

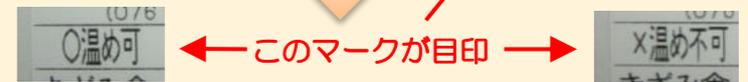
# (カロリー1600調整食) 週間献立表

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9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 白菜とがんと煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 乳麦 落 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵乳麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	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	183kcal	437kcal	エネルギー	165kcal	421kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	190kcal	445kcal			
		たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	8.6g	14.3g	たんぱく質	8.0g	13.2g	たんぱく質	12.9g	17.9g
		脂質	8.8g	9.6g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	7.7g	8.5g
	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	9.9g	64.8g	炭水化物	17.6g	73.3g	炭水化物	18.8g	73.7g	炭水化物	17.2g	71.8g	
	ナトリウム	592mg	740mg	ナトリウム	618mg	765mg	ナトリウム	522mg	748mg	ナトリウム	519mg	666mg	ナトリウム	589mg	818mg	
	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵乳麦 卵 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 卵乳麦 卵 麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 竹輪のごま炒め 白菜の煮びたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	237kcal	500kcal	エネルギー	242kcal	509kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	221kcal	489kcal	エネルギー	240kcal	506kcal
		たんぱく質	9.1g	14.7g	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	13.6g	19.4g
		脂質	13.9g	14.8g	脂質	11.9g	13.0g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	10.6g	12.2g	脂質	12.2g	13.8g
	炭水化物	20.3g	76.1g	炭水化物	17.0g	72.9g	炭水化物	13.3g	67.7g	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	18.6g	73.5g	
	ナトリウム	881mg	1108mg	ナトリウム	758mg	985mg	ナトリウム	771mg	919mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	724mg	951mg	
	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g							
夕食	★ごはん150g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 卵 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦え 麦 卵乳麦か	★ごはん150g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	乳麦 麦 麦落	★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦						
		おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
		エネルギー	222kcal	488kcal	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	エネルギー	193kcal	447kcal
		たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	20.1g	25.9g	たんぱく質	15.1g	20.7g	たんぱく質	17.0g	22.1g
		脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	11.5g	13.1g	脂質	13.0g	14.0g	脂質	6.2g	7.0g
	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	15.1g	70.3g	炭水化物	19.4g	73.6g	
	ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	839mg	1067mg	ナトリウム	821mg	1048mg	ナトリウム	890mg	1120mg	ナトリウム	758mg	906mg	
	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
合計	エネルギー	642kcal	1425kcal	エネルギー	624kcal	1403kcal	エネルギー	650kcal	1433kcal	エネルギー	634kcal	1420kcal	エネルギー	623kcal	1398kcal	
	たんぱく質	39.7g	56.3g	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	45.1g	61.7g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	43.5g	59.4g	
	脂質	32.8g	36.1g	脂質	32.5g	35.1g	脂質	30.7g	34.0g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	26.1g	29.3g	
	炭水化物	50.4g	215.3g	炭水化物	45.3g	211.0g	炭水化物	48.0g	213.1g	炭水化物	48.7g	214.1g	炭水化物	55.2g	218.9g	
	ナトリウム	2166mg	2767mg	ナトリウム	2215mg	2817mg	ナトリウム	2114mg	2715mg	ナトリウム	2089mg	2693mg	ナトリウム	2071mg	2675mg	
	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1624kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	エネルギー	848kcal	1631kcal	エネルギー	831kcal	1617kcal	エネルギー	830kcal	1605kcal	
	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	52.0g	68.6g	たんぱく質	46.8g	63.5g	たんぱく質	49.6g	65.5g	
	脂質	39.8g	43.1g	脂質	39.6g	42.2g	脂質	37.7g	41.0g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	33.2g	36.4g	
	炭水化物	78.6g	243.5g	炭水化物	77.2g	242.9g	炭水化物	76.9g	242.0g	炭水化物	76.5g	241.9g	炭水化物	87.1g	250.8g	
	ナトリウム	2242mg	2843mg	ナトリウム	2289mg	2891mg	ナトリウム	2188mg	2789mg	ナトリウム	2165mg	2769mg	ナトリウム	2145mg	2749mg	
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

## 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℃)

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9時30分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~金/9:00~21:30 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、商品は使用日に限定して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7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)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。

# (カロリー-1440調整食) 週間献立表

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9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 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 人参しりしり	卵乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.7g	8.2g
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	9.9g	51.8g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	589mg	590mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ	麦 卵乳麦 卵	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 菜の花と人参の白和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 乳麦 卵	★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 竹輪のごま炒め 白菜の煮びたし	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	237kcal	430kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	12.2g	12.7g
炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	
ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	724mg	725mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	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	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 麦 卵乳麦か	★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落	★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え	麦 乳麦 麦 麦					
夕食	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	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	20.1g	23.4g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.4g	61.3g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	821mg	822mg	ナトリウム	890mg	891mg	ナトリウム	758mg	759mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	642kcal	1221kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	45.1g	55.0g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	43.5g	53.4g
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	26.1g	27.6g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	55.2g	180.9g
ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	52.0g	61.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	49.6g	59.5g
	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	33.2g	34.7g
	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	87.1g	212.8g
	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2289mg	2292mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2145mg	2148mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

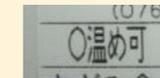
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

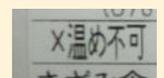
## お食事の作り方



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9時30分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~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

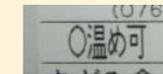
# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9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 白菜とがんもの煮物 大根と人参のきんぴら コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし キャロットエッグ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ふきと人参の甘露煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 卵					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	180kcal	423kcal	エネルギー	212kcal	455kcal	エネルギー	243kcal	486kcal	エネルギー	270kcal	513kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.6g	8.7g
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.9g	12.9g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	19.5g	20.1g
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	19.9g	72.7g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	341mg	342mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	548mg	549mg
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	524mg	585mg
	リン	145mg	210mg	リン	82mg	147mg	リン	99mg	164mg	リン	110mg	175mg	リン	93mg	158mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	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
昼食	★ごはん150g 白身魚の和風あん 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 春雨ナポリタン ゴボウのピリ辛サラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g カレイの照焼 オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ	麦 麦 卵麦か	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 平さやいんげん ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんとひじきのサラダ	乳麦 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	306kcal	549kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.8g	25.4g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	42.2g	95.0g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	19.7g	72.5g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	926mg	927mg
	カリウム	529mg	590mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	500mg	561mg
	リン	187mg	252mg	リン	142mg	207mg	リン	183mg	248mg	リン	150mg	215mg	リン	180mg	245mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g 酢豚 一口ナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g まぐろカツ 人参のレモン煮 竹輪と菜の花の煮物 マカロニとパプリカのサラダ	麦 乳麦 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	399kcal	642kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	18.6g	19.2g
	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	45.2g	98.0g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	36.0g	88.8g
	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	570mg	631mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	352mg	413mg
	リン	163mg	228mg	リン	174mg	239mg	リン	162mg	227mg	リン	171mg	236mg	リン	170mg	235mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	62.9g	64.7g
	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	85.0g	243.4g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	75.6g	234.0g
	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	1695mg	1698mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2123mg	2126mg
	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1376mg	1559mg
	リン	495mg	690mg	リン	398mg	593mg	リン	444mg	639mg	リン	431mg	626mg	リン	443mg	638mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1054kcal
たんぱく質		29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g
脂質		58.5g	60.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	63.0g	64.8g
炭水化物		96.3g	254.7g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	90.8g	249.2g
ナトリウム		1972mg	1975mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2124mg	2127mg
カリウム		1729mg	1912mg	カリウム	1432mg	1615mg	カリウム	1724mg	1907mg	カリウム	1620mg	1803mg	カリウム	1433mg	1616mg
リン		501mg	696mg	リン	401mg	596mg	リン	451mg	646mg	リン	437mg	632mg	リン	446mg	641mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g

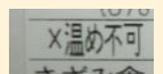
## お食事の作り方



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9時30分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~金/9:00~21:30 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、商品は使用日に限定して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7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)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。

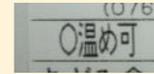
# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9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 三井寺煮 小車麩煮 えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え	卵麦 麦 麦落	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり マカロニマリーネサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	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	205kcal	495kcal	エネルギー	145kcal	435kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	219kcal	509kcal			
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	27.3g	90.2g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	526mg	527mg
	カリウム	355mg	427mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	354mg	426mg	カリウム	453mg	525mg	カリウム	483mg	555mg
	リン	163mg	240mg	リン	134mg	211mg	リン	101mg	178mg	リン	132mg	209mg	リン	175mg	252mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 高野豆腐の味噌煮 マッシュサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがんと煮 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう	麦 麦 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ	卵麦 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	309kcal	599kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	18.7g	19.4g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	22.9g	85.8g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	487mg	559mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	607mg	679mg	カリウム	438mg	510mg
	リン	190mg	267mg	リン	213mg	290mg	リン	186mg	263mg	リン	213mg	290mg	リン	172mg	249mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g						
夕食	★ごはん180g カレイの畜田揚 きのこソテー なすのカラフル和風あん 大根なます	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g キーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 平さやいんげん 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	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	292kcal	582kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	17.7g	18.4g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	571mg	643mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	806mg	878mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	492mg	564mg
	リン	216mg	293mg	リン	187mg	264mg	リン	211mg	288mg	リン	160mg	237mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	821kcal	1691kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	56.3g	245.0g	炭水化物	67.1g	255.8g	炭水化物	67.0g	255.7g
	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1497mg	1713mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1413mg	1629mg
	リン	569mg	800mg	リン	534mg	765mg	リン	498mg	729mg	リン	505mg	736mg	リン	502mg	733mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	937kcal
たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	
脂質	47.7g	49.8g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.7g	44.8g	
炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	90.1g	278.8g	炭水化物	97.5g	286.2g	
ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	
カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1617mg	1833mg	カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1527mg	1743mg	
リン	581mg	812mg	リン	540mg	771mg	リン	512mg	743mg	リン	517mg	748mg	リン	508mg	739mg	
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

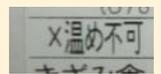
## お食事の作り方



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9時30分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~金/9:00~21:30 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は、商品は使用日に限定して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7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)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

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9日(金)		栄養価	
	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			
食	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦		
	れんこんサラダ	卵麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	一夜漬(大根人参)	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		
	★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	217kcal	482kcal	160kcal	437kcal	150kcal	417kcal	127kcal	393kcal	169kcal	452kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	12.1g	5.2g	11.5g	9.6g	15.5g	3.8g	9.5g	8.0g	14.9g	蛋白質
	脂質	14.6g	15.5g	12.0g	13.7g	5.8g	6.7g	4.2g	5.1g	6.5g	8.3g	脂質
	炭水化物	13.5g	69.8g	9.0g	65.5g	15.3g	72.0g	18.9g	75.3g	19.9g	77.2g	炭水化物
	ナトリウム	580mg	1041mg	655mg	1097mg	471mg	913mg	588mg	1050mg	633mg	1074mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.6g	1.7g	2.8g	1.2g	2.3g	1.5g	2.7g	1.6g	2.7g	塩分
昼	★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	肉力ボチャ	麦	照焼チキン	麦	鯖のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	オクラのペペロンチーノ	麦	菜の花	麦	天ぷらのタレ	麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ナスの油炒め	麦	塩枝豆	麦	五目炒め煮	卵麦落		
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	バンバンジーサラダ	乳麦		
			★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	265kcal	539kcal	223kcal	489kcal	326kcal	592kcal	244kcal	521kcal	212kcal	478kcal	エネルギー
	蛋白質	10.4g	16.6g	12.5g	18.2g	13.2g	18.9g	15.0g	21.3g	13.0g	18.8g	蛋白質
	脂質	9.1g	10.1g	10.1g	11.0g	23.7g	24.6g	13.0g	14.0g	7.4g	8.3g	脂質
	炭水化物	36.2g	93.8g	19.9g	76.3g	15.1g	71.4g	16.8g	74.9g	19.8g	76.2g	炭水化物
	ナトリウム	1021mg	1463mg	817mg	1259mg	752mg	1215mg	870mg	1311mg	752mg	1194mg	ナトリウム
	塩分	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	塩分
夕	★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	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	白身フライ	麦		
	人参のきんぴら	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
	春雨の五目炒め	麦	梅和えスバゲティ	麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラとめかぶの三杯酢	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	204kcal	470kcal	270kcal	544kcal	213kcal	494kcal	256kcal	522kcal	286kcal	554kcal	エネルギー
	蛋白質	14.2g	19.9g	10.1g	16.5g	8.8g	15.3g	11.1g	16.8g	10.2g	15.9g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.9g	14.4g	15.4g	8.8g	10.5g	12.5g	13.4g	18.6g	19.5g	脂質
	炭水化物	19.6g	75.8g	24.5g	81.9g	24.5g	81.8g	24.2g	80.5g	19.9g	76.7g	炭水化物
	ナトリウム	783mg	1225mg	941mg	1385mg	888mg	1329mg	932mg	1375mg	674mg	1117mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	1.7g	2.8g	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
計	エネルギー	686kcal	1491kcal	653kcal	1470kcal	689kcal	1503kcal	627kcal	1436kcal	667kcal	1484kcal	エネルギー
	蛋白質	31.0g	48.6g	27.8g	46.2g	31.6g	49.7g	29.9g	47.6g	31.2g	49.6g	蛋白質
	脂質	30.7g	33.5g	36.5g	40.1g	38.3g	41.8g	29.7g	32.5g	32.5g	36.1g	脂質
	炭水化物	69.3g	239.4g	53.4g	223.7g	54.9g	225.2g	59.9g	230.7g	59.6g	230.1g	炭水化物
	ナトリウム	2384mg	3729mg	2413mg	3741mg	2111mg	3457mg	2390mg	3736mg	2059mg	3385mg	ナトリウム
	塩分	6.1g	9.4g	6.2g	9.5g	5.4g	8.8g	6.1g	9.5g	5.2g	8.5g	塩分

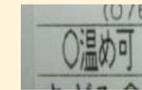
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

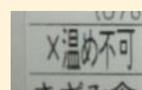


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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9時30分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～金/9:00～21:30 土/9:00～20:00

# 【きざみ食】 週間献立表

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9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			
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	野菜とハムの卵炒め	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚揚げと大根の煮物	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	なめことじゃが芋の煮物	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦		
	れんこんサラダ	卵麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	一夜漬(大根人参)	麦	たたきごぼう	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		
	★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	217kcal	376kcal	160kcal	319kcal	150kcal	309kcal	127kcal	286kcal	169kcal	328kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	10.1g	5.2g	8.9g	9.6g	13.3g	3.8g	7.5g	8.0g	11.7g	蛋白質
	脂質	14.6g	15.3g	12.0g	12.7g	5.8g	6.5g	4.2g	4.9g	6.5g	7.2g	脂質
	炭水化物	13.5g	46.5g	9.0g	42.0g	15.3g	48.3g	18.9g	51.9g	19.9g	52.9g	炭水化物
ナトリウム	580mg	1020mg	655mg	1095mg	471mg	911mg	588mg	1028mg	633mg	1073mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.6g	1.7g	2.8g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	塩分	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	肉カボチャ	麦	照焼チキン	麦	鯖のみぞれ煮	麦	鶏の天ぷら	卵麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	オクラのペペロンチーノ		菜の花		天ぷらのタレ	麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	菜の花としめじの和え物	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ナスの油炒め	麦	塩枝豆		五目炒め煮	卵麦落		
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	バンバンジーサラダ	乳麦		
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	265kcal	424kcal	223kcal	382kcal	326kcal	485kcal	244kcal	403kcal	212kcal	371kcal	エネルギー
	蛋白質	10.4g	14.1g	12.5g	16.2g	13.2g	16.9g	15.0g	18.7g	13.0g	16.7g	蛋白質
	脂質	9.1g	9.8g	10.1g	10.8g	23.7g	24.4g	13.0g	13.7g	7.4g	8.1g	脂質
	炭水化物	36.2g	69.2g	19.9g	52.9g	15.1g	48.1g	16.8g	49.8g	19.8g	52.8g	炭水化物
ナトリウム	1021mg	1461mg	817mg	1257mg	752mg	1192mg	870mg	1310mg	752mg	1192mg	ナトリウム	
塩分	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハッシュドポーク	乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	白身フライ	麦		
	人参のきんぴら	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	麩の野菜あんかけ	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え			
	春雨の五目炒め	麦	梅和えスパゲティ	麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラとめかぶの三杯酢	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	204kcal	363kcal	270kcal	429kcal	213kcal	372kcal	256kcal	415kcal	286kcal	445kcal	エネルギー
	蛋白質	14.2g	17.9g	10.1g	13.8g	8.8g	12.5g	11.1g	14.8g	10.2g	13.9g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	14.4g	15.1g	8.8g	9.5g	12.5g	13.2g	18.6g	19.3g	脂質
	炭水化物	19.6g	52.6g	24.5g	57.5g	24.5g	57.5g	24.2g	57.2g	19.9g	52.9g	炭水化物
ナトリウム	783mg	1223mg	941mg	1381mg	888mg	1328mg	932mg	1372mg	674mg	1114mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	2.4g	3.5g	1.7g	2.8g	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	686kcal	1163kcal	653kcal	1130kcal	689kcal	1166kcal	627kcal	1104kcal	667kcal	1144kcal	エネルギー
	蛋白質	31.0g	42.1g	27.8g	38.9g	31.6g	42.7g	29.9g	41.0g	31.2g	42.3g	蛋白質
	脂質	30.7g	32.8g	36.5g	38.6g	38.3g	40.4g	29.7g	31.8g	32.5g	34.6g	脂質
	炭水化物	69.3g	168.3g	53.4g	152.4g	54.9g	153.9g	59.9g	158.9g	59.6g	158.6g	炭水化物
ナトリウム	2384mg	3704mg	2413mg	3733mg	2111mg	3431mg	2390mg	3710mg	2059mg	3379mg	ナトリウム	
塩分	6.1g	9.4g	6.2g	9.5g	5.4g	8.7g	6.1g	9.4g	5.2g	8.5g	塩分	

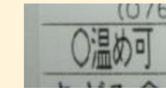
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

## お食事の作り方

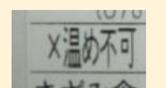


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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9時30分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~金/9:00~21:30 土/9:00~20:00

# 【ムース食】 週間献立表

	6月5日(月)		6月6日(火)		6月7日(水)		6月8日(木)		6月9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			
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦		
	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
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	71kcal	245kcal	99kcal	273kcal	91kcal	265kcal	123kcal	297kcal	131kcal	305kcal	エネルギー
	蛋白質	3.2g	7.0g	4.1g	7.9g	2.2g	6.0g	3.8g	7.6g	3.8g	7.6g	蛋白質
	脂質	2.8g	3.5g	4.0g	4.7g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	6.8g	7.5g	脂質
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦		
	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	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	161kcal	335kcal	210kcal	384kcal	209kcal	383kcal	183kcal	357kcal	196kcal	370kcal	エネルギー
	蛋白質	5.0g	8.8g	8.6g	12.4g	8.3g	12.1g	8.9g	12.7g	5.4g	9.2g	蛋白質
	脂質	7.2g	7.9g	11.4g	12.1g	11.3g	12.0g	8.4g	9.1g	10.1g	10.8g	脂質
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦		
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦		
	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	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	235kcal	409kcal	175kcal	349kcal	140kcal	314kcal	180kcal	354kcal	194kcal	368kcal	エネルギー
	蛋白質	5.5g	9.3g	4.7g	8.5g	6.5g	10.3g	7.6g	11.4g	4.7g	8.5g	蛋白質
	脂質	15.4g	16.1g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	10.2g	10.9g	脂質
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	467kcal	989kcal	484kcal	1006kcal	440kcal	962kcal	486kcal	1008kcal	521kcal	1043kcal	エネルギー
	蛋白質	13.7g	25.1g	17.4g	28.8g	17.0g	28.4g	20.3g	31.7g	13.9g	25.3g	蛋白質
	脂質	25.4g	27.5g	25.3g	27.4g	20.1g	22.2g	20.7g	22.8g	27.1g	29.2g	脂質
計	炭水化物	45.4g	160.6g	47.5g	162.7g	48.9g	164.1g	53.3g	168.5g	55.0g	170.2g	炭水化物
	ナトリウム	2089mg	3658mg	2230mg	3799mg	2101mg	3670mg	2115mg	3684mg	2212mg	3781mg	ナトリウム
	塩分	5.3g	9.3g	5.7g	9.7g	5.3g	9.4g	5.4g	9.4g	5.5g	9.7g	塩分

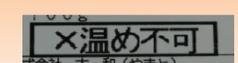
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

# お食事の作り方

- 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**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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～金/9:00～21:30 土/9:00～20:00