

(カロリー1440調整食) 週間献立表

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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 ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフキの煮物 鶏肉の青じそ南蛮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物	卵 卵麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 鶏じやが煮 コンニャクの辛味炒め	麦 麦落 乳麦落	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 チキンアラビアータ 切干大根としらすの煮物	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ	卵麦 乳麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	144kcal	337kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.6g	8.1g	
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	12.6g	54.5g	
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	718mg	719mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	★ごはん120g サワラのごま焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮		★ごはん120g 白身魚の唐揚げ コーンバター 白菜の煮びたし 竹輪のソースマヨ		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 スパシテー 竹輪の五色きんぴら かぶの洋風煮		★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター [※] 高野豆腐の味噌煮 人参しりしり		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ		卵麦 乳麦 卵麦 麦		乳麦 卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
昼食	エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	15.6g	18.9g	
	脂質	15.8g	16.3g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.3g	13.8g	
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	11.1g	53.0g	
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	670mg	671mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g		◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げと人参の煮びたし マカロニと法蓮草のソテー		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮		★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー ごぼう大豆 スープキャベツ		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麸の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物		★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物		麦 麦 麦 麦 卵麦 麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 卵麦 麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
夕食	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.0g	18.3g	
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	11.8g	12.3g	
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	18.9g	60.8g	
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	797mg	798mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g		◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げと人参の煮びたし マカロニと法蓮草のソテー		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 人参のきんぴら 中華うま煮 里芋と玉ねぎのそぼろ煮		★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー ごぼう大豆 スープキャベツ		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麸の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物		★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーの煮物		麦 麦 麦 麦 卵麦 麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 卵麦 麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
合計	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	38.8g	48.7g	
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	32.7g	34.2g	
	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	42.6g	168.3g	
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1950mg	1953mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計 (間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	
	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.5g	56.4g	
	脂質	38.4g	39.9g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	39.7g	41.2g	
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	78.2g	203.9g	炭水化物	74.8g	200.5g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	70.4g	196.1g	
	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※献立は予告無く変更することがあります

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」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」に記載の商品代金等支払いに関する約款に基きます。

この商品の利用に関しては、「[「クレジットカード等を配信料」・組合販の商品代理等支払」に関する料金](#)」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。

同时，我们希望得到的不仅仅是“好看的腿”，而是能走的腿。

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°C)

レンジで温め場合は、お皿にラップをして、
みてください。

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。

ファ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

用～土／9：00～20：00

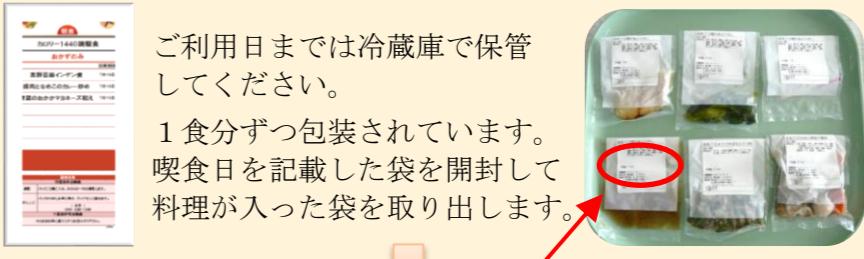
(たんぱく40g調整食)

週間献立表

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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 野菜入りトマトビーンズ じゃが芋のそぼろあん 春雨タンタン	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ごま風味炒め みそポテト	卵 麦	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 春雨としめじの炒め物 ジャーマンポテト	卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 春雨と挽肉の炒め物 ひじきと蓮根のマヨ炒め	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	246kcal	エネルギー	489kcal	エネルギー	242kcal	エネルギー	485kcal	エネルギー	254kcal
	たんぱく質	7.1g	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	7.1g	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	5.1g
	脂質	11.5g	脂質	12.1g	脂質	10.1g	脂質	10.7g	脂質	13.1g
	炭水化物	28.2g	炭水化物	81.0g	炭水化物	30.3g	炭水化物	83.1g	炭水化物	29.5g
	ナトリウム	596mg	ナトリウム	597mg	ナトリウム	662mg	ナトリウム	663mg	ナトリウム	558mg
	カリウム	564mg	カリウム	629mg	カリウム	527mg	カリウム	588mg	カリウム	391mg
	リン	135mg	リン	200mg	リン	103mg	リン	168mg	リン	86mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.4g
昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 揚げと人参の煮びたし ツナのマヨパスタ	乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め スイートおさつ キャベツとザーサイ炒め	麦 か	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 菜の花のクリーム煮 キャベツの麻婆あんかけ	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め 春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉丼の具 スパトマト炒め 大根の柚香煮	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	327kcal	エネルギー	570kcal	エネルギー	348kcal	エネルギー	591kcal	エネルギー	351kcal
	たんぱく質	11.2g	たんぱく質	15.3g	たんぱく質	6.8g	たんぱく質	10.9g	たんぱく質	9.5g
	脂質	17.3g	脂質	17.9g	脂質	17.3g	脂質	17.9g	脂質	14.4g
	炭水化物	28.3g	炭水化物	81.1g	炭水化物	40.2g	炭水化物	93.0g	炭水化物	47.5g
	ナトリウム	702mg	ナトリウム	703mg	ナトリウム	461mg	ナトリウム	462mg	ナトリウム	838mg
	カリウム	403mg	カリウム	464mg	カリウム	652mg	カリウム	713mg	カリウム	567mg
	リン	180mg	リン	245mg	リン	115mg	リン	180mg	リン	157mg
	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	1.2g	食塩相当量	2.1g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g	
	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとろみ煮 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め クリームコロッケ 玉子スパ	麦 乳麦 か 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め 白菜と厚揚げのとろみ煮 トマトマッシュポテト	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オクラのペペロンチーノ 野菜炒め 蓮根とさつま芋の甘酢煮	麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら	麦 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	390kcal	エネルギー	633kcal	エネルギー	398kcal	エネルギー	641kcal	エネルギー	364kcal
	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	14.6g	たんぱく質	11.9g	たんぱく質	16.0g	たんぱく質	10.6g
	脂質	25.5g	脂質	26.1g	脂質	26.3g	脂質	26.9g	脂質	25.3g
	炭水化物	29.1g	炭水化物	81.9g	炭水化物	26.9g	炭水化物	79.7g	炭水化物	23.1g
	ナトリウム	695mg	ナトリウム	696mg	ナトリウム	555mg	ナトリウム	556mg	ナトリウム	766mg
	カリウム	418mg	カリウム	479mg	カリウム	346mg	カリウム	407mg	カリウム	553mg
	リン	130mg	リン	195mg	リン	136mg	リン	201mg	リン	144mg
夕食	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	963kcal	エネルギー	1692kcal	エネルギー	988kcal	エネルギー	1717kcal	エネルギー	969kcal
	たんぱく質	28.8g	たんぱく質	41.1g	たんぱく質	25.8g	たんぱく質	38.1g	たんぱく質	25.2g
	脂質	54.3g	脂質	56.1g	脂質	53.7g	脂質	55.5g	脂質	52.8g
	炭水化物	85.6g	炭水化物	244.0g	炭水化物	97.4g	炭水化物	255.8g	炭水化物	100.1g
	ナトリウム	1993mg	ナトリウム	1996mg	ナトリウム	1678mg	ナトリウム	1681mg	ナトリウム	2162mg
	カリウム	1385mg	カリウム	1568mg	カリウム	1525mg	カリウム	1708mg	カリウム	1511mg
	リン	445mg	リン	640mg	リン	354mg	リン	549mg	リン	387mg
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	5.4g
	エネルギー	1027kcal	エネルギー	1756kcal	エネルギー	1036kcal	エネルギー	1765kcal	エネルギー	1032kcal
合計	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	41.5g	たんぱく質	26.2g	たんぱく質	38.5g	たんぱく質	25.5g
	脂質	54.4g	脂質	56.2g	脂質	53.8g	脂質	55.6g	脂質	52.9g
	炭水化物	101.1g	炭水化物	259.5g	炭水化物	108.9g	炭水化物	267.3g	炭水化物	115.3g
	ナトリウム	1996mg	ナトリウム	1999mg	ナトリウム	1681mg	ナトリウム	1684mg	ナトリウム	2163mg
	カリウム	1445mg	カリウム	1628mg	カリウム	1581mg	カリウム	1764mg	カリウム	1568mg
	リン	452mg	リン	647mg	リン	360mg	リン	555mg	リン	390mg
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	5.4g
	エネルギー	1027kcal	エネルギー	1756kcal	エネルギー	1036kcal	エネルギー	1765kcal	エネルギー	1032kcal
	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	41.5g	たんぱく質	26.2g	たんぱく質	38.5g	たんぱく質	25.5g
	脂質	54.4g	脂質	56.2g	脂質	53.8g	脂質	55.6g	脂質	52.9g
合計(間食込)	炭水化物	101.1g	炭水化物	259.5g	炭水化物	108.9g	炭水化物	267.3g	炭水化物	115.3g
	ナトリウム	1996mg	ナトリウム	1999mg	ナトリウム	1681mg	ナトリウム	1684mg	ナトリウム	2163mg
	カリウム	1445mg	カリウム	1628mg	カリウム	1581mg	カリウム	1764mg	カリウム	1568mg
	リン	452mg	リン	647mg	リン	360mg	リン	555mg	リン	390mg
	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	5.1g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	4.3g	食塩相当量	5.4g
	エネルギー	1027kcal	エネルギー	1756kcal	エネルギー	1036kcal	エネルギー	1765kcal	エネルギー	1032kcal
	たんぱく質	29.2g	たんぱく質	41.5g	たんぱく質	26.2g	たんぱく質	38.5g	たんぱく質	25.5g
	脂質	54.4g	脂質	56.2g	脂質	53.8g	脂質	55.6g	脂質	52.9g
	炭水化物	101.1g	炭水化物	259.5g	炭水化物	108.9g	炭水化物	267.3g	炭水化物	115.3g
	ナトリウム	1996mg	ナトリウム	1999mg	ナトリウム	1681mg	ナトリウム	1684mg	ナトリウム	2163mg

※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」



(たんぱく60g調整食)

週間献立表

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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 揚げ豆腐のとろろがけ 揚ナスの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 コンニャクのあおさ炒め	麦 麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 ひじきとごぼうのナムル	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 キャベツの土佐煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 揚げと人参の煮びたし 春雨とツナのビリ辛炒め	卵麦か 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	231kcal	エネルギー	194kcal	エネルギー	179kcal	エネルギー	220kcal	エネルギー	253kcal
	たんぱく質	10.6g	たんぱく質	9.7g	たんぱく質	8.7g	たんぱく質	10.6g	たんぱく質	7.2g
	脂質	12.3g	脂質	9.5g	脂質	8.8g	脂質	7.1g	脂質	14.3g
	炭水化物	20.6g	炭水化物	18.6g	炭水化物	16.3g	炭水化物	28.3g	炭水化物	24.1g
	ナトリウム	603mg	ナトリウム	575mg	ナトリウム	544mg	ナトリウム	564mg	ナトリウム	622mg
	カリウム	510mg	カリウム	448mg	カリウム	386mg	カリウム	473mg	カリウム	179mg
	リン	132mg	リン	159mg	リン	129mg	リン	156mg	リン	122mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.6g
昼食	★ごはん180g 鰯の味噌バター焼 キャベツソテー 切干大根煮 青菜と高野豆腐の煮物	乳 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 玉子スパ カリフラワーのピカルス	卵乳麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ナスの挽肉炒め 野菜炒め	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オニオンソテー ひじきと蓮根のマヨ炒め 切干大根の中華炒め	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g アジのごま焼 法蓮草の煮びたし 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 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	271kcal	エネルギー	326kcal	エネルギー	274kcal	エネルギー	312kcal	エネルギー	235kcal
	たんぱく質	15.0g	たんぱく質	13.6g	たんぱく質	14.7g	たんぱく質	15.2g	たんぱく質	17.7g
	脂質	16.8g	脂質	19.8g	脂質	16.0g	脂質	21.3g	脂質	13.4g
	炭水化物	13.8g	炭水化物	21.8g	炭水化物	19.0g	炭水化物	13.2g	炭水化物	10.6g
	ナトリウム	748mg	ナトリウム	638mg	ナトリウム	680mg	ナトリウム	740mg	ナトリウム	752mg
	カリウム	460mg	カリウム	446mg	カリウム	534mg	カリウム	493mg	カリウム	547mg
	リン	212mg	リン	151mg	リン	211mg	リン	68mg	リン	230mg
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら キャベツとベーコンの煮浸し	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 スープキャベツ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 コーンソテー 切干大根の韓国風炒め しめじのバター醤油パスタ	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 ふきのきんぴら 麸の甘酢炒め トマトマッシュポテト	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか けんちゃん煮 鶏ミンチと小松菜の煮物	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	296kcal	エネルギー	586kcal	エネルギー	243kcal	エネルギー	330kcal	エネルギー	311kcal
	たんぱく質	13.1g	たんぱく質	18.0g	たんぱく質	17.6g	たんぱく質	16.4g	たんぱく質	21.3g
	脂質	20.2g	脂質	20.9g	脂質	11.9g	脂質	17.0g	脂質	17.7g
	炭水化物	13.2g	炭水化物	76.1g	炭水化物	17.0g	炭水化物	26.0g	炭水化物	26.4g
	ナトリウム	706mg	ナトリウム	853mg	ナトリウム	854mg	ナトリウム	618mg	ナトリウム	708mg
	カリウム	399mg	カリウム	471mg	カリウム	569mg	カリウム	371mg	カリウム	512mg
	リン	171mg	リン	248mg	リン	221mg	リン	168mg	リン	131mg
夕食	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	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
	エネルギー	798kcal	エネルギー	1668kcal	エネルギー	763kcal	エネルギー	1633kcal	エネルギー	783kcal
	たんぱく質	38.7g	たんぱく質	53.4g	たんぱく質	40.9g	たんぱく質	55.6g	たんぱく質	39.8g
	脂質	49.3g	脂質	51.4g	脂質	41.2g	脂質	43.3g	脂質	41.8g
	炭水化物	47.6g	炭水化物	236.3g	炭水化物	57.4g	炭水化物	246.1g	炭水化物	61.3g
	ナトリウム	2057mg	ナトリウム	2060mg	ナトリウム	2066mg	ナトリウム	2069mg	ナトリウム	1842mg
	カリウム	1369mg	カリウム	1585mg	カリウム	1463mg	カリウム	1679mg	カリウム	1291mg
	リン	515mg	リン	746mg	リン	531mg	リン	762mg	リン	508mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.1g
合計(間食込)	エネルギー	926kcal	エネルギー	1796kcal	エネルギー	889kcal	エネルギー	1759kcal	エネルギー	911kcal
	たんぱく質	39.5g	たんぱく質	54.2g	たんぱく質	41.5g	たんぱく質	56.2g	たんぱく質	40.6g
	脂質	49.5g	脂質	51.6g	脂質	41.4g	脂質	43.5g	脂質	42.0g
	炭水化物	78.5g	炭水化物	267.2g	炭水化物	87.9g	炭水化物	276.6g	炭水化物	92.2g
	ナトリウム	2063mg	ナトリウム	2066mg	ナトリウム	2068mg	ナトリウム	2071mg	ナトリウム	1848mg
	カリウム	1489mg	カリウム	1705mg	カリウム	1577mg	カリウム	1793mg	カリウム	1411mg
	リン	529mg	リン	760mg	リン	537mg	リン	768mg	リン	522mg
	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.1g
	合計(間食込)	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
	エネルギー	926kcal	エネルギー	1796kcal	エネルギー	889kcal	エネルギー	1759kcal	エネルギー	911kcal

※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」



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。



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。

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

1月5日(月)			1月6日(火)			1月7日(水)			1月8日(木)			1月9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	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	
★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 白菜ときのこの煮物 キャベツとインゲンのソテー	麦落 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め	麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根)	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ インゲンと人参のグラッセ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 乳 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ	乳麦落 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ	乳麦落 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g ★味噌汁	麦
朝食	栄養価 エネルギー	おかずのみ 155kcal	ご飯汁物セット 427kcal	おかずのみ 224kcal	ご飯汁物セット 505kcal	おかずのみ 117kcal	ご飯汁物セット 382kcal	おかずのみ 97kcal	ご飯汁物セット 361kcal	おかずのみ 113kcal	ご飯汁物セット 385kcal	栄養価 エネルギー			
	蛋白質	5.4g	11.6g	11.4g	18.4g	5.3g	11.1g	5.5g	11.0g	7.0g	13.3g	蛋白質			
	脂質	9.9g	10.9g	11.5g	13.2g	3.9g	4.8g	4.2g	5.1g	3.6g	4.6g	脂質			
	炭水化物	10.1g	67.3g	18.8g	75.7g	15.3g	71.7g	10.7g	66.5g	12.7g	70.0g	炭水化物			
	ナトリウム	599mg	1040mg	701mg	1142mg	430mg	896mg	423mg	865mg	666mg	1132mg	ナトリウム			
	塩分	1.5g	2.6g	1.8g	2.9g	1.1g	2.3g	1.1g	2.2g	1.7g	2.9g	塩分			
	★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし ブロッコリーの煮物 ★味噌汁	卵乳麦落か 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 炒り豆腐 ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー 鶏肉と大豆の生姜煮 スパゲティイタリアン ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉マスター ピーマンソテー ひじきとベーコンの煮物 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g ★味噌汁	麦	
	栄養価 エネルギー	おかずのみ 298kcal	ご飯汁物セット 562kcal	おかずのみ 212kcal	ご飯汁物セット 477kcal	おかずのみ 327kcal	ご飯汁物セット 598kcal	おかずのみ 320kcal	ご飯汁物セット 585kcal	おかずのみ 201kcal	ご飯汁物セット 473kcal	栄養価 エネルギー			
	蛋白質	12.5g	18.0g	13.7g	19.5g	11.2g	17.3g	22.0g	27.8g	11.7g	17.7g	蛋白質			
	脂質	18.7g	19.6g	11.2g	12.1g	23.0g	24.0g	17.0g	17.9g	10.3g	11.3g	脂質			
	炭水化物	20.8g	76.6g	14.1g	70.5g	16.3g	73.2g	18.8g	75.2g	15.9g	72.9g	炭水化物			
	ナトリウム	810mg	1252mg	794mg	1260mg	740mg	1182mg	831mg	1297mg	889mg	1330mg	ナトリウム			
	塩分	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g	1.9g	3.0g	2.1g	3.3g	2.3g	3.4g	塩分			
昼食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦か 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー ¹ れんこんの五目炒め煮 坦々風春雨 ★味噌汁	麦 麦 乳麦か 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参煮 白花豆煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー ワインナポテト 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キヤベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g ★味噌汁	麦	
	栄養価 エネルギー	おかずのみ 179kcal	ご飯汁物セット 453kcal	おかずのみ 223kcal	ご飯汁物セット 494kcal	おかずのみ 243kcal	ご飯汁物セット 515kcal	おかずのみ 242kcal	ご飯汁物セット 523kcal	おかずのみ 319kcal	ご飯汁物セット 583kcal	栄養価 エネルギー			
	蛋白質	11.8g	18.5g	19.9g	26.0g	13.0g	19.0g	8.7g	15.8g	11.0g	16.6g	蛋白質			
	脂質	9.4g	11.0g	7.1g	8.1g	8.2g	9.2g	11.3g	13.0g	21.0g	21.9g	脂質			
	炭水化物	12.0g	68.1g	19.6g	76.5g	28.3g	85.3g	27.3g	84.2g	22.4g	78.4g	炭水化物			
	ナトリウム	735mg	1201mg	803mg	1245mg	595mg	1036mg	1156mg	1597mg	680mg	1122mg	ナトリウム			
	塩分	1.9g	3.1g	2.0g	3.2g	1.5g	2.6g	2.9g	4.1g	1.7g	2.9g	塩分			
	栄養価 エネルギー	おかずのみ 632kcal	ご飯汁物セット 1442kcal	おかずのみ 659kcal	ご飯汁物セット 1476kcal	おかずのみ 687kcal	ご飯汁物セット 1495kcal	おかずのみ 659kcal	ご飯汁物セット 1469kcal	おかずのみ 633kcal	ご飯汁物セット 1441kcal	栄養価 エネルギー			
	蛋白質	29.7g	48.1g	45.0g	63.9g	29.5g	47.4g	36.2g	54.6g	29.7g	47.6g	蛋白質			
	脂質	38.0g	41.5g	29.8g	33.4g	35.1g	38.0g	32.5g	36.0g	34.9g	37.8g	脂質			
	炭水化物	42.9g	212.0g	52.5g	222.7g	59.9g	230.2g	56.8g	225.9g	51.0g	221.3g	炭水化物			
	ナトリウム	2144mg	3493mg	2298mg	3647mg	1765mg	3114mg	2410mg	3759mg	2235mg	3584mg	ナトリウム			
	塩分	5.5g	8.9g	5.8g	9.3g	4.5g	7.9g	6.1g	9.6g	5.7g	9.2g	塩分			
夕食	栄養価 エネルギー	おかずのみ 179kcal	ご飯汁物セット 453kcal	おかずのみ 223kcal	ご飯汁物セット 494kcal	おかずのみ 243kcal	ご飯汁物セット 515kcal	おかずのみ 242kcal	ご飯汁物セット 523kcal	おかずのみ 319kcal	ご飯汁物セット 583kcal	栄養価 エネルギー			
	蛋白質	11.8g	18.5g	19.9g	26.0g	13.0g	19.0g	8.7g	15.8g	11.0g	16.6g	蛋白質			
	脂質	9.4g	11.0g	7.1g	8.1g	8.2g	9.2g	11.3g	13.0g	21.0g	21.9g	脂質			
	炭水化物	12.0g	68.1g	19.6g	76.5g	28.3g	85.3g	27.3g	84.2g	22.4g	78.4g	炭水化物			
	ナトリウム	735mg	1201mg	803mg	1245mg	595mg	1036mg	1156mg	1597mg	680mg	1122mg	ナトリウム			
	塩分	1.9g	3.1g	2.0g	3.2g	1.5g	2.6g	2.9g	4.1g	1.7g	2.9g	塩分			
	栄養価 エネルギー	おかずのみ 632kcal	ご飯汁物セット 1442kcal	おかずのみ 659kcal	ご飯汁物セット 1476kcal	おかずのみ 687kcal	ご飯汁物セット 1495kcal	おかずのみ 659kcal	ご飯汁物セット 1469kcal	おかずのみ 633kcal	ご飯汁物セット 1441kcal	栄養価 エネルギー			
	蛋白質	29.7g	48.1g	45.0g	63.9g	29.5g	47.4g	36.2g	54.6g	29.7g	47.6g	蛋白質			
	脂質	38.0g	41.5g	29.8g	33.4g	35.1g	38.0g	32.5g	36.0g	34.9g	37.8g	脂質			
	炭水化物	42.9g	212.0g	52.5g	222.7g	59.9g	230.2g	56.8g	225.9g	51.0g	221.3g	炭水化物			
合計	栄養価 エネルギー	おかずのみ 632kcal	ご飯汁物セット 1442kcal	おかずのみ 659kcal	ご飯汁物セット 1476kcal	おかずのみ 687kcal	ご飯汁物セット 1495kcal	おかずのみ 659kcal	ご飯汁物セット 1469kcal	おかずのみ 633kcal	ご飯汁物セット 1441kcal	栄養価 エネルギー			
	蛋白質	29.7g	48.1g	45.0g	63.9g	29.5g	47.4g	36.2g	54.6g	29.7g	47.6g	蛋白質			
	脂質	38.0g	41.5g	29.8g	33.4g	35.1g	38.0g	32.5g	36.0g	34.9g	37.8g	脂質			
	炭水化物	42.9g	212.0g	52.5g	222.7g	59.9g	230.2g	56.8g	225.9g	51.0g	221.3g	炭水化物			
	ナトリウム	2144mg	3493mg	2298mg	3647mg	1765mg	3114mg	2410mg	3759mg	2235mg	3584mg	ナトリウム			
	塩分	5.5g	8.9g	5.8g	9.3g	4.5g	7.9g	6.1g	9.6g	5.7g	9.2g	塩分			

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

※アレルゲンは特定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。

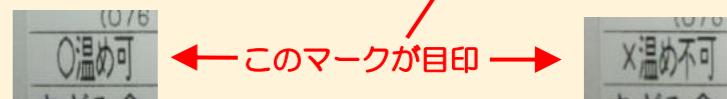
この商品の利用に関しては、「コーパの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方



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)

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。



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

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9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 大根と豚肉の甘辛煮 白菜ときのこの煮物 キャベツとインゲンのソテー	麦落 麦 乳麦 麦	★全粥240g がんもと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め	麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツの土佐煮 一夜漬(大根)	麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ インゲンと人参のグラッセ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 乳 麦	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 三色炒め煮 切干と人参のハリハリ	乳麦落 麦落 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	栄養価
エネルギー	155kcal	314kcal	224kcal	383kcal	117kcal	276kcal	97kcal	256kcal	エネルギー
蛋白質	5.4g	9.1g	11.4g	15.1g	5.3g	9.0g	5.5g	9.2g	蛋白質
脂 質	9.9g	10.6g	11.5g	12.2g	3.9g	4.6g	4.2g	4.9g	脂 質
炭水化物	10.1g	43.1g	18.8g	51.8g	15.3g	48.3g	10.7g	43.7g	炭水化物
ナトリウム	599mg	1039mg	701mg	1141mg	430mg	870mg	423mg	863mg	ナトリウム
塩 分	1.5g	2.6g	1.8g	2.9g	1.1g	2.2g	1.1g	2.2g	塩 分

昼

★全粥240g 肉団子の中華炒め 豚バラもやし プロッコリーの煮物	麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根のキムチ炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め	麦	★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん 切干大根と豚肉の炒め物	卵麦 麦	★全粥240g サワラのごま醤油焼 チンゲン菜ソテー	麦 乳麦	★全粥240g 鶏肉マスター ピーマンソテー	麦 卵乳麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	298kcal	457kcal	212kcal	371kcal	327kcal	486kcal	320kcal	479kcal	エネルギー
蛋白質	12.5g	16.2g	13.7g	17.4g	11.2g	14.9g	22.0g	25.7g	蛋白質
脂 質	18.7g	19.4g	11.2g	11.9g	23.0g	23.7g	17.0g	17.7g	脂 質
炭水化物	20.8g	53.8g	14.1g	47.1g	16.3g	49.3g	18.8g	51.8g	炭水化物
ナトリウム	810mg	1250mg	794mg	1234mg	740mg	1180mg	831mg	1271mg	ナトリウム
塩 分	2.1g	3.2g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	塩 分

夕

★全粥240g 鶏のごまタレ煮 うま塩キャベツ 麩と野菜の煮物 切干大根とベーコンの煮物	麦 麦 麦 麦	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー	麦 麦	★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 人参煮	麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー ウインナー・ポテト	乳麦 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆	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	栄養価
エネルギー	179kcal	338kcal	223kcal	382kcal	243kcal	402kcal	242kcal	401kcal	エネルギー
蛋白質	11.8g	15.5g	19.9g	23.6g	13.0g	16.7g	8.7g	12.4g	蛋白質
脂 質	9.4g	10.1g	7.1g	7.8g	8.2g	8.9g	11.3g	12.0g	脂 質
炭水化物	12.0g	45.0g	19.6g	52.6g	28.3g	61.3g	27.3g	60.3g	炭水化物
ナトリウム	735mg	1175mg	803mg	1243mg	595mg	1035mg	1156mg	1596mg	ナトリウム
塩 分	1.9g	3.0g	2.0g	3.2g	1.5g	2.6g	2.9g	4.1g	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	栄養価
エネルギー	632kcal	1109kcal	659kcal	1136kcal	687kcal	1164kcal	659kcal	1136kcal	エネルギー
蛋白質	29.7g	40.8g	45.0g	56.1g	29.5g	40.6g	36.2g	47.3g	蛋白質
脂 質	38.0g	40.1g	29.8g	31.9g	35.1g	37.2g	32.5g	34.6g	脂 質
炭水化物	42.9g	141.9g	52.5g	151.5g	59.9g	158.9g	56.8g	155.8g	炭水化物
ナトリウム	2144mg	3464mg	2298mg	3618mg	1765mg	3085mg	2410mg	3730mg	ナトリウム
塩 分	5.5g	8.8g	5.8g	9.2g	4.5g	7.8g	6.1g	9.5g	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

1月5日(月)		1月6日(火)		1月7日(水)		1月8日(木)		1月9日(金)	
品名	アレルゲン								
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
温泉玉子	卵麦	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんも煮	麦
竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦
★味噌汁(とろみ)	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	135kcal	309kcal	99kcal	273kcal	76kcal	250kcal	92kcal	266kcal	122kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	2.1g	5.9g	2.9g	6.7g	1.5g	5.3g	3.3g
脂 質	6.7g	7.4g	4.3g	5.0g	2.8g	3.5g	3.9g	4.6g	6.8g
炭水化物	11.0g	49.4g	13.6g	52.0g	10.3g	48.7g	12.1g	50.5g	11.3g
ナトリウム	680mg	1203mg	575mg	1098mg	547mg	1070mg	515mg	1038mg	474mg
塩 分	1.7g	3.1g	1.5g	2.8g	1.4g	2.7g	1.3g	2.6g	1.2g

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦
ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦
青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリーネサラダ	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

夕 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	188kcal	362kcal	143kcal	317kcal	172kcal	346kcal	188kcal	362kcal	401kcal
蛋白質	8.4g	12.2g	6.8g	10.6g	7.8g	11.6g	6.6g	10.4g	5.5g
脂 質	9.7g	10.4g	6.1g	6.8g	8.1g	8.8g	10.0g	10.7g	13.8g
炭水化物	17.1g	55.5g	16.4g	54.8g	17.7g	56.1g	17.0g	55.4g	20.1g
ナトリウム	882mg	1405mg	728mg	1251mg	816mg	1339mg	748mg	1271mg	680mg
塩 分	2.2g	3.6g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	1.9g	3.2g	1.7g

★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
鶏の照焼	乳麦	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	鮭の西京焼	乳麦
切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦
野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	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

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	169kcal	343kcal	172kcal	346kcal	149kcal	323kcal	234kcal	408kcal	188kcal
蛋白質	7.5g	11.3g	7.8g	11.6g	3.2g	7.0g	7.4g	11.2g	7.8g
脂 質	7.1g	7.8g	5.9g	6.6g	6.7g	7.4g	15.6g	16.3g	7.5g
炭水化物	19.2g	57.6g	21.9g	60.3g	19.2g	57.6g	15.7g	54.1g	22.0g
ナトリウム	871mg	1394mg	616mg	1139mg	789mg	1312mg	766mg	1289mg	749mg
塩 分	2.2g	3.5g	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	1.9g	3.3g	3.2g

★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。

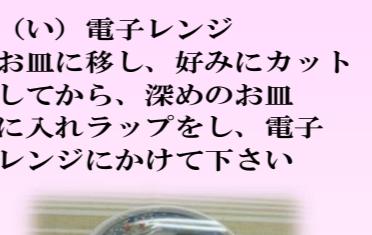
お食事の作り方

- 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。



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