3g 23.0g 786mg 2.0g	ご飯汁物セット 523kcal 18.3g 12.3g 79.9g 1228mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	★やわらかごはん180g サバ塩焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g とんかつ キヤベツソテー ¹ 卵麦落 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあっさり煮 豚バラとキヤベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ¹ 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 温め可
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 289kcal 14.0g 21.2g 11.5g 623mg 1.6g	ご飯汁物セット 561kcal 20.2g 22.2g 68.7g 1064mg 2.7g	おかずのみ 318kcal 14.9g 20.5g 18.3g 576mg 1.5g	おかずのみ 589kcal 20.9g 21.5g 75.2g 1018mg 2.6g	おかずのみ 225kcal 15.1g 10.1g 17.9g 802mg 2.0g	おかずのみ 506kcal 22.2g 11.8g 74.8g 1243mg 3.2g	おかずのみ 264kcal 9.4g 13.8g 14.7g 737mg 1.9g	おかずのみ 529kcal 15.2g 14.7g 13.8g 1203mg 3.1g	おかずのみ 249kcal 17.6g 13.8g 12.3g 796mg 2.0g	ご飯汁物セット 521kcal 23.8g 14.8g 69.6g 1262mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 596kcal 29.7g 35.2g 40.2g 1949mg 4.9g	ご飯汁物セット 1413kcal 48.4g 38.8g 210.1g 3273mg 8.3g	おかずのみ 672kcal 30.9g 35.6g 58.3g 1796mg 4.6g	おかずのみ 1489kcal 49.7g 39.2g 228.3g 3145mg 8.0g	おかずのみ 619kcal 33.8g 28.0g 54.4g 2319mg 5.8g	おかずのみ 1437kcal 52.7g 31.6g 224.7g 3667mg 9.3g	おかずのみ 605kcal 27.8g 29.1g 56.8g 2129mg 5.4g	おかずのみ 1413kcal 45.7g 32.0g 227.1g 3478mg 8.9g	おかずのみ 635kcal 37.4g 31.9g 46.0g 2122mg 5.4g	ご飯汁物セット 1452kcal 56.3g 35.5g 216.2g 3471mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 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、「コーポの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



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

朝 食

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
★全粥240g 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁	乳麦 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 麦	★全粥240g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 麦	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 スープキャベツ ★味噌汁	乳麦 麦 麦

食 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	栄養価
エネルギー	107kcal	266kcal	130kcal	289kcal	143kcal	302kcal	105kcal	264kcal	エネルギー
蛋白質	5.4g	9.1g	5.1g	8.8g	9.1g	12.8g	7.7g	11.4g	蛋白質
脂 質	4.7g	5.4g	4.4g	5.1g	5.4g	6.1g	4.4g	5.1g	脂 質
炭水化物	10.7g	43.7g	17.2g	50.2g	14.0g	47.0g	9.4g	42.4g	炭水化物
ナトリウム	570mg	1010mg	525mg	965mg	518mg	958mg	606mg	1046mg	ナトリウム
塩 分	1.4g	2.6g	1.3g	2.5g	1.3g	2.4g	1.5g	2.7g	塩 分

昼 食

★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 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	ハッシュドポークのルー 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	チーズささみフライ ピーマンソテー ¹ 白菜と竹輪の煮びたし 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦	焼肉塩炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★味噌汁	麦か 卵乳麦 麦 麦

食 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	栄養価
エネルギー	200kcal	359kcal	224kcal	383kcal	251kcal	410kcal	236kcal	395kcal	エネルギー
蛋白質	10.3g	14.0g	10.9g	14.6g	9.6g	13.3g	10.7g	14.4g	蛋白質
脂 質	9.3g	10.0g	10.7g	11.4g	12.5g	13.2g	10.9g	11.6g	脂 質
炭水化物	18.0g	51.0g	22.8g	55.8g	22.5g	55.5g	23.4g	56.4g	炭水化物
ナトリウム	756mg	1196mg	695mg	1135mg	999mg	1439mg	786mg	1226mg	ナトリウム
塩 分	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	2.5g	3.7g	2.0g	3.1g	塩 分

夕 食

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g			
サバ塩焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	とんかつ キャベツソテー ¹ 卵麦落 人参しりしり 麦	卵麦 乳麦 枝豆と人参のあつさり煮 麦	赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	和風おろしハンバーグ 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	サワラの磯辺焼 赤ビーマンと玉ねぎのソテー ¹ 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦

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	栄養価
エネルギー	289kcal	448kcal	318kcal	477kcal	225kcal	384kcal	264kcal	423kcal	エネルギー
蛋白質	14.0g	17.7g	14.9g	18.6g	15.1g	18.8g	9.4g	13.1g	蛋白質
脂 質	21.2g	21.9g	20.5g	21.2g	10.1g	10.8g	13.8g	14.5g	脂 質
炭水化物	11.5g	44.5g	18.3g	51.3g	17.9g	50.9g	24.0g	57.0g	炭水化物
ナトリウム	623mg	1063mg	576mg	1016mg	802mg	1242mg	737mg	1177mg	ナトリウム
塩 分	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	2.0g	3.2g	1.9g	3.0g	塩 分
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	596kcal	1073kcal	672kcal	1149kcal	619kcal	1096kcal	605kcal	1082kcal	エネルギー
蛋白質	29.7g	40.8g	30.9g	42.0g	33.8g	44.9g	27.8g	38.9g	蛋白質
脂 質	35.2g	37.3g	35.6g	37.7g	28.0g	30.1g	29.1g	31.2g	脂 質
炭水化物	40.2g	139.2g	58.3g	157.3g	54.4g	153.4g	56.8g	155.8g	炭水化物
ナトリウム	1949mg	3269mg	1796mg	3116mg	2319mg	3639mg	2129mg	3449mg	ナトリウム
塩 分	4.9g	8.3g	4.6g	8.0g	5.8g	9.3g	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、「コーブの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

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

朝 食

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
★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)	卵乳麦 肉団子の甘酢煮 一夜漬 麦	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 麦	★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)	麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦	★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)	卵乳麦 卵乳麦 麦	

昼 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	栄養価
エネルギー	87kcal	261kcal	105kcal	279kcal	103kcal	277kcal	142kcal	316kcal	97kcal
蛋白質	2.6g	6.4g	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	4.0g	7.8g	4.8g
脂 質	3.3g	4.0g	4.8g	5.5g	4.2g	4.9g	6.9g	7.6g	4.1g
炭水化物	12.6g	51.0g	13.3g	51.7g	13.0g	51.4g	17.2g	55.6g	11.1g
ナトリウム	561mg	1084mg	584mg	1107mg	462mg	985mg	626mg	1149mg	619mg
塩 分	1.4g	2.8g	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.6g	2.9g	1.6g

★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 白身の味噌煮 大根の千切煮 卵乳麦 麦	★全粥240g 乳麦 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 卵乳麦 麦	★全粥240g 乳麦 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 卵乳麦 麦	★全粥240g 乳麦 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 卵乳麦 麦	★全粥240g 乳麦 豚肉の生姜焼 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	栄養価
エネルギー	213kcal	387kcal	170kcal	344kcal	193kcal	367kcal	196kcal	370kcal	162kcal
蛋白質	6.0g	9.8g	8.9g	12.7g	8.4g	12.2g	8.0g	11.8g	6.1g
脂 質	12.7g	13.4g	7.2g	7.9g	9.6g	10.3g	8.5g	9.2g	7.0g
炭水化物	18.7g	57.1g	17.3g	55.7g	17.5g	55.9g	21.3g	59.7g	19.3g
ナトリウム	794mg	1317mg	927mg	1450mg	809mg	1332mg	910mg	1433mg	736mg
塩 分	2.0g	3.3g	2.4g	3.7g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.9g

夕 食

★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)	麦 とんかつ 乳麦 ひじきとベーコンの煮物 麦	★全粥240g 卵乳麦 白身魚しんじょう 卵乳麦 がんも煮 卵乳麦 サ拉ダスパゲティ 麦	★全粥240g 卵乳麦 鶏肉のデミソース煮 麦 白菜と麩の玉子とじ 卵乳麦 菜の花の辛子和え 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の味噌煮 卵乳麦 赤玉南瓜の煮物 卵乳麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 乳麦 赤魚の味噌煮 麦 赤玉南瓜の煮物 麦 大豆大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)				
--	-------------------------------------	---	--	---	---	--	--	--	--

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	栄養価
エネルギー	193kcal	367kcal	283kcal	457kcal	208kcal	382kcal	173kcal	347kcal	196kcal
蛋白質	9.4g	13.2g	4.5g	8.3g	6.9g	10.7g	6.7g	10.5g	10.1g
脂 質	7.2g	7.9g	20.1g	20.8g	11.9g	12.6g	9.7g	10.4g	7.0g
炭水化物	24.5g	62.9g	20.4g	58.8g	17.8g	56.2g	15.2g	53.6g	23.1g
ナトリウム	647mg	1170mg	804mg	1327mg	871mg	1394mg	726mg	1249mg	761mg
塩 分	1.6g	3.0g	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	1.9g

★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、「コーパ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

- 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

- (a) 湯せん
- (i) 電子レンジ

- (a) 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**。



- (i) 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

【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ことがあります

●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。

大阪いすみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9:00～20:00