

# (カロリー1600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 ロールキャベツのスープ煮 レンコンとフきの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 豚挽き肉と切干大根の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 鶏じゃが煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 麦落 乳麦落 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	卵麦 乳麦 卵麦 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	おかず	ご飯汁物セット			
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	144kcal	417kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	149kcal	413kcal
	たんぱく質	8.7g	14.4g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	7.4g	13.7g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	8.2g	13.8g
	脂質	7.8g	8.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	7.6g	8.5g
	炭水化物	15.0g	70.7g	炭水化物	15.4g	70.1g	炭水化物	14.5g	70.3g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	12.6g	68.7g
	ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	579mg	726mg	ナトリウム	461mg	687mg	ナトリウム	629mg	855mg	ナトリウム	718mg	945mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g 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 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 スパソテー 竹輪の五色きんぴら かぶの洋風煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 卵麦 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	おかず	ご飯汁物セット			
	エネルギー	276kcal	530kcal	エネルギー	235kcal	502kcal	エネルギー	224kcal	486kcal	エネルギー	245kcal	509kcal	エネルギー	226kcal	493kcal
	たんぱく質	16.3g	21.3g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	14.5g	20.2g	たんぱく質	15.6g	21.4g
	脂質	15.8g	16.6g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	12.2g	13.2g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.3g	14.9g
	炭水化物	16.5g	70.5g	炭水化物	14.8g	70.7g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	11.1g	66.1g
	ナトリウム	754mg	902mg	ナトリウム	727mg	954mg	ナトリウム	624mg	854mg	ナトリウム	769mg	996mg	ナトリウム	670mg	897mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 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 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 卵麦か	★ごはん150g 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 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麴の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物 ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 卵乳麦 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	おかず	ご飯汁物セット			
	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	194kcal	448kcal	エネルギー	248kcal	502kcal
	たんぱく質	13.9g	19.7g	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	17.8g	23.1g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.0g	20.2g
	脂質	7.8g	9.4g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	11.8g	12.6g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	17.1g	72.3g	炭水化物	16.3g	70.7g	炭水化物	18.9g	73.4g
	ナトリウム	734mg	960mg	ナトリウム	650mg	902mg	ナトリウム	865mg	1037mg	ナトリウム	681mg	829mg	ナトリウム	797mg	970mg
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	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	625kcal	1407kcal	エネルギー	634kcal	1413kcal	エネルギー	637kcal	1428kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	623kcal	1408kcal
	たんぱく質	38.9g	55.4g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	38.9g	56.1g	たんぱく質	40.3g	57.0g	たんぱく質	38.8g	55.4g
	脂質	31.4g	34.7g	脂質	29.7g	32.3g	脂質	32.0g	35.4g	脂質	28.3g	31.6g	脂質	32.7g	36.0g
	炭水化物	46.5g	211.1g	炭水化物	46.3g	211.9g	炭水化物	47.0g	213.2g	炭水化物	48.2g	213.6g	炭水化物	42.6g	208.2g
	ナトリウム	2129mg	2729mg	ナトリウム	1956mg	2582mg	ナトリウム	1950mg	2578mg	ナトリウム	2079mg	2680mg	ナトリウム	2185mg	2812mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1604kcal	エネルギー	841kcal	1620kcal	エネルギー	834kcal	1625kcal	エネルギー	814kcal	1598kcal	エネルギー	820kcal	1605kcal
	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	46.6g	63.8g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g
	脂質	38.4g	41.7g	脂質	36.8g	39.4g	脂質	39.0g	42.4g	脂質	35.3g	38.6g	脂質	39.7g	43.0g
	炭水化物	74.3g	238.9g	炭水化物	78.2g	243.8g	炭水化物	74.8g	241.0g	炭水化物	77.1g	242.5g	炭水化物	70.4g	236.0g
	ナトリウム	2205mg	2805mg	ナトリウム	2030mg	2656mg	ナトリウム	2026mg	2654mg	ナトリウム	2156mg	2757mg	ナトリウム	2261mg	2888mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g

※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、商品は消費期限内にお召上がりにください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

## お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土/9:00～20:00

# (カロリー1440調整食) 週間献立表

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 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 鶏じゃが煮 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					
昼食	★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	麦 乳麦 乳麦 麦	★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	麦か 麦 麦	★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	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 スパソテー 竹輪の五色きんぴら かぶの洋風煮	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★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	乳麦 卵麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	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					
間食		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎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 ◎グレープフルーツ200g					
夕食	★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 乳麦 卵麦か	★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	麦 麦 麦 乳麦	★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	麦 麦 卵乳麦か 乳麦	★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	麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 麩の野菜あんかけ 大根とベーコンの煮物	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	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					
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	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				

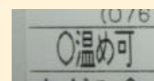
※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

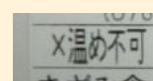
## お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	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 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	卵麦か 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	489kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	280kcal	523kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	11.5g	12.1g	脂質	10.1g	10.7g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	15.3g	68.1g	炭水化物	22.4g	75.2g
	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	690mg	691mg
	カリウム	564mg	625mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	354mg	415mg
	リン	135mg	200mg	リン	103mg	168mg	リン	86mg	151mg	リン	127mg	192mg	リン	116mg	181mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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 卵乳麦		★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 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 肉井の具 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	570kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	40.2g	93.0g	炭水化物	47.5g	100.3g	炭水化物	37.9g	90.3g	炭水化物	34.1g	86.9g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	652mg	713mg	カリウム	567mg	628mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	180mg	245mg	リン	115mg	180mg	リン	157mg	222mg	リン	93mg	158mg	リン	141mg	206mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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		
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとりみ煮 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 白菜と厚揚げのとりみ煮 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 サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ さつま芋のコンソメ煮 きんぴら	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	633kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	13.3g	13.9g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	34.5g	87.3g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	611mg	612mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	346mg	407mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	569mg	630mg	カリウム	644mg	705mg
	リン	130mg	195mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	184mg	249mg	リン	172mg	237mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	31.4g	43.7g
	脂質	54.3g	56.1g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	52.3g	54.1g
	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	91.0g	249.4g
	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2079mg	2082mg
	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1525mg	1708mg	カリウム	1511mg	1694mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1446mg	1629mg
	リン	445mg	640mg	リン	354mg	549mg	リン	387mg	582mg	リン	404mg	599mg	リン	429mg	624mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
合計(間食込)	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	31.7g	44.0g
	脂質	54.4g	56.2g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	52.4g	54.2g
	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	108.9g	267.3g	炭水化物	115.3g	273.7g	炭水化物	102.1g	260.5g	炭水化物	106.2g	264.6g
	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	2163mg	2166mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2080mg	2083mg
	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1581mg	1764mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1503mg	1686mg
	リン	452mg	647mg	リン	360mg	555mg	リン	390mg	585mg	リン	411mg	606mg	リン	432mg	627mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	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各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

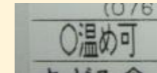
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20〜30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

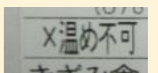


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月〜土/9:00〜20:00

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	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 揚げ豆腐のとうろがけ 揚げナスの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 乳麦		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の煮湯 ブロッコリーの煮物 コンニャクのおおさ炒め	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 春雨とツナのピリ辛炒め	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	521kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	12.3g	13.0g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	14.3g	15.0g
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	24.1g	87.0g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	622mg	623mg
	カリウム	510mg	582mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	473mg	545mg	カリウム	179mg	251mg
	リン	132mg	209mg	リン	159mg	236mg	リン	129mg	206mg	リン	156mg	233mg	リン	122mg	199mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 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 カリフラワーのピクルス	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	561kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	16.8g	17.5g	脂質	19.8g	20.5g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	13.2g	72.1g	炭水化物	10.6g	73.5g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	752mg	753mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	547mg	619mg
	リン	212mg	289mg	リン	151mg	228mg	リン	211mg	288mg	リン	68mg	145mg	リン	230mg	307mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★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まし	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 鶏肉のマーメレード煮 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 麩の甘酢炒め 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	586kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	20.2g	20.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.9g	16.6g
	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	26.0g	88.9g	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	15.4g	78.3g
	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	713mg	714mg
	カリウム	399mg	471mg	カリウム	569mg	641mg	カリウム	371mg	443mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	630mg	702mg
	リン	171mg	248mg	リン	221mg	298mg	リン	168mg	245mg	リン	131mg	208mg	リン	206mg	283mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	798kcal	1668kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g
	脂質	49.3g	51.4g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	47.6g	236.3g	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	61.3g	250.0g	炭水化物	67.9g	256.6g	炭水化物	50.1g	238.8g
	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2087mg	2090mg
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1291mg	1507mg	カリウム	1478mg	1694mg	カリウム	1356mg	1572mg
	リン	515mg	746mg	リン	531mg	762mg	リン	508mg	739mg	リン	355mg	586mg	リン	558mg	789mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	939kcal	1809kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	42.0g	56.7g
	脂質	49.5g	51.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	78.5g	267.2g	炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	92.2g	280.9g	炭水化物	90.9g	279.6g	炭水化物	80.6g	269.3g
	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1848mg	1851mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	2089mg	2092mg
	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1411mg	1627mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1470mg	1686mg
	リン	529mg	760mg	リン	537mg	768mg	リン	522mg	753mg	リン	367mg	598mg	リン	564mg	795mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g

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

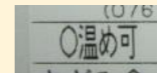
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

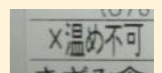


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土/9:00～20:00

# 【やわらか普通食】 週間献立表

		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		★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			
		大根と豚肉の甘辛煮	麦落	がんもと白菜の煮物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		
		白菜ときのこの煮物	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	三色炒め煮	麦落		
		キャベツとインゲンのソテー	乳麦	スパトマト炒め	乳麦	一夜漬(大根)	麦	白菜の辛子柚子和え	麦	切干と人参のハリハリ	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	155kcal	427kcal	224kcal	505kcal	117kcal	382kcal	97kcal	361kcal	113kcal	385kcal	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	
昼	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		★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			
		肉団子の中華炒め	卵乳麦落か	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	豆腐ハンバーグのきのこあん	卵麦	サワラのごま醤油焼	麦	鶏肉マスタード	麦		
		豚バラもやし	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	切干大根と豚肉の炒め物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦		
食		ブロッコリーの煮物	麦	炒り豆腐	卵乳麦	バジルポテトチキン	卵乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	スパゲティイタリアン	卵乳麦	若芽の塩こうじ和え	卵麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	298kcal	562kcal	212kcal	477kcal	327kcal	598kcal	320kcal	585kcal	201kcal	473kcal	エネルギー	
夕	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	
食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		鶏のごまタレ煮	麦	あぶらかれい味噌煮		鶏のカレー照煮込み	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	白身フライ	麦		
		うま塩キャベツ	麦か	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	人参煮	麦	ウインナーポテト	麦	塩枝豆			
		麩と野菜の煮物	麦	れんこんの五目炒め煮	麦	白花豆煮	麦	小松菜とベーコンのバター炒め	卵乳麦	五目うの花	麦		
		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	担々風春雨	麦落	白菜と若芽の煮物	麦	★味噌汁	麦	キャベツとザーサイのナムル	麦		
合		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	632kcal	1442kcal	659kcal	1476kcal	687kcal	1495kcal	659kcal	1469kcal	633kcal	1441kcal	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	
計	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	

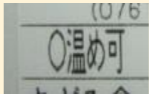
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

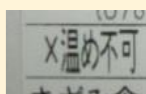


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



← このマークが目印 →



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

### ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土／9：00～20：00

# 【きざみ食】 週間献立表

		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		★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 ★味噌汁		★全粥240g がんと白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 スパトマト炒め ★味噌汁		★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) ★味噌汁		★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 ★味噌汁		★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 ★味噌汁			
	食	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 155kcal 5.4g 9.9g 10.1g 599mg 1.5g	ご飯汁物セット 314kcal 9.1g 10.6g 43.1g 1039mg 2.6g	おかずのみ 224kcal 11.4g 11.5g 18.8g 701mg 1.8g	ご飯汁物セット 383kcal 15.1g 12.2g 51.8g 1141mg 2.9g	おかずのみ 117kcal 5.3g 3.9g 15.3g 430mg 1.1g	ご飯汁物セット 276kcal 9.0g 4.6g 48.3g 870mg 2.2g	おかずのみ 97kcal 5.5g 4.2g 10.7g 423mg 1.1g	ご飯汁物セット 256kcal 9.2g 4.9g 43.7g 863mg 2.2g	おかずのみ 113kcal 7.0g 3.6g 12.7g 666mg 1.7g	ご飯汁物セット 272kcal 10.7g 4.3g 45.7g 1106mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
昼		★全粥240g 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		★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 炒り豆腐 ★味噌汁		★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 バジルポテトチキン ★味噌汁		★全粥240g 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		★全粥240g 鶏肉マスタード 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			
	食	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 298kcal 12.5g 18.7g 20.8g 810mg 2.1g	ご飯汁物セット 457kcal 16.2g 19.4g 53.8g 1250mg 3.2g	おかずのみ 212kcal 13.7g 11.2g 14.1g 794mg 2.0g	ご飯汁物セット 371kcal 17.4g 11.9g 47.1g 1234mg 3.1g	おかずのみ 327kcal 11.2g 23.0g 16.3g 740mg 1.9g	ご飯汁物セット 486kcal 14.9g 23.7g 49.3g 1180mg 3.0g	おかずのみ 320kcal 22.0g 17.0g 18.8g 831mg 2.1g	ご飯汁物セット 479kcal 25.7g 17.7g 51.8g 1271mg 3.2g	おかずのみ 201kcal 11.7g 10.3g 15.9g 889mg 2.3g	ご飯汁物セット 360kcal 15.4g 11.0g 48.9g 1329mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 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 ★味噌汁		★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 れんこんの五目炒め煮 担々風春雨 ★味噌汁		★全粥240g 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		★全粥240g ハヤシライスのルー ウインナーポテト 小松菜とベーコンのバター炒め ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 五目うの花 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁			
	食	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 179kcal 11.8g 9.4g 12.0g 735mg 1.9g	ご飯汁物セット 338kcal 15.5g 10.1g 45.0g 1175mg 3.0g	おかずのみ 223kcal 19.9g 7.1g 19.6g 803mg 2.0g	ご飯汁物セット 382kcal 23.6g 7.8g 52.6g 1243mg 3.2g	おかずのみ 243kcal 13.0g 8.2g 28.3g 595mg 1.5g	ご飯汁物セット 402kcal 16.7g 8.9g 61.3g 1035mg 2.6g	おかずのみ 242kcal 8.7g 11.3g 27.3g 1156mg 2.9g	ご飯汁物セット 401kcal 12.4g 12.0g 60.3g 1596mg 4.1g	おかずのみ 319kcal 11.0g 21.0g 22.4g 680mg 1.7g	ご飯汁物セット 478kcal 14.7g 21.7g 55.4g 1120mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	632kcal	1109kcal	659kcal	1136kcal	687kcal	1164kcal	659kcal	1136kcal	633kcal	1110kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.7g	40.8g	45.0g	56.1g	29.5g	40.6g	36.2g	47.3g	29.7g	40.8g	蛋白質	
	脂 質	38.0g	40.1g	29.8g	31.9g	35.1g	37.2g	32.5g	34.6g	34.9g	37.0g	脂 質	
	炭水化物	42.9g	141.9g	52.5g	151.5g	59.9g	158.9g	56.8g	155.8g	51.0g	150.0g	炭水化物	
	ナトリウム	2144mg	3464mg	2298mg	3618mg	1765mg	3085mg	2410mg	3730mg	2235mg	3555mg	ナトリウム	
	塩 分	5.5g	8.8g	5.8g	9.2g	4.5g	7.8g	6.1g	9.5g	5.7g	9.0g	塩 分	

# 【ムース食】 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		
	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		★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	135kcal	309kcal	99kcal	273kcal		76kcal	250kcal		92kcal	266kcal		122kcal	296kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.9g	2.1g	5.9g		2.9g	6.7g		1.5g	5.3g		3.3g	7.1g	蛋白質
	脂 質	6.7g	7.4g	4.3g	5.0g		2.8g	3.5g		3.9g	4.6g		6.8g	7.5g	脂 質
	炭水化物	11.0g	49.4g	13.6g	52.0g		10.3g	48.7g		12.1g	50.5g		11.3g	49.7g	炭水化物
昼	ナトリウム	680mg	1203mg	575mg	1098mg		547mg	1070mg		515mg	1038mg		474mg	997mg	ナトリウム
	塩 分	1.7g	3.1g	1.5g	2.8g		1.4g	2.7g		1.3g	2.6g		1.2g	2.5g	塩 分
	★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	
食	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	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	188kcal	362kcal	143kcal	317kcal		172kcal	346kcal		188kcal	362kcal		227kcal	401kcal	エネルギー
夕	蛋白質	8.4g	12.2g	6.8g	10.6g		7.8g	11.6g		6.6g	10.4g		5.5g	9.3g	蛋白質
	脂 質	9.7g	10.4g	6.1g	6.8g		8.1g	8.8g		10.0g	10.7g		13.8g	14.5g	脂 質
	炭水化物	17.1g	55.5g	16.4g	54.8g		17.7g	56.1g		17.0g	55.4g		20.1g	58.5g	炭水化物
	ナトリウム	882mg	1405mg	728mg	1251mg		816mg	1339mg		748mg	1271mg		680mg	1203mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.6g	1.9g	3.2g		2.1g	3.4g		1.9g	3.2g		1.7g	3.1g	塩 分
食	★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		油揚げと菜の花の煮物	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	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	169kcal	343kcal	172kcal	346kcal		149kcal	323kcal		234kcal	408kcal		188kcal	362kcal	エネルギー
	蛋白質	7.5g	11.3g	7.8g	11.6g		3.2g	7.0g		7.4g	11.2g		7.8g	11.6g	蛋白質
	脂 質	7.1g	7.8g	5.9g	6.6g		6.7g	7.4g		15.6g	16.3g		7.5g	8.2g	脂 質
	炭水化物	19.2g	57.6g	21.9g	60.3g		19.2g	57.6g		15.7g	54.1g		22.0g	60.4g	炭水化物
計	ナトリウム	871mg	1394mg	616mg	1139mg		789mg	1312mg		766mg	1289mg		749mg	1272mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.5g	1.6g	2.9g		2.0g	3.3g		1.9g	3.3g		1.9g	3.2g	塩 分
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	492kcal	1014kcal	414kcal	936kcal		397kcal	919kcal		514kcal	1036kcal		537kcal	1059kcal	エネルギー
	蛋白質	22.0g	33.4g	16.7g	28.1g		13.9g	25.3g		15.5g	26.9g		16.6g	28.0g	蛋白質
計	脂 質	23.5g	25.6g	16.3g	18.4g		17.6g	19.7g		29.5g	31.6g		28.1g	30.2g	脂 質
	炭水化物	47.3g	162.5g	51.9g	167.1g		47.2g	162.4g		44.8g	160.0g		53.4g	168.6g	炭水化物
	ナトリウム	2433mg	4002mg	1919mg	3488mg		2152mg	3721mg		2029mg	3598mg		1903mg	3472mg	ナトリウム
	塩 分	6.1g	10.2g	5.0g	8.9g		5.5g	9.4g		5.1g	9.1g		4.8g	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。  
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

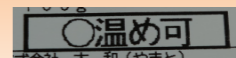
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です  
(あ) 湯せん  
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ  
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件  
600W 20～25秒  
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】  
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土／9：00～20：00