

(カロリー1600調整食) 週間献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵 麦 麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のさっと煮 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g	471kcal 18.0g 13.6g 66.7g 795mg 2.0g	187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 食塩相当量	453kcal 19.5g 10.2g 70.9g 900mg 1.7g	165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.3g	420kcal 14.5g 9.2g 67.9g 995mg 食塩相当量	169kcal 17.8g 6.7g 71.8g 938mg 2.0g	428kcal 12.7g 6.7g 17.4g 488mg 食塩相当量	152kcal 12.6g 7.3g 73.3g 715mg 1.2g	419kcal 6.7g 12.6g 7.3g 715mg 1.8g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 食塩相当量	506kcal 21.4g 14.8g 67.9g 935mg 1.9g	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.4g	456kcal 16.6g 10.4g 72.9g 1008mg 2.0g	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 食塩相当量	502kcal 21.2g 13.7g 71.3g 1074mg 2.6g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	463kcal 16.3g 10.5g 73.0g 891mg 2.3g	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 食塩相当量	497kcal 20.5g 12.5g 70.4g 829mg 1.7g	252kcal 16.2g 14.0g<br					

(カロリー1440調整食) 週間献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 野菜巻かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草としらすのおひたし	卵 麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 なめこと若芽のサッと煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	212kcal 12.7g 12.3g 12.2g 605mg 1.5g	405kcal 16.0g 12.8g 54.1g 606mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	187kcal 13.6g 8.6g 15.9g 649mg 1.7g	380kcal 16.9g 9.1g 57.8g 650mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	165kcal 9.6g 8.4g 13.7g 769mg 2.0g	358kcal 12.9g 8.9g 55.6g 770mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	169kcal 12.7g 5.4g 17.8g 773mg 2.0g	362kcal 16.0g 5.9g 59.7g 774mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	152kcal 6.7g 6.2g 17.4g 488mg 1.2g	345kcal 10.0g 6.7g 59.3g 489mg 1.2g
	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 麸と若芽のみぞれ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー [®] プロッコリーの煮物 大根とウインナーの洋風煮	麦落 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	201kcal 10.7g 9.5g 17.8g 661mg 1.7g	394kcal 14.0g 10.0g 59.7g 662mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	243kcal 15.5g 11.7g 16.4g 681mg 1.7g	436kcal 18.8g 12.2g 58.3g 682mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	252kcal 16.2g 14.0g 13.4g 762mg 1.9g	445kcal 19.5g 14.5g 55.3g 763mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.5g 9.6g 18.0g 780mg 2.0g	393kcal 14.8g 10.1g 59.9g 781mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	236kcal 15.4g 12.1g 16.4g 848mg 2.2g	429kcal 18.7g 12.6g 58.3g 849mg 2.2g
	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのベヘロンチーノ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香椎春雨	乳麦 麦 麦 麦か					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	198kcal 18.3g 7.9g 13.7g 815mg 2.1g	391kcal 21.6g 8.4g 55.6g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g	404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g
	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
夕食	★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ キャベツと大根のねりごま和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ 白菜と挽肉の旨煮 プロッコリーのベヘロンチーノ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香椎春雨	乳麦 麦 麦 麦か					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	198kcal 18.3g 7.9g 13.7g 815mg 2.1g	391kcal 21.6g 8.4g 55.6g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g	404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g
	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	198kcal 18.3g 7.9g 13.7g 815mg 2.1g	391kcal 21.6g 8.4g 55.6g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g	404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g
	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	198kcal 18.3g 7.9g 13.7g 815mg 2.1g	391kcal 21.6g 8.4g 55.6g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g	404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g
	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	198kcal 18.3g 7.9g 13.7g 815mg 2.1g	391kcal 21.6g 8.4g 55.6g 816mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	211kcal 11.1g 12.4g 15.3g 782mg 2.0g	404kcal 14.4g 12.9g 57.2g 783mg 2.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	203kcal 13.8g 10.2g 13.9g 673mg 1.7g	396kcal 17.1g 10.7g 55.8g 674mg 1.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	263kcal 18.2g 14.2g 16.7g 596mg 1.5g	456kcal 21.5g 14.7g 58.6g 597mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	268kcal 18.5g 14.2g 14.1g 631mg 1.6g	461kcal 21.8g 14.7g 56.0g 632mg 1.6g
	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g							
合計 (間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	611kcal 41.7g 29.7g 43.7g 2081mg 5.3g	1190kcal 51.6g 31.2g 169.4g 2084mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	641kcal 40.2g 34.2g 47.6g 2112mg 5.4g	1220kcal 50.1g 34.2g 173.3g 2115mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	620kcal 39.6g 32.6g 41.0g 2204mg 5.6g	1199kcal 49.5g 34.1g 166.7g 2207mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	632kcal 42.4g 29.2g 166.7g 2149mg 5.5g	1211kcal 52.3g 30.7g 178.2g 2152mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	656kcal 40.6g 32.5g 178.2g 1967mg 5.0g	1235kcal 50.5g 34.0g 173.6g 1970mg 5.0g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	818kcal 47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 5.5g	1397kcal 57.7g 38.3g 201.3g 2158mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	838kcal 57.8g 41.2g 75.4g 2188mg 5.6g	1417kcal 57.8g 39.7g 201.1g 2191mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	821kcal 56.9g 41.1g 69.9g 2281mg 5.8g	1400kcal 56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	839kcal 48.5g 36.3g 84.4g 2221mg 5.7g	1418kcal 58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	853kcal 48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g	1432kcal 58.2g 41.0g 201.4g 2046mg 5.2g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 5.5g	57.7g 38.3g 201.3g 2158mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g	57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g	56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	48.5g 36.3g 84.4g 2221mg 5.7g	58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g	58.2g 41.0g 201.4g 2046mg 5.2g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 5.5g	57.7g 38.3g 201.3g 2158mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g	57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g	56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	48.5g 36.3g 84.4g 2221mg 5.7g	58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g	58.2g 41.0g 201.4g 2046mg 5.2g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 5.5g	57.7g 38.3g 201.3g 2158mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g	57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g	56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	48.5g 36.3g 84.4g 2221mg 5.7g	58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g	58.2g 41.0g 201.4g 2046mg 5.2g
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.8g 36.8g 75.6g 2155mg 5.5g	57.7g 38.3g 201.3g 2158mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.9g 39.7g 75.4g 2188mg 5.6g	57.8g 41.2g 201.1g 2191mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	47.0g 39.6g 69.9g 2281mg 5.8g	56.9g 41.1g 195.6g 2284mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	48.5g 36.3g 84.4g 2221mg 5.7g	58.4g 37.8g 210.1g 2226mg 5.7g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	48.3g 39.5g 75.7g 2043mg 5.2g	58.2g 41.0g 201.4g 2046mg 5.2g

※献立は予告無く変更することがあります

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

この商品の利用に関する約款は、「ヨープの介護食等宅配約款」に基づきます。

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」・「各自貲の商品代金等支払」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，我们希望在未来的日子里，能够与更多的朋友、合作伙伴一起，共同推动行业的发展。

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。
製食日を記載した袋を開封して
料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



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、
てください。

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12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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 肉団子の玉ねぎあん 人参とせんまいのナムル スイートパンプ	卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごママヨ和え	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 麩の野菜あんかけ 切干大根のコンソメ炒め	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	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	295kcal	エネルギー	538kcal	エネルギー	257kcal	エネルギー	500kcal	エネルギー	231kcal
	たんぱく質	7.7g	たんぱく質	11.8g	たんぱく質	4.4g	たんぱく質	8.5g	たんぱく質	4.7g
	脂質	11.8g	脂質	12.4g	脂質	15.1g	脂質	15.7g	脂質	15.9g
	炭水化物	39.3g	炭水化物	92.1g	炭水化物	25.0g	炭水化物	77.8g	炭水化物	18.8g
	ナトリウム	549mg	ナトリウム	550mg	ナトリウム	759mg	ナトリウム	760mg	ナトリウム	628mg
	カリウム	574mg	カリウム	635mg	カリウム	421mg	カリウム	482mg	カリウム	400mg
	リン	118mg	リン	183mg	リン	71mg	リン	136mg	リン	92mg
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.5g
昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦 麦か 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え	乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー ジャガ芋の中華炒め 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ じゃがいものり塩炒め 玉子スパサラダ	麦 乳 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	324kcal	エネルギー	567kcal	エネルギー	360kcal	エネルギー	603kcal	エネルギー	361kcal
	たんぱく質	9.4g	たんぱく質	13.5g	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	12.0g	たんぱく質	13.3g
	脂質	16.0g	脂質	16.6g	脂質	26.1g	脂質	26.7g	脂質	19.9g
	炭水化物	35.7g	炭水化物	88.5g	炭水化物	23.2g	炭水化物	76.0g	炭水化物	29.7g
	ナトリウム	872mg	ナトリウム	873mg	ナトリウム	554mg	ナトリウム	555mg	ナトリウム	633mg
	カリウム	265mg	カリウム	326mg	カリウム	597mg	カリウム	658mg	カリウム	579mg
	リン	103mg	リン	168mg	リン	116mg	リン	181mg	リン	181mg
	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスマニ炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ ふきのきんぴら さつま芋のレモン煮 ミックスマカラニサラダ	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とひじきの煮物 明太春雨サラダ	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	340kcal	エネルギー	583kcal	エネルギー	379kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	367kcal
	たんぱく質	9.4g	たんぱく質	13.5g	たんぱく質	12.9g	たんぱく質	17.0g	たんぱく質	10.1g
	脂質	26.6g	脂質	27.2g	脂質	22.1g	脂質	22.7g	脂質	17.3g
	炭水化物	15.9g	炭水化物	68.7g	炭水化物	30.4g	炭水化物	83.2g	炭水化物	43.0g
	ナトリウム	862mg	ナトリウム	863mg	ナトリウム	781mg	ナトリウム	782mg	ナトリウム	429mg
	カリウム	494mg	カリウム	555mg	カリウム	475mg	カリウム	536mg	カリウム	492mg
	リン	122mg	リン	187mg	リン	145mg	リン	210mg	リン	135mg
夕食	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.1g
	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	340kcal	エネルギー	583kcal	エネルギー	379kcal	エネルギー	622kcal	エネルギー	367kcal
	たんぱく質	9.4g	たんぱく質	13.5g	たんぱく質	12.9g	たんぱく質	17.0g	たんぱく質	10.1g
	脂質	26.6g	脂質	27.2g	脂質	22.1g	脂質	22.7g	脂質	17.3g
	炭水化物	15.9g	炭水化物	68.7g	炭水化物	30.4g	炭水化物	83.2g	炭水化物	43.0g
	ナトリウム	862mg	ナトリウム	863mg	ナトリウム	781mg	ナトリウム	782mg	ナトリウム	429mg
	カリウム	494mg	カリウム	555mg	カリウム	475mg	カリウム	536mg	カリウム	492mg
	リン	122mg	リン	187mg	リン	145mg	リン	210mg	リン	135mg
	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.1g
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	959kcal	エネルギー	1688kcal	エネルギー	996kcal	エネルギー	1725kcal	エネルギー	959kcal
	たんぱく質	26.5g	たんぱく質	38.8g	たんぱく質	25.2g	たんぱく質	37.5g	たんぱく質	28.1g
	脂質	54.4g	脂質	56.2g	脂質	63.3g	脂質	65.1g	脂質	52.5g
	炭水化物	90.9g	炭水化物	249.3g	炭水化物	78.6g	炭水化物	237.0g	炭水化物	91.5g
	ナトリウム	2283mg	ナトリウム	2286mg	ナトリウム	2094mg	ナトリウム	2097mg	ナトリウム	1690mg
	カリウム	1333mg	カリウム	1516mg	カリウム	1493mg	カリウム	1676mg	カリウム	1471mg
	リン	343mg	リン	538mg	リン	332mg	リン	527mg	リン	408mg
	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.3g
	エネルギー	1023kcal	エネルギー	1752kcal	エネルギー	1044kcal	エネルギー	1773kcal	エネルギー	1022kcal
合計(間食込)	たんぱく質	26.9g	たんぱく質	39.2g	たんぱく質	25.6g	たんぱく質	37.9g	たんぱく質	28.4g
	脂質	54.5g	脂質	56.3g	脂質	63.4g	脂質	65.2g	脂質	52.6g
	炭水化物	106.4g	炭水化物	264.8g	炭水化物	90.1g	炭水化物	248.5g	炭水化物	106.7g
	ナトリウム	2286mg	ナトリウム	2289mg	ナトリウム	2097mg	ナトリウム	2100mg	ナトリウム	1691mg
	カリウム	1393mg	カリウム	1576mg	カリウム	1549mg	カリウム	1732mg	カリウム	1528mg
	リン	350mg	リン	545mg	リン	338mg	リン	533mg	リン	411mg
	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.3g
	エネルギー	1023kcal	エネルギー	1752kcal	エネルギー	1044kcal	エネルギー	1773kcal	エネルギー	1022kcal
	たんぱく質	26.9g	たんぱく質	39.2g	たんぱく質	25.6g	たんぱく質	37.9g	たんぱく質	28.4g
	脂質	54.5g	脂質	56.3g	脂質	63.4g	脂質	65.2g	脂質	52.6g
	炭水化物	106.4g	炭水化物	264.8g	炭水化物	90.1g	炭水化物	248.5g	炭水化物	106.7g
	ナトリウム	2286mg	ナトリウム	2289mg	ナトリウム	2097mg	ナトリウム	2100mg	ナトリウム	1691mg
	カリウム	1393mg	カリウム	1576mg	カリウム	1549mg	カリウム	1732mg	カリウム	1528mg
	リン	350mg	リン	545mg	リン	338mg	リン	533mg	リン	411mg
	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.8g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	4.3g

※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」

【やわらか普通食】 週間献立表

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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	★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	
	里芋のそぼろ煮	乳麦	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	鶏大豆	麦
	白菜のとろみ煮	麦	きのこのきんぴら	麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	切干大根煮	麦	中華うま煮	卵乳麦か
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	一夜漬(大根人参)	麦	人参しりしり	麦	ポテトサラダ	卵乳麦	マカロニのツナサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	99kcal	366kcal	113kcal	386kcal	156kcal	423kcal	179kcal	444kcal	エネルギー
	蛋白質	5.8g	11.6g	5.3g	11.5g	12.5g	18.4g	3.8g	9.6g	蛋白質
	脂質	0.4g	1.3g	4.8g	5.8g	7.3g	8.2g	11.5g	12.4g	脂質
	炭水化物	17.6g	74.3g	11.9g	69.2g	8.9g	65.4g	14.8g	71.2g	炭水化物
昼食	ナトリウム	672mg	1114mg	587mg	1029mg	428mg	872mg	719mg	1185mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	1.1g	2.2g	1.8g	3.0g	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	
	ハムカツ	乳麦	豚肉と茄子の中華炒め	麦	ちらし寿司の具	卵麦か	照焼チキン	麦	シラタケ味噌焼	
	白滝と人参の炒いたらこ	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	大豆と人参の煮物	麦	オクラのペペロンチーノ		菜の花	
	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	もやしと蒸し鶏のナムル	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	ナスの挽肉炒め	乳麦
	インゲンのごま和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	煮生酢	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	栄養価
	エネルギー	270kcal	540kcal	313kcal	589kcal	278kcal	552kcal	242kcal	508kcal	エネルギー
昼食	蛋白質	7.9g	13.8g	15.2g	21.6g	11.2g	17.4g	11.4g	17.0g	蛋白質
	脂質	16.6g	17.5g	19.4g	21.1g	12.9g	13.9g	14.2g	15.1g	脂質
	炭水化物	24.4g	81.7g	19.2g	75.6g	29.5g	87.1g	17.0g	73.0g	炭水化物
	ナトリウム	629mg	1095mg	877mg	1318mg	965mg	1407mg	905mg	1347mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.8g	2.2g	3.4g	2.5g	3.6g	2.3g	3.4g	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	
	ホイコーロー	麦落	鶏の柚子胡椒炒め	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	白身魚のみぞれ煮	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦
	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	竹輪の辛子炒め	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦
	オクラのおかか和え梅風味	麦	白菜と若芽のピリ辛和え	麦	野菜炒め	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	おからの中華風炒め	卵乳麦か
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	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	251kcal	534kcal	205kcal	475kcal	196kcal	473kcal	206kcal	478kcal	エネルギー
	蛋白質	14.4g	21.2g	12.1g	17.8g	9.9g	16.3g	17.0g	23.0g	蛋白質
	脂質	11.0g	12.8g	10.1g	11.0g	8.5g	10.2g	5.3g	6.2g	脂質
	炭水化物	23.4g	80.7g	16.3g	73.1g	18.4g	74.8g	21.6g	79.0g	炭水化物
	ナトリウム	961mg	1402mg	937mg	1378mg	857mg	1300mg	906mg	1350mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.6g	2.4g	3.5g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	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	
	ホイコーロー	麦落	鶏の柚子胡椒炒め	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	白身魚のみぞれ煮	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦
	マカロニとツナの和風炒め	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	竹輪の辛子炒め	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦
合計	オクラのおかか和え梅風味	麦	白菜と若芽のピリ辛和え	麦	野菜炒め	卵麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	おからの中華風炒め	卵乳麦か
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★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	栄養価
	エネルギー	620kcal	1440kcal	631kcal	1450kcal	630kcal	1448kcal	627kcal	1430kcal	エネルギー
	蛋白質	28.1g	46.6g	32.6g	50.9g	33.6g	52.1g	32.2g	49.6g	蛋白質
	脂質	28.0g	31.6g	34.3g	37.9g	28.7g	32.3g	31.0g	33.7g	脂質
	炭水化物	65.4g	236.7g	47.4g	217.9g	56.8g	227.3g	53.4g	223.2g	炭水化物
	ナトリウム	2262mg	3611mg	2401mg	3725mg	2250mg	3579mg	2530mg	3882mg	ナトリウム
	塩分	5.7g	9.2g	6.1g	9.5g	5.8g	9.1g	6.4g	9.8g	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。
（例）レバニラカツ丼、牛丼、カツカレ、カツ丼、カツカレ、カツカレ、カツカレ

※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。

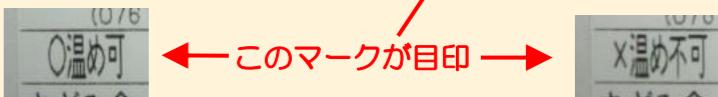
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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。



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 食

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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 里芋のそぼろ煮 白菜のとろみ煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 人参しりしり ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根煮 ポテサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 中華うま煮 マカロニのツナサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦

栄養価

エネルギー	99kcal	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	エネルギー
蛋白質	5.8g	9.5g	5.3g	9.0g	12.5g	16.2g	3.8g	7.5g	10.3g	14.0g
脂 質	0.4g	1.1g	4.8g	5.5g	7.3g	8.0g	11.5g	12.2g	12.6g	13.3g
炭水化物	17.6g	50.6g	11.9g	44.9g	8.9g	41.9g	14.8g	47.8g	16.4g	49.4g
ナトリウム	672mg	1112mg	587mg	1027mg	428mg	868mg	719mg	1159mg	581mg	1021mg
塩 分	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	1.1g	2.2g	1.8g	2.9g	1.5g	2.6g

昼 食

★全粥240g ハムカツ 白滝と人参の炒りたらこ キャベツと油揚げの味噌煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	乳麦	★全粥240g 豚肉と茄子の中華炒め じゃが芋のそぼろあん もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦	★全粥240g ちらし寿司の具 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵麦か 麦	★全粥240g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 卵乳麦 ★味噌汁	麦	★全粥240g シイラ味噌焼 菜の花 ナスの挽肉炒め 乳麦 ★味噌汁		
---	----	--	---	--	----------	--	---	---	--	--

栄養価

エネルギー	270kcal	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	エネルギー
蛋白質	7.9g	11.6g	15.2g	18.9g	11.2g	14.9g	11.4g	15.1g	15.6g	19.3g
脂 質	16.6g	17.3g	19.4g	20.1g	12.9g	13.6g	14.2g	14.9g	7.9g	8.6g
炭水化物	24.4g	57.4g	19.2g	52.2g	29.5g	62.5g	17.0g	50.0g	15.1g	48.1g
ナトリウム	629mg	1069mg	877mg	1317mg	965mg	1405mg	905mg	1345mg	862mg	1302mg
塩 分	1.6g	2.7g	2.2g	3.3g	2.5g	3.6g	2.3g	3.4g	2.2g	3.3g

夕 食

★全粥240g ホイコーロー ^{マカロニとツナの和風炒め} オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め ^{豆腐のあっさりカレー煮込み} 白菜と若芽のピリ辛和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g オニオンソースハンバーグ ^{チンゲン菜とピーマンのソテー} 野菜炒め いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 竹輪の辛子炒め 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の柚子風味野菜あん 洋風肉じやが煮 おからのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	
---	--------------------	---	-------------------	---	---------------------	---	-------------------------	---	-----------------------	--

栄養価

エネルギー	251kcal	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	エネルギー
蛋白質	14.4g	18.1g	12.1g	15.8g	9.9g	13.6g	17.0g	20.7g	10.2g	13.9g
脂 質	11.0g	11.7g	10.1g	10.8g	8.5g	9.2g	5.3g	6.0g	16.4g	17.1g
炭水化物	23.4g	56.4g	16.3g	49.3g	18.4g	51.4g	21.6g	54.6g	27.9g	60.9g
ナトリウム	961mg	1401mg	937mg	1377mg	857mg	1297mg	906mg	1346mg	972mg	1412mg
塩 分	2.4g	3.6g	2.4g	3.5g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	2.5g	3.6g

合 計

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価								
エネルギー	620kcal	1097kcal	631kcal	1108kcal	630kcal	1107kcal	627kcal	1104kcal	708kcal	1185kcal	エネルギー
蛋白質	28.1g	39.2g	32.6g	43.7g	33.6g	44.7g	32.2g	43.3g	36.1g	47.2g	蛋白質
脂 質	28.0g	30.1g	34.3g	36.4g	28.7g	30.8g	31.0g	33.1g	36.9g	39.0g	脂 質
炭水化物	65.4g	164.4g	47.4g	146.4g	56.8g	155.8g	53.4g	152.4g	59.4g	158.4g	炭水化物
ナトリウム	2262mg	3582mg	2401mg	3721mg	2250mg	3570mg	2530mg	3850mg	2415mg	3735mg	ナトリウム
塩 分	5.7g	9.1g	6.1g	9.4g	5.8g	9.1g	6.4g	9.7g	6.2g	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。



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。



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

(ムース食) 週間献立表

朝 食

1月12日(月)		1月13日(火)		1月14日(水)		1月15日(木)		1月16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 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 温泉玉子 一夜漬 麦	★全粥240g 卵麦 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g プロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦

昼 食

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	108kcal	282kcal	104kcal	278kcal	95kcal	269kcal	95kcal	269kcal	エネルギー
蛋白質	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g	4.4g	8.2g	2.3g	6.1g	蛋白質
脂 質	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	2.4g	3.1g	4.0g	4.7g	脂 質
炭水化物	13.2g	51.6g	8.6g	47.0g	16.4g	54.8g	12.4g	50.8g	炭水化物
ナトリウム	565mg	1088mg	605mg	1128mg	437mg	960mg	527mg	1050mg	ナトリウム
塩 分	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	塩 分

★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 卵乳麦 麦	★全粥240g 鰯の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g	
--	--	---	--------------------	--	---------------------	--	----------------------	---	--

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	169kcal	343kcal	202kcal	376kcal	165kcal	339kcal	177kcal	351kcal	エネルギー
蛋白質	7.7g	11.5g	7.4g	11.2g	9.2g	13.0g	6.2g	10.0g	蛋白質
脂 質	7.1g	7.8g	10.4g	11.1g	7.4g	8.1g	8.9g	9.6g	脂 質
炭水化物	18.9g	57.3g	19.8g	58.2g	15.8g	54.2g	17.8g	56.2g	炭水化物
ナトリウム	998mg	1521mg	1014mg	1537mg	818mg	1341mg	758mg	1281mg	ナトリウム
塩 分	2.5g	3.9g	2.6g	3.9g	2.1g	3.4g	1.9g	3.3g	塩 分

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	160kcal	334kcal	206kcal	380kcal	199kcal	373kcal	190kcal	364kcal	エネルギー
蛋白質	6.5g	10.3g	4.9g	8.7g	6.3g	10.1g	11.2g	15.0g	蛋白質
脂 質	7.4g	8.1g	12.6g	13.3g	11.7g	12.4g	7.8g	8.5g	脂 質
炭水化物	16.8g	55.2g	18.7g	57.1g	17.2g	55.6g	19.7g	58.1g	炭水化物
ナトリウム	745mg	1268mg	849mg	1372mg	819mg	1342mg	901mg	1424mg	ナトリウム
塩 分	1.9g	3.2g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	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	437kcal	959kcal	512kcal	1034kcal	459kcal	981kcal	462kcal	984kcal	エネルギー
蛋白質	16.9g	28.3g	16.8g	28.2g	19.9g	31.3g	19.7g	31.1g	蛋白質
脂 質	19.2g	21.3g	28.6g	30.7g	21.5g	23.6g	20.7g	22.8g	脂 質
炭水化物	48.9g	164.1g	47.1g	162.3g	49.4g	164.6g	49.9g	165.1g	炭水化物
ナトリウム	2308mg	3877mg	2468mg	4037mg	2074mg	3643mg	2186mg	3755mg	ナトリウム
塩 分	5.8g	9.9g	6.3g	10.3g	5.3g	9.2g	5.5g	9.6g	塩 分

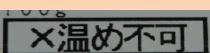
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コーポの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

- 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。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00