

# (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<br>豚肉と大根の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>人参とコーンのツナマヨ和え<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽)         | 麦<br>乳麦え<br>卵麦<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>野菜笹かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草としらすのおひたし<br>★味噌汁(若芽・揚げ)                       | 卵<br>麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>三井寺煮<br>小車麩煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>なめこと若芽のサツと煮<br>★味噌汁(えのき・切干)  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん150g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき)                   | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦   | ★ごはん150g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>中華キャベツ<br>★味噌汁(豆腐・巻麩)              | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>麦 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>炭水化物<br>ナトリウム<br>食塩相当量 |
|          | 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            |  |  |  |  |
|          | 212kcal   | 471kcal              | 187kcal  | 453kcal             | 165kcal  | 420kcal                   | 169kcal  | 428kcal              | 152kcal   | 419kcal            |  |  |  |  |
|          | 12.7g   | 18.0g                | 13.6g  | 19.5g               | 9.6g   | 14.5g                     | 12.7g  | 17.8g                | 6.7g  | 12.6g              |  |  |  |  |
|          | 12.3g   | 13.6g                | 8.6g   | 10.2g               | 8.4g   | 9.2g                      | 5.4g   | 6.7g                 | 6.2g  | 7.3g               |  |  |  |  |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>バジルマカロニ<br>麩と若芽のみぞれ煮<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★味噌汁(豆腐・小松菜) | 麦<br>麦<br>麦<br>麦     | ★ごはん150g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>和風ポトフ<br>ネギ味噌炒め<br>★すまし汁(豆腐・えのき)                          | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦   | ★ごはん150g<br>さわら味噌粕焼<br>ピーマンソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>マリーネサラダ<br>★すまし汁(若芽・豆腐) | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル<br>★味噌汁(ひじき・キャベツ)             | 卵乳麦<br>麦<br>麦        | ★ごはん150g<br>ホイコーロー<br>ブロッコリーの煮物<br>大根とウインナーの洋風煮<br>★味噌汁(揚げ・なめこ)             | 麦落<br>麦<br>乳麦      |  |  |  |  |
|          | 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            |  |  |  |  |
|          | 201kcal   | 463kcal              | 243kcal  | 497kcal             | 252kcal  | 506kcal                   | 200kcal  | 456kcal              | 236kcal   | 502kcal            |  |  |  |  |
|          | 10.7g   | 16.3g                | 15.5g  | 20.5g               | 16.2g  | 21.4g                     | 11.5g  | 16.6g                | 15.4g   | 21.2g              |  |  |  |  |
|          | 9.5g  | 10.5g                | 11.7g  | 12.5g               | 14.0g  | 14.8g                     | 9.6g   | 10.4g                | 12.1g   | 13.7g              |  |  |  |  |
| 間食       | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g   |                      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g   |                     | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g  |                           | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g  |                      | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g  |                    |  |  |  |  |
|          | ★ごはん150g<br>シイラ照焼<br>塩枝豆<br>油揚げの玉子とじ<br>キャベツと大根のねりごま和え<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)        | 麦<br>卵麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>塩ゆでアスパラ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>★味噌汁(巻麩・しめじ) | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん150g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦落 | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | 乳麦<br>麦<br>麦か<br>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            |  |  |  |  |
|          | 198kcal   | 464kcal              | 211kcal  | 473kcal             | 203kcal  | 471kcal                   | 263kcal  | 530kcal              | 268kcal   | 524kcal            |  |  |  |  |
|          | 18.3g   | 24.2g                | 11.1g  | 16.8g               | 13.8g  | 19.8g                     | 18.2g  | 24.0g                | 18.5g   | 23.8g              |  |  |  |  |
| 夕食       | ★ごはん150g<br>シイラ照焼<br>塩枝豆<br>油揚げの玉子とじ<br>キャベツと大根のねりごま和え<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)        | 麦<br>卵麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>塩ゆでアスパラ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>★味噌汁(巻麩・しめじ) | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん150g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦落 | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | 乳麦<br>麦<br>麦か<br>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            |  |  |  |  |
|          | 198kcal   | 464kcal              | 211kcal  | 473kcal             | 203kcal  | 471kcal                   | 263kcal  | 530kcal              | 268kcal   | 524kcal            |  |  |  |  |
|          | 18.3g   | 24.2g                | 11.1g  | 16.8g               | 13.8g  | 19.8g                     | 18.2g  | 24.0g                | 18.5g   | 23.8g              |  |  |  |  |
|          | 7.9g  | 9.5g                 | 12.4g  | 13.3g               | 10.2g  | 11.8g                     | 14.2g  | 15.8g                | 14.2g   | 14.9g              |  |  |  |  |
| 合計       | ★ごはん150g<br>シイラ照焼<br>塩枝豆<br>油揚げの玉子とじ<br>キャベツと大根のねりごま和え<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)        | 麦<br>卵麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>塩ゆでアスパラ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>★味噌汁(巻麩・しめじ) | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん150g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦落 | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | 乳麦<br>麦<br>麦か<br>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            |  |  |  |  |
|          | 611kcal   | 1398kcal             | 641kcal  | 1423kcal            | 620kcal  | 1397kcal                  | 632kcal  | 1414kcal             | 656kcal   | 1445kcal           |  |  |  |  |
|          | 41.7g   | 58.5g                | 40.2g  | 56.8g               | 39.6g  | 55.7g                     | 42.4g  | 58.4g                | 40.6g   | 57.6g              |  |  |  |  |
|          | 29.7g   | 33.6g                | 32.7g  | 36.0g               | 32.6g  | 35.8g                     | 29.2g  | 32.9g                | 32.5g   | 35.9g              |  |  |  |  |
| 合計(間食込)  | ★ごはん150g<br>シイラ照焼<br>塩枝豆<br>油揚げの玉子とじ<br>キャベツと大根のねりごま和え<br>★味噌汁(揚げ・しめじ)        | 麦<br>卵麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>塩ゆでアスパラ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>★味噌汁(巻麩・しめじ) | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦          | ★ごはん150g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦落 | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麩) | 乳麦<br>麦<br>麦か<br>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            |  |  |  |  |
|          | 818kcal   | 1605kcal             | 838kcal  | 1620kcal            | 821kcal  | 1598kcal                  | 839kcal  | 1621kcal             | 853kcal   | 1642kcal           |  |  |  |  |
|          | 47.8g   | 64.6g                | 47.9g  | 64.5g               | 47.0g  | 63.1g                     | 48.5g  | 64.5g                | 48.3g   | 65.3g              |  |  |  |  |
|          | 36.8g   | 40.7g                | 39.7g  | 43.0g               | 39.6g  | 42.8g                     | 36.3g  | 40.0g                | 39.5g   | 42.9g              |  |  |  |  |

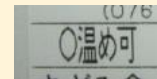
※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がります。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてください。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

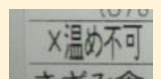
## お食事の作り方

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<br>豚肉と大根の煮物<br>高野豆腐の洋風炒り煮<br>人参とコーンのツナマヨ和え           | 麦<br>乳麦え<br>卵麦           | ★ごはん120g<br>野菜笹かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>法蓮草としらすのおひたし                      | 卵<br>麦<br>麦             | ★ごはん120g<br>三井寺煮<br>小車麩煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>なめこと若芽のサツと煮  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦    | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし                       | 乳麦<br>麦<br>麦             | ★ごはん120g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>中華キャベツ           | 卵麦<br>乳麦<br>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    |       |         |          |
|                     | エネルギー   | 212kcal                  | 405kcal  | エネルギー                   | 187kcal  | 380kcal             | エネルギー   | 165kcal                  | 358kcal   | エネルギー              | 169kcal | 362kcal  | エネルギー | 152kcal | 345kcal  |
|                     | たんぱく質   | 12.7g                    | 16.0g  | たんぱく質                   | 13.6g  | 16.9g               | たんぱく質   | 9.6g                     | 12.9g   | たんぱく質              | 12.7g   | 16.0g    | たんぱく質 | 6.7g    | 10.0g    |
|                     | 脂質  | 12.3g                    | 12.8g  | 脂質                      | 8.6g   | 9.1g                | 脂質  | 8.4g                     | 8.9g  | 脂質                 | 5.4g    | 5.9g     | 脂質    | 6.2g    | 6.7g     |
|                     | 炭水化物  | 12.2g                    | 54.1g  | 炭水化物                    | 15.9g  | 57.8g               | 炭水化物  | 13.7g                    | 55.6g   | 炭水化物               | 17.8g   | 59.7g    | 炭水化物  | 17.4g   | 59.3g    |
|                     | ナトリウム   | 605mg                    | 606mg  | ナトリウム                   | 649mg  | 650mg               | ナトリウム   | 769mg                    | 770mg   | ナトリウム              | 773mg   | 774mg    | ナトリウム | 488mg   | 489mg    |
|                     | 食塩相当量   | 1.5g                     | 1.5g   | 食塩相当量                   | 1.7g   | 1.7g                | 食塩相当量   | 2.0g                     | 2.0g  | 食塩相当量              | 2.0g    | 2.0g     | 食塩相当量 | 1.2g    | 1.2g     |
| 昼食                  | ★ごはん120g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>バジルマカロニ<br>麩と若芽のみぞれ煮<br>ひじきとごぼうのナムル | 麦<br>麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん120g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>和風ポトフ<br>ネギ味噌炒め                           | 麦<br>乳麦<br>麦            | ★ごはん120g<br>さわら味噌粕焼<br>ピーマンソテー<br>鶏と蓮根のピリ辛煮<br>マリーネサラダ | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦     | ★ごはん120g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル                | 卵乳麦<br>麦                 | ★ごはん120g<br>ホイコーロー<br>ブロッコリーの煮物<br>大根とウインナーの洋風煮           | 麦落<br>麦<br>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              | おかず     | ご飯セット    |       |         |          |
|                     | エネルギー   | 201kcal                  | 394kcal  | エネルギー                   | 243kcal  | 436kcal             | エネルギー   | 252kcal                  | 445kcal   | エネルギー              | 200kcal | 393kcal  | エネルギー | 236kcal | 429kcal  |
|                     | たんぱく質   | 10.7g                    | 14.0g  | たんぱく質                   | 15.5g  | 18.8g               | たんぱく質   | 16.2g                    | 19.5g   | たんぱく質              | 11.5g   | 14.8g    | たんぱく質 | 15.4g   | 18.7g    |
|                     | 脂質  | 9.5g                     | 10.0g  | 脂質                      | 11.7g  | 12.2g               | 脂質  | 14.0g                    | 14.5g   | 脂質                 | 9.6g    | 10.1g    | 脂質    | 12.1g   | 12.6g    |
|                     | 炭水化物  | 17.8g                    | 59.7g  | 炭水化物                    | 16.4g  | 58.3g               | 炭水化物  | 13.4g                    | 55.3g   | 炭水化物               | 18.0g   | 59.9g    | 炭水化物  | 16.4g   | 58.3g    |
|                     | ナトリウム   | 661mg                    | 662mg  | ナトリウム                   | 681mg  | 682mg               | ナトリウム   | 762mg                    | 763mg   | ナトリウム              | 780mg   | 781mg    | ナトリウム | 848mg   | 849mg    |
|                     | 食塩相当量   | 1.7g                     | 1.7g   | 食塩相当量                   | 1.7g   | 1.7g                | 食塩相当量   | 1.9g                     | 1.9g  | 食塩相当量              | 2.0g    | 2.0g     | 食塩相当量 | 2.2g    | 2.2g     |
| ◎牛乳180g<br>◎りんご150g |   | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |  | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g |  | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g |   | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g |   |                    |         |          |       |         |          |
| 夕食                  | ★ごはん120g<br>シイラ照焼<br>塩枝豆<br>油揚げの玉子とじ<br>キャベツと大根のねりごま和え        | 麦<br><br>卵麦<br>麦         | ★ごはん120g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん<br>塩ゆでアスパラ<br>白菜と挽肉の旨煮<br>ブロッコリーのベベロンチーノ | 乳麦<br><br>麦<br>卵乳麦      | ★ごはん120g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ       | 麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん120g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>カリフラワーのピーナッツ味噌和え | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>乳麦落     | ★ごはん120g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>蒸し鶏とザーサイの香味春雨 | 乳麦<br>麦<br>麦<br>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              | おかず     | ご飯セット    |       |         |          |
|                     | エネルギー   | 198kcal                  | 391kcal  | エネルギー                   | 211kcal  | 404kcal             | エネルギー   | 203kcal                  | 396kcal   | エネルギー              | 263kcal | 456kcal  | エネルギー | 268kcal | 461kcal  |
|                     | たんぱく質   | 18.3g                    | 21.6g  | たんぱく質                   | 11.1g  | 14.4g               | たんぱく質   | 13.8g                    | 17.1g   | たんぱく質              | 18.2g   | 21.5g    | たんぱく質 | 18.5g   | 21.8g    |
|                     | 脂質  | 7.9g                     | 8.4g   | 脂質                      | 12.4g  | 12.9g               | 脂質  | 10.2g                    | 10.7g   | 脂質                 | 14.2g   | 14.7g    | 脂質    | 14.2g   | 14.7g    |
|                     | 炭水化物  | 13.7g                    | 55.6g  | 炭水化物                    | 15.3g  | 57.2g               | 炭水化物  | 13.9g                    | 55.8g   | 炭水化物               | 16.7g   | 58.6g    | 炭水化物  | 14.1g   | 56.0g    |
|                     | ナトリウム   | 815mg                    | 816mg  | ナトリウム                   | 782mg  | 783mg               | ナトリウム   | 673mg                    | 674mg   | ナトリウム              | 596mg   | 597mg    | ナトリウム | 631mg   | 632mg    |
|                     | 食塩相当量   | 2.1g                     | 2.1g   | 食塩相当量                   | 2.0g   | 2.0g                | 食塩相当量   | 1.7g                     | 1.7g  | 食塩相当量              | 1.5g    | 1.5g     | 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              | おかず     | ご飯セット    |       |         |          |
|                     | エネルギー   | 611kcal                  | 1190kcal   | エネルギー                   | 641kcal  | 1220kcal            | エネルギー   | 620kcal                  | 1199kcal  | エネルギー              | 632kcal | 1211kcal | エネルギー | 656kcal | 1235kcal |
|                     | たんぱく質   | 41.7g                    | 51.6g  | たんぱく質                   | 40.2g  | 50.1g               | たんぱく質   | 39.6g                    | 49.5g   | たんぱく質              | 42.4g   | 52.3g    | たんぱく質 | 40.6g   | 50.5g    |
|                     | 脂質  | 29.7g                    | 31.2g  | 脂質                      | 32.7g  | 34.2g               | 脂質  | 32.6g                    | 34.1g   | 脂質                 | 29.2g   | 30.7g    | 脂質    | 32.5g   | 34.0g    |
|                     | 炭水化物  | 43.7g                    | 169.4g   | 炭水化物                    | 47.6g  | 173.3g              | 炭水化物  | 41.0g                    | 166.7g  | 炭水化物               | 52.5g   | 178.2g   | 炭水化物  | 47.9g   | 173.6g   |
|                     | ナトリウム   | 2081mg                   | 2084mg   | ナトリウム                   | 2112mg   | 2115mg              | ナトリウム   | 2204mg                   | 2207mg  | ナトリウム              | 2149mg  | 2152mg   | ナトリウム | 1967mg  | 1970mg   |
| 合計(間食込)             | 食塩相当量   | 5.3g                     | 5.3g   | 食塩相当量                   | 5.4g   | 5.4g                | 食塩相当量   | 5.6g                     | 5.6g  | 食塩相当量              | 5.5g    | 5.5g     | 食塩相当量 | 5.0g    | 5.0g     |
|                     | エネルギー   | 818kcal                  | 1397kcal   | エネルギー                   | 838kcal  | 1417kcal            | エネルギー   | 821kcal                  | 1400kcal  | エネルギー              | 839kcal | 1418kcal | エネルギー | 853kcal | 1432kcal |
|                     | たんぱく質   | 47.8g                    | 57.7g  | たんぱく質                   | 47.9g  | 57.8g               | たんぱく質   | 47.0g                    | 56.9g   | たんぱく質              | 48.5g   | 58.4g    | たんぱく質 | 48.3g   | 58.2g    |
|                     | 脂質  | 36.8g                    | 38.3g  | 脂質                      | 39.7g  | 41.2g               | 脂質  | 39.6g                    | 41.1g   | 脂質                 | 36.3g   | 37.8g    | 脂質    | 39.5g   | 41.0g    |
|                     | 炭水化物  | 75.6g                    | 201.3g   | 炭水化物                    | 75.4g  | 201.1g              | 炭水化物  | 69.9g                    | 195.6g  | 炭水化物               | 84.4g   | 210.1g   | 炭水化物  | 75.7g   | 201.4g   |
|                     | ナトリウム   | 2155mg                   | 2158mg   | ナトリウム                   | 2188mg   | 2191mg              | ナトリウム   | 2281mg                   | 2284mg  | ナトリウム              | 2223mg  | 2226mg   | ナトリウム | 2043mg  | 2046mg   |
| 食塩相当量               | 5.5g  | 5.5g                     | 食塩相当量  | 5.6g                    | 5.6g   | 食塩相当量               | 5.8g  | 5.8g                     | 食塩相当量   | 5.7g               | 5.7g    | 食塩相当量    | 5.2g  | 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。

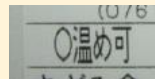
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

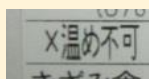


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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<br>肉団子の玉ねぎあん<br>人参とぜんまいのナムル<br>スイートパンプ           | 卵乳麦<br>麦             | ★ごはん150g<br>揚げ真丈の柚子おろしあん<br>野菜の味噌煮込み<br>ひじきのごまマヨ和え        | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦       |       | ★ごはん150g<br>ベーコンポテトエッグ<br>麴の野菜あんかけ<br>切干大根のコンソメ炒め                   | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦          |       | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>キャベツの白ドレ和え | 乳麦<br>乳麦<br>卵麦    |       | ★ごはん150g<br>がんもどきの含め煮<br>キャベツとザーサイ炒め<br>和風マヨネーズ和え         | 麦<br>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 538kcal      | エネルギー   | 257kcal 500kcal      |       | エネルギー   | 231kcal 474kcal         |       | エネルギー  | 230kcal 473kcal   |       | エネルギー   | 267kcal 510kcal   |       |
|          | たんぱく質   | 7.7g 11.8g           | たんぱく質   | 4.4g 8.5g            |       | たんぱく質   | 4.7g 8.8g               |       | たんぱく質  | 5.9g 10.0g        |       | たんぱく質   | 6.9g 11.0g        |       |
|          | 脂質  | 11.8g 12.4g          | 脂質  | 15.1g 15.7g          |       | 脂質  | 15.3g 13.6g             |       | 脂質   | 13.6g 14.2g       |       | 脂質  | 18.3g 18.9g       |       |
|          | 炭水化物  | 39.3g 92.1g          | 炭水化物  | 25.0g 77.8g          |       | 炭水化物  | 18.8g 71.6g             |       | 炭水化物   | 22.1g 74.9g       |       | 炭水化物  | 19.5g 72.3g       |       |
|          | ナトリウム   | 549mg 550mg          | ナトリウム   | 759mg 760mg          |       | ナトリウム   | 628mg 629mg             |       | ナトリウム  | 583mg 584mg       |       | ナトリウム   | 770mg 771mg       |       |
|          | カリウム  | 574mg 635mg          | カリウム  | 421mg 482mg          |       | カリウム  | 400mg 461mg             |       | カリウム   | 458mg 519mg       |       | カリウム  | 421mg 482mg       |       |
|          | リン  | 118mg 183mg          | リン  | 71mg 136mg           |       | リン  | 92mg 157mg              |       | リン   | 94mg 159mg        |       | リン  | 140mg 205mg       |       |
|          | 食塩相当量   | 1.4g 1.4g            | 食塩相当量   | 1.9g 1.9g            |       | 食塩相当量   | 1.6g 1.6g               |       | 食塩相当量  | 1.5g 1.5g         |       | 食塩相当量   | 2.0g 2.0g         |       |
| 昼食       | ★ごはん150g<br>ポテトコロッケ<br>うま塩キャベツ<br>竹輪のごま炒め<br>しめじのバター醤油パスタ | 卵乳麦<br>麦か<br>麦<br>乳麦 | ★ごはん150g<br>キャベツと豚肉の塩あんかけ<br>ジャガ芋のカレー煮<br>揚げナスのめかぶ和え      | 乳麦<br>麦<br>麦         |       | ★ごはん150g<br>鶏肉とれんこんの照り煮<br>インゲンソテー<br>ジャガ芋の中華炒め<br>春雨フルーツサラダ        | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>卵      |       | ★ごはん150g<br>豚バラと白菜の柚子風味煮<br>里芋の中華玉子あんかけ<br>スパゲティサラダ  | 麦<br>卵乳麦<br>卵乳麦   |       | ★ごはん150g<br>鶏の甘酢煮<br>オクラのペペロンチーノ<br>じゃがいものり塩炒め<br>玉子スパサラダ | 麦<br>乳<br>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 567kcal      | エネルギー   | 360kcal 603kcal      |       | エネルギー   | 361kcal 604kcal         |       | エネルギー  | 356kcal 599kcal   |       | エネルギー   | 397kcal 640kcal   |       |
|          | たんぱく質   | 9.4g 13.5g           | たんぱく質   | 7.9g 12.0g           |       | たんぱく質   | 13.3g 17.4g             |       | たんぱく質  | 7.3g 11.4g        |       | たんぱく質   | 11.7g 15.8g       |       |
|          | 脂質  | 16.0g 16.6g          | 脂質  | 26.1g 26.7g          |       | 脂質  | 19.9g 20.5g             |       | 脂質   | 22.9g 23.5g       |       | 脂質  | 24.2g 24.8g       |       |
|          | 炭水化物  | 35.7g 88.5g          | 炭水化物  | 23.2g 76.0g          |       | 炭水化物  | 29.7g 82.5g             |       | 炭水化物   | 27.3g 80.1g       |       | 炭水化物  | 31.3g 84.1g       |       |
|          | ナトリウム   | 872mg 873mg          | ナトリウム   | 554mg 555mg          |       | ナトリウム   | 633mg 634mg             |       | ナトリウム  | 691mg 692mg       |       | ナトリウム   | 737mg 738mg       |       |
|          | カリウム  | 265mg 326mg          | カリウム  | 597mg 658mg          |       | カリウム  | 579mg 640mg             |       | カリウム   | 460mg 521mg       |       | カリウム  | 415mg 476mg       |       |
|          | リン  | 103mg 168mg          | リン  | 116mg 181mg          |       | リン  | 181mg 246mg             |       | リン   | 113mg 178mg       |       | リン  | 123mg 188mg       |       |
|          | 食塩相当量   | 2.2g 2.2g            | 食塩相当量   | 1.4g 1.4g            |       | 食塩相当量   | 1.6g 1.6g               |       | 食塩相当量  | 1.8g 1.8g         |       | 食塩相当量   | 1.9g 1.9g         |       |
| 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   |                   |       |
| 夕食       | ★ごはん150g<br>豚バラとキャベツのスタミナ炒め<br>けんちん煮<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ       | 麦<br>麦<br>卵麦         | ★ごはん150g<br>ヤンニョムチキン風<br>スパソテー<br>大根とひき肉のクリーム煮<br>カラフルサラダ | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦 |       | ★ごはん150g<br>赤魚の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>ふきのきんぴら<br>さつま芋のレモン煮<br>ミックスマカロニサラダ | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 |       | ★ごはん150g<br>ブリ田楽<br>人参のレモン煮<br>揚げ茄子と玉ねぎの煮物<br>コーンサラダ | 乳麦<br>麦<br>卵乳麦    |       | ★ごはん150g<br>クリーム煮込みハンバーグ<br>大根とひじきの煮物<br>明太春雨サラダ          | 乳麦<br>麦<br>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 583kcal      | エネルギー   | 379kcal 622kcal      |       | エネルギー   | 367kcal 610kcal         |       | エネルギー  | 371kcal 614kcal   |       | エネルギー   | 330kcal 573kcal   |       |
|          | たんぱく質   | 9.4g 13.5g           | たんぱく質   | 12.9g 17.0g          |       | たんぱく質   | 10.1g 14.2g             |       | たんぱく質  | 11.1g 15.2g       |       | たんぱく質   | 8.1g 12.2g        |       |
|          | 脂質  | 26.6g 27.2g          | 脂質  | 22.1g 22.7g          |       | 脂質  | 17.3g 17.9g             |       | 脂質   | 22.5g 22.5g       |       | 脂質  | 19.3g 19.9g       |       |
|          | 炭水化物  | 15.9g 68.7g          | 炭水化物  | 30.4g 83.2g          |       | 炭水化物  | 43.0g 95.8g             |       | 炭水化物   | 30.6g 83.4g       |       | 炭水化物  | 27.4g 80.2g       |       |
|          | ナトリウム   | 862mg 863mg          | ナトリウム   | 781mg 782mg          |       | ナトリウム   | 429mg 430mg             |       | ナトリウム  | 552mg 553mg       |       | ナトリウム   | 773mg 774mg       |       |
|          | カリウム  | 494mg 555mg          | カリウム  | 475mg 536mg          |       | カリウム  | 492mg 553mg             |       | カリウム   | 527mg 588mg       |       | カリウム  | 398mg 459mg       |       |
|          | リン  | 122mg 187mg          | リン  | 145mg 210mg          |       | リン  | 135mg 200mg             |       | リン   | 112mg 177mg       |       | リン  | 132mg 197mg       |       |
|          | 食塩相当量   | 2.2g 2.2g            | 食塩相当量   | 2.0g 2.0g            |       | 食塩相当量   | 1.1g 1.1g               |       | 食塩相当量  | 1.4g 1.4g         |       | 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   | 959kcal 1688kcal     | エネルギー   | 996kcal 1725kcal     |       | エネルギー   | 959kcal 1688kcal        |       | エネルギー  | 957kcal 1686kcal  |       | エネルギー   | 994kcal 1723kcal  |       |
|          | たんぱく質   | 26.5g 38.8g          | たんぱく質   | 25.2g 37.5g          |       | たんぱく質   | 28.1g 40.4g             |       | たんぱく質  | 24.3g 36.6g       |       | たんぱく質   | 26.7g 39.0g       |       |
|          | 脂質  | 54.4g 56.2g          | 脂質  | 63.3g 65.1g          |       | 脂質  | 52.5g 54.3g             |       | 脂質   | 59.0g 60.8g       |       | 脂質  | 61.8g 63.6g       |       |
|          | 炭水化物  | 90.9g 249.3g         | 炭水化物  | 78.6g 237.0g         |       | 炭水化物  | 91.5g 249.9g            |       | 炭水化物   | 80.0g 238.4g      |       | 炭水化物  | 78.2g 236.6g      |       |
|          | ナトリウム   | 2283mg 2286mg        | ナトリウム   | 2094mg 2097mg        |       | ナトリウム   | 1690mg 1693mg           |       | ナトリウム  | 1826mg 1829mg     |       | ナトリウム   | 2280mg 2283mg     |       |
|          | カリウム  | 1333mg 1516mg        | カリウム  | 1493mg 1676mg        |       | カリウム  | 1471mg 1654mg           |       | カリウム   | 1445mg 1628mg     |       | カリウム  | 1234mg 1417mg     |       |
|          | リン  | 343mg 538mg          | リン  | 332mg 527mg          |       | リン  | 408mg 603mg             |       | リン   | 319mg 514mg       |       | リン  | 395mg 590mg       |       |
|          | 食塩相当量   | 5.8g 5.8g            | 食塩相当量   | 5.3g 5.3g            |       | 食塩相当量   | 4.3g 4.3g               |       | 食塩相当量  | 4.7g 4.7g         |       | 食塩相当量   | 5.9g 5.9g         |       |
|          | エネルギー   | 1023kcal 1752kcal    | エネルギー   | 1044kcal 1773kcal    |       | エネルギー   | 1022kcal 1751kcal       |       | エネルギー  | 1021kcal 1750kcal |       | エネルギー   | 1042kcal 1771kcal |       |
| 合計(間食込)  | たんぱく質   | 26.9g 39.2g          | たんぱく質   | 25.6g 37.9g          |       | たんぱく質   | 28.4g 40.7g             |       | たんぱく質  | 24.7g 37.0g       |       | たんぱく質   | 27.1g 39.4g       |       |
|          | 脂質  | 54.5g 56.3g          | 脂質  | 63.4g 65.2g          |       | 脂質  | 52.6g 54.4g             |       | 脂質   | 59.1g 60.9g       |       | 脂質  | 61.9g 63.7g       |       |
|          | 炭水化物  | 106.4g 264.8g        | 炭水化物  | 90.1g 248.5g         |       | 炭水化物  | 106.7g 265.1g           |       | 炭水化物   | 95.5g 253.9g      |       | 炭水化物  | 89.7g 248.1g      |       |
|          | ナトリウム   | 2286mg 2289mg        | ナトリウム   | 2097mg 2100mg        |       | ナトリウム   | 1691mg 1694mg           |       | ナトリウム  | 1829mg 1832mg     |       | ナトリウム   | 2283mg 2286mg     |       |
|          | カリウム  | 1393mg 1576mg        | カリウム  | 1549mg 1732mg        |       | カリウム  | 1528mg 1711mg           |       | カリウム   | 1505mg 1688mg     |       | カリウム  | 1290mg 1473mg     |       |
|          | リン  | 350mg 545mg          | リン  | 338mg 533mg          |       | リン  | 411mg 606mg             |       | リン   | 326mg 521mg       |       | リン  | 401mg 596mg       |       |
|          | 食塩相当量   | 5.8g 5.8g            | 食塩相当量   | 5.3g 5.3g            |       | 食塩相当量   | 4.3g 4.3g               |       | 食塩相当量  | 4.7g 4.7g         |       | 食塩相当量   | 5.9g 5.9g         |       |

※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」「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。

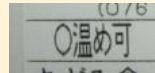
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

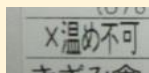


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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60g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<br>大根と鶏肉の味噌煮<br>里芋と小松菜のとりみ煮<br>なすの中華風南蛮漬け              | 麦<br>麦<br>麦               |          | ★ごはん180g<br>オムレツ<br>ホワイトソース<br>白菜と豚肉の煮びたし<br>カリフラワーの甘酢漬け          | 卵麦<br>乳麦<br>麦          |          | ★ごはん180g<br>鶏肉と高菜の炒め物<br>コーンと挽肉の炒め物<br>中華キャベツ              | 麦<br>乳麦<br>麦             |          | ★ごはん180g<br>肉団子の中華炒め<br>麩の野菜あんかけ<br>バジルポテトチキン                    | 卵乳麦落か<br>麦<br>卵乳麦      |          | ★ごはん180g<br>千草焼き<br>キャベツと玉ねぎのコンソメ煮<br>鶏肉の青じそ南蛮            | 卵<br>乳麦<br>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   | 228kcal                   | 518kcal  | エネルギー   | 194kcal                | 484kcal  | エネルギー  | 176kcal                  | 466kcal  | エネルギー  | 219kcal                | 509kcal  | エネルギー   | 165kcal              | 455kcal  |
|         | たんぱく質   | 7.7g                      | 12.6g    | たんぱく質   | 9.3g                   | 14.2g    | たんぱく質  | 10.8g                    | 15.7g    | たんぱく質  | 8.3g                   | 13.2g    | たんぱく質   | 9.2g                 | 14.1g    |
|         | 脂質  | 12.4g                     | 13.1g    | 脂質  | 9.8g                   | 10.5g    | 脂質   | 8.7g                     | 9.4g     | 脂質   | 10.9g                  | 11.6g    | 脂質  | 7.1g                 | 7.8g     |
|         | 炭水化物  | 20.3g                     | 83.2g    | 炭水化物  | 16.8g                  | 79.7g    | 炭水化物   | 14.5g                    | 77.4g    | 炭水化物   | 22.0g                  | 84.9g    | 炭水化物  | 14.1g                | 77.0g    |
|         | ナトリウム   | 534mg                     | 535mg    | ナトリウム   | 589mg                  | 590mg    | ナトリウム  | 569mg                    | 570mg    | ナトリウム  | 607mg                  | 608mg    | ナトリウム   | 613mg                | 614mg    |
|         | カリウム  | 449mg                     | 521mg    | カリウム  | 315mg                  | 387mg    | カリウム   | 498mg                    | 570mg    | カリウム   | 418mg                  | 490mg    | カリウム  | 298mg                | 370mg    |
|         | リン  | 112mg                     | 189mg    | リン  | 141mg                  | 218mg    | リン   | 142mg                    | 219mg    | リン   | 110mg                  | 187mg    | リン  | 116mg                | 193mg    |
|         | 食塩相当量   | 1.4g                      | 1.4g     | 食塩相当量   | 1.5g                   | 1.5g     | 食塩相当量  | 1.4g                     | 1.4g     | 食塩相当量  | 1.5g                   | 1.5g     | 食塩相当量   | 1.6g                 | 1.6g     |
| 昼食      | ★ごはん180g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>人参グラッセ<br>蒸し鶏と春雨の炒め物<br>ブロッコリーのペペロンチーノ | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん180g<br>鶏肉のごま醤油焼き<br>チンゲン菜ソテー<br>ひとくちがんと煮<br>大根とツナのわさびマヨネーズ和え | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>卵 |          | ★ごはん180g<br>豚肉とザーサイの中華玉子炒め<br>ひじきとアサリの煮物<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>卵麦 |          | ★ごはん180g<br>白身魚のムニエル<br>タルタルソース(小袋)<br>鶏肉と春雨の中華煮<br>わかめとパプリカの和え物 | 麦<br>卵麦<br>麦<br>麦<br>麦 |          | ★ごはん180g<br>鶏の柚子胡椒焼<br>人参グラッセ<br>里芋のそぼろ煮<br>春雨の中華和え       | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>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   | 264kcal                   | 554kcal  | エネルギー   | 280kcal                | 570kcal  | エネルギー  | 278kcal                  | 568kcal  | エネルギー  | 327kcal                | 617kcal  | エネルギー   | 276kcal              | 566kcal  |
|         | たんぱく質   | 17.0g                     | 21.9g    | たんぱく質   | 16.4g                  | 21.3g    | たんぱく質  | 11.0g                    | 15.9g    | たんぱく質  | 17.1g                  | 22.0g    | たんぱく質   | 16.5g                | 21.4g    |
|         | 脂質  | 13.6g                     | 14.3g    | 脂質  | 20.0g                  | 20.7g    | 脂質   | 21.0g                    | 21.7g    | 脂質   | 15.3g                  | 16.0g    | 脂質  | 14.0g                | 14.7g    |
|         | 炭水化物  | 21.3g                     | 84.2g    | 炭水化物  | 7.4g                   | 70.3g    | 炭水化物   | 10.4g                    | 73.3g    | 炭水化物   | 28.6g                  | 91.5g    | 炭水化物  | 19.1g                | 82.0g    |
|         | ナトリウム   | 770mg                     | 771mg    | ナトリウム   | 825mg                  | 826mg    | ナトリウム  | 695mg                    | 696mg    | ナトリウム  | 645mg                  | 646mg    | ナトリウム   | 665mg                | 666mg    |
|         | カリウム  | 566mg                     | 638mg    | カリウム  | 388mg                  | 460mg    | カリウム   | 362mg                    | 434mg    | カリウム   | 508mg                  | 580mg    | カリウム  | 445mg                | 517mg    |
|         | リン  | 203mg                     | 280mg    | リン  | 156mg                  | 233mg    | リン   | 149mg                    | 226mg    | リン   | 231mg                  | 308mg    | リン  | 72mg                 | 149mg    |
|         | 食塩相当量   | 2.0g                      | 2.0g     | 食塩相当量   | 2.1g                   | 2.1g     | 食塩相当量  | 1.8g                     | 1.8g     | 食塩相当量  | 1.6g                   | 1.6g     | 食塩相当量   | 1.7g                 | 1.7g     |
| 間食      | ◎黄桃(缶)150g  |                           |          | ◎バナナッブル(缶)150g  |                        |          | ◎黄桃(缶)150g   |                          |          | ◎バナナッブル(缶)150g   |                        |          | ◎黄桃(缶)150g  |                      |          |
| 夕食      | ★ごはん180g<br>シイラ照焼<br>コーンソテー<br>揚げじゃがの煮っころがし<br>マカロニサラダ          | 麦<br>乳<br>麦<br>麦<br>卵麦    |          | ★ごはん180g<br>豚肉ときこのコンソメバター<br>麻婆大豆<br>青のりポテトサラダ                    | 乳麦<br>麦落<br>卵乳麦        |          | ★ごはん180g<br>サワラの味噌煮<br>菜の花<br>人参しりしり<br>フレンチマカロニ           | 麦<br>卵乳麦                 |          | ★ごはん180g<br>煮込みタンドリーチキン<br>キャベツソテー<br>大豆とごぼうの煮物<br>切干と人参のハリハリ    | 卵<br>乳麦<br>麦<br>麦<br>麦 |          | ★ごはん180g<br>鯖のトマトバジルソース<br>塩ゆでアスパラ<br>高菜と大根の煮物<br>白菜のスープ煮 | 麦<br>麦<br>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   | 326kcal                   | 616kcal  | エネルギー   | 324kcal                | 614kcal  | エネルギー  | 303kcal                  | 593kcal  | エネルギー  | 286kcal                | 576kcal  | エネルギー   | 315kcal              | 605kcal  |
|         | たんぱく質   | 14.2g                     | 19.1g    | たんぱく質   | 17.3g                  | 22.2g    | たんぱく質  | 17.0g                    | 21.9g    | たんぱく質  | 15.7g                  | 20.6g    | たんぱく質   | 13.5g                | 18.4g    |
|         | 脂質  | 16.0g                     | 16.7g    | 脂質  | 19.9g                  | 20.6g    | 脂質   | 15.9g                    | 16.6g    | 脂質   | 15.2g                  | 15.9g    | 脂質  | 23.0g                | 23.7g    |
|         | 炭水化物  | 31.6g                     | 94.5g    | 炭水化物  | 18.5g                  | 81.4g    | 炭水化物   | 21.8g                    | 84.7g    | 炭水化物   | 21.3g                  | 84.2g    | 炭水化物  | 11.6g                | 74.5g    |
|         | ナトリウム   | 732mg                     | 733mg    | ナトリウム   | 817mg                  | 818mg    | ナトリウム  | 725mg                    | 726mg    | ナトリウム  | 546mg                  | 547mg    | ナトリウム   | 666mg                | 667mg    |
|         | カリウム  | 641mg                     | 713mg    | カリウム  | 760mg                  | 832mg    | カリウム   | 550mg                    | 622mg    | カリウム   | 731mg                  | 803mg    | カリウム  | 466mg                | 538mg    |
|         | リン  | 196mg                     | 273mg    | リン  | 218mg                  | 295mg    | リン   | 202mg                    | 279mg    | リン   | 186mg                  | 263mg    | リン  | 204mg                | 281mg    |
|         | 食塩相当量   | 1.9g                      | 1.9g     | 食塩相当量   | 2.1g                   | 2.1g     | 食塩相当量  | 1.8g                     | 1.8g     | 食塩相当量  | 1.4g                   | 1.4g     | 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    |
|         | エネルギー   | 818kcal                   | 1688kcal | エネルギー   | 798kcal                | 1668kcal | エネルギー  | 757kcal                  | 1627kcal | エネルギー  | 832kcal                | 1702kcal | エネルギー   | 756kcal              | 1626kcal |
|         | たんぱく質   | 38.9g                     | 53.6g    | たんぱく質   | 43.0g                  | 57.7g    | たんぱく質  | 38.8g                    | 53.5g    | たんぱく質  | 41.1g                  | 55.8g    | たんぱく質   | 39.2g                | 53.9g    |
|         | 脂質  | 42.0g                     | 44.1g    | 脂質  | 49.7g                  | 51.8g    | 脂質   | 45.6g                    | 47.7g    | 脂質   | 41.4g                  | 43.5g    | 脂質  | 44.1g                | 46.2g    |
|         | 炭水化物  | 73.2g                     | 261.9g   | 炭水化物  | 42.7g                  | 231.4g   | 炭水化物   | 46.7g                    | 235.4g   | 炭水化物   | 71.9g                  | 260.6g   | 炭水化物  | 44.8g                | 233.5g   |
|         | ナトリウム   | 2036mg                    | 2039mg   | ナトリウム   | 2231mg                 | 2234mg   | ナトリウム  | 1989mg                   | 1992mg   | ナトリウム  | 1798mg                 | 1801mg   | ナトリウム   | 1944mg               | 1947mg   |
|         | カリウム  | 1656mg                    | 1872mg   | カリウム  | 1463mg                 | 1679mg   | カリウム   | 1410mg                   | 1626mg   | カリウム   | 1657mg                 | 1873mg   | カリウム  | 1209mg               | 1425mg   |
|         | リン  | 511mg                     | 742mg    | リン  | 515mg                  | 746mg    | リン   | 493mg                    | 724mg    | リン   | 527mg                  | 758mg    | リン  | 392mg                | 623mg    |
|         | 食塩相当量   | 5.3g                      | 5.3g     | 食塩相当量   | 5.7g                   | 5.7g     | 食塩相当量  | 5.0g                     | 5.0g     | 食塩相当量  | 4.5g                   | 4.5g     | 食塩相当量   | 5.0g                 | 5.0g     |
|         | エネルギー   | 946kcal                   | 1816kcal | エネルギー   | 924kcal                | 1794kcal | エネルギー  | 885kcal                  | 1755kcal | エネルギー  | 958kcal                | 1828kcal | エネルギー   | 884kcal              | 1754kcal |
| 合計(間食込) | たんぱく質   | 39.7g                     | 54.4g    | たんぱく質   | 43.6g                  | 58.3g    | たんぱく質  | 39.6g                    | 54.3g    | たんぱく質  | 41.7g                  | 56.4g    | たんぱく質   | 40.0g                | 54.7g    |
|         | 脂質  | 42.2g                     | 44.3g    | 脂質  | 49.9g                  | 52.0g    | 脂質   | 45.8g                    | 47.9g    | 脂質   | 41.6g                  | 43.7g    | 脂質  | 44.3g                | 46.4g    |
|         | 炭水化物  | 104.1g                    | 292.8g   | 炭水化物  | 73.2g                  | 261.9g   | 炭水化物   | 77.6g                    | 266.3g   | 炭水化物   | 102.4g                 | 291.1g   | 炭水化物  | 75.7g                | 264.4g   |
|         | ナトリウム   | 2042mg                    | 2045mg   | ナトリウム   | 2233mg                 | 2236mg   | ナトリウム  | 1995mg                   | 1998mg   | ナトリウム  | 1800mg                 | 1803mg   | ナトリウム   | 1950mg               | 1953mg   |
|         | カリウム  | 1776mg                    | 1992mg   | カリウム  | 1797mg                 | 1992mg   | カリウム   | 1530mg                   | 1746mg   | カリウム   | 1771mg                 | 1987mg   | カリウム  | 1329mg               | 1545mg   |
|         | リン  | 525mg                     | 756mg    | リン  | 521mg                  | 752mg    | リン   | 507mg                    | 738mg    | リン   | 533mg                  | 764mg    | リン  | 406mg                | 637mg    |
|         | 食塩相当量   | 5.3g                      | 5.3g     | 食塩相当量   | 5.7g                   | 5.7g     | 食塩相当量  | 5.0g                     | 5.0g     | 食塩相当量  | 4.5g                   | 4.5g     | 食塩相当量   | 5.0g                 | 5.0g     |
|         | エネルギー   | 946kcal                   | 1816kcal | エネルギー   | 924kcal                | 1794kcal | エネルギー  | 885kcal                  | 1755kcal | エネルギー  | 958kcal                | 1828kcal | エネルギー   | 884kcal              | 1754kcal |
|         | たんぱく質   | 39.7g                     | 54.4g    | たんぱく質   | 43.6g                  | 58.3g    | たんぱく質  | 39.6g                    | 54.3g    | たんぱく質  | 41.7g                  | 56.4g    | たんぱく質   | 40.0g                | 54.7g    |
|         | 脂質  | 42.2g                     | 44.3g    | 脂質  | 49.9g                  | 52.0g    | 脂質   | 45.8g                    | 47.9g    | 脂質   | 41.6g                  | 43.7g    | 脂質  | 44.3g                | 46.4g    |

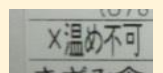
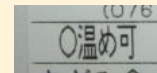
※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

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 |       | ★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し    | 卵乳麦      | 豚肉と大根の煮物          | 麦        | 白菜と麩の玉子とし      | 卵乳麦      | 鶏大豆          | 麦        |       |  |
|   |       | 白菜のとりみ煮      | 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        |       |  |
| 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 | 99kcal       | 366kcal  | 113kcal       | 386kcal  | 156kcal           | 423kcal  | 179kcal        | 444kcal  | 226kcal      | 497kcal  | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 5.8g         | 11.6g    | 5.3g          | 11.5g    | 12.5g             | 18.4g    | 3.8g           | 9.6g     | 10.3g        | 16.1g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 0.4g         | 1.3g     | 4.8g          | 5.8g     | 7.3g              | 8.2g     | 11.5g          | 12.4g    | 12.6g        | 13.5g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 17.6g        | 74.3g    | 11.9g         | 69.2g    | 8.9g              | 65.4g    | 14.8g          | 71.2g    | 16.4g        | 73.7g    | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 672mg        | 1114mg   | 587mg         | 1029mg   | 428mg             | 872mg    | 719mg          | 1185mg   | 581mg        | 1023mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 1.7g         | 2.8g     | 1.5g          | 2.6g     | 1.1g              | 2.2g     | 1.8g           | 3.0g     | 1.5g         | 2.6g     | 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 |          |       |  |
|   |       | 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        | シイラ味噌焼       |          |       |  |
|   |       | 白滝と人参の炒りたらこ  | 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        |       |  |
| 食 |       | ★味噌汁         | 麦        |               |          | ★味噌汁              |          | ★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 | 270kcal      | 540kcal  | 313kcal       | 589kcal  | 278kcal           | 552kcal  | 242kcal        | 508kcal  | 187kcal      | 459kcal  | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 7.9g         | 13.8g    | 15.2g         | 21.6g    | 11.2g             | 17.4g    | 11.4g          | 17.0g    | 15.6g        | 21.8g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 16.6g        | 17.5g    | 19.4g         | 21.1g    | 12.9g             | 13.9g    | 14.2g          | 15.1g    | 7.9g         | 8.9g     | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 24.4g        | 81.7g    | 19.2g         | 75.6g    | 29.5g             | 87.1g    | 17.0g          | 73.0g    | 15.1g        | 72.3g    | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 629mg        | 1095mg   | 877mg         | 1318mg   | 965mg             | 1407mg   | 905mg          | 1347mg   | 862mg        | 1303mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 1.6g         | 2.8g     | 2.2g          | 3.4g     | 2.5g              | 3.6g     | 2.3g           | 3.4g     | 2.2g         | 3.3g     | 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 |          |       |  |
|   |       | 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       | おからのサラダ      | 卵乳麦か     |       |  |
|   |       | ★味噌汁         | 麦        | ★味噌汁          | 麦        | ★味噌汁              | 麦        | ★味噌汁           | 麦        | ★味噌汁         | 麦        |       |  |
| 食 |       |              |          |               |          | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 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 | 251kcal      | 534kcal  | 205kcal       | 475kcal  | 196kcal           | 473kcal  | 206kcal        | 478kcal  | 295kcal      | 563kcal  | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 14.4g        | 21.2g    | 12.1g         | 17.8g    | 9.9g              | 16.3g    | 17.0g          | 23.0g    | 10.2g        | 16.0g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 11.0g        | 12.8g    | 10.1g         | 11.0g    | 8.5g              | 10.2g    | 5.3g           | 6.2g     | 16.4g        | 17.3g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 23.4g        | 80.7g    | 16.3g         | 73.1g    | 18.4g             | 74.8g    | 21.6g          | 79.0g    | 27.9g        | 84.6g    | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 961mg        | 1402mg   | 937mg         | 1378mg   | 857mg             | 1300mg   | 906mg          | 1350mg   | 972mg        | 1416mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 2.4g         | 3.6g     | 2.4g          | 3.5g     | 2.2g              | 3.3g     | 2.3g           | 3.4g     | 2.5g         | 3.6g     | 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 | 620kcal      | 1440kcal | 631kcal       | 1450kcal | 630kcal           | 1448kcal | 627kcal        | 1430kcal | 708kcal      | 1519kcal | エネルギー |  |
|   | 蛋白質   | 28.1g        | 46.6g    | 32.6g         | 50.9g    | 33.6g             | 52.1g    | 32.2g          | 49.6g    | 36.1g        | 53.9g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質   | 28.0g        | 31.6g    | 34.3g         | 37.9g    | 28.7g             | 32.3g    | 31.0g          | 33.7g    | 36.9g        | 39.7g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物  | 65.4g        | 236.7g   | 47.4g         | 217.9g   | 56.8g             | 227.3g   | 53.4g          | 223.2g   | 59.4g        | 230.6g   | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム | 2262mg       | 3611mg   | 2401mg        | 3725mg   | 2250mg            | 3579mg   | 2530mg         | 3882mg   | 2415mg       | 3742mg   | ナトリウム |  |
|   | 塩 分   | 5.7g         | 9.2g     | 6.1g          | 9.5g     | 5.8g              | 9.1g     | 6.4g           | 9.8g     | 6.2g         | 9.5g     | 塩 分   |  |

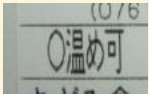
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

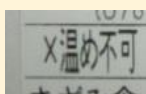


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

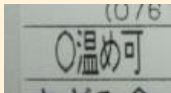
| 1月12日(月) |              |         | 1月13日(火)    |         |          | 1月14日(水)      |                |         | 1月15日(木)          |         |          | 1月16日(金)   |         |          |
|----------|--------------|---------|-------------|---------|----------|---------------|----------------|---------|-------------------|---------|----------|------------|---------|----------|
| 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        | ★全粥240g      |         | ★全粥240g     |         |          | ★全粥240g       |                |         | ★全粥240g           |         |          | ★全粥240g    |         |          |
|          | 里芋のそぼろ煮      |         | 乳麦          |         |          | 竹輪と玉ねぎの卵とじ    |                | 卵乳麦     | 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       | 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       | 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        |
| 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        | おかずのみ   | ご飯汁物セット  |
|          | エネルギー        | 99kcal  | 258kcal     | 113kcal | 272kcal  | 156kcal       | 315kcal        | 179kcal | 338kcal           | 226kcal | 385kcal  | エネルギー      | 99kcal  | 258kcal  |
|          | 蛋白質          | 5.8g    | 9.5g        | 5.3g    | 9.0g     | 12.5g         | 16.2g          | 3.8g    | 7.5g              | 10.3g   | 14.0g    | 蛋白質        | 5.8g    | 9.5g     |
|          | 脂 質          | 0.4g    | 1.1g        | 4.8g    | 5.5g     | 7.3g          | 8.0g           | 11.5g   | 12.2g             | 12.6g   | 13.3g    | 脂 質        | 0.4g    | 1.1g     |
|          | 炭水化物         | 17.6g   | 50.6g       | 11.9g   | 44.9g    | 8.9g          | 41.9g          | 14.8g   | 47.8g             | 16.4g   | 49.4g    | 炭水化物       | 17.6g   | 50.6g    |
| 昼        | ナトリウム        | 672mg   | 1112mg      | 587mg   | 1027mg   | 428mg         | 868mg          | 719mg   | 1159mg            | 581mg   | 1021mg   | ナトリウム      | 672mg   | 1112mg   |
|          | 塩 分          | 1.7g    | 2.8g        | 1.5g    | 2.6g     | 1.1g          | 2.2g           | 1.8g    | 2.9g              | 1.5g    | 2.6g     | 塩 分        | 1.7g    | 2.8g     |
|          | ★全粥240g      |         | ★全粥240g     |         |          | ★全粥240g       |                |         | ★全粥240g           |         |          | ★全粥240g    |         |          |
|          | ハムカツ         |         | 乳麦          |         |          | ちらし寿司の具       |                | 卵麦か     | 照焼チキン             |         | 麦        | シイラ味噌焼     |         |          |
|          | 白滝と人参の炒りたらこ  |         | 麦           |         |          | じゃが芋のそぼろあん    |                | 麦       | オクラのペペロンチーノ       |         |          | 菜の花        |         |          |
| 食        | 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      |          | 煮生酢        | 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       | ★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        | おかずのみ   | ご飯汁物セット  |
|          | エネルギー        | 270kcal | 429kcal     | 313kcal | 472kcal  | 278kcal       | 437kcal        | 242kcal | 401kcal           | 187kcal | 346kcal  | エネルギー      | 270kcal | 429kcal  |
| 夕        | 蛋白質          | 7.9g    | 11.6g       | 15.2g   | 18.9g    | 11.2g         | 14.9g          | 11.4g   | 15.1g             | 15.6g   | 19.3g    | 蛋白質        | 7.9g    | 11.6g    |
|          | 脂 質          | 16.6g   | 17.3g       | 19.4g   | 20.1g    | 12.9g         | 13.6g          | 14.2g   | 14.9g             | 7.9g    | 8.6g     | 脂 質        | 16.6g   | 17.3g    |
|          | 炭水化物         | 24.4g   | 57.4g       | 19.2g   | 52.2g    | 29.5g         | 62.5g          | 17.0g   | 50.0g             | 15.1g   | 48.1g    | 炭水化物       | 24.4g   | 57.4g    |
|          | ナトリウム        | 629mg   | 1069mg      | 877mg   | 1317mg   | 965mg         | 1405mg         | 905mg   | 1345mg            | 862mg   | 1302mg   | ナトリウム      | 629mg   | 1069mg   |
|          | 塩 分          | 1.6g    | 2.7g        | 2.2g    | 3.3g     | 2.5g          | 3.6g           | 2.3g    | 3.4g              | 2.2g    | 3.3g     | 塩 分        | 1.6g    | 2.7g     |
| 合        | ★全粥240g      |         | ★全粥240g     |         |          | ★全粥240g       |                |         | ★全粥240g           |         |          | ★全粥240g    |         |          |
|          | 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        |
|          | マカロニとツナの和風炒め |         | 乳麦          |         |          | 豆腐のあつさりカレー煮込み |                | 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        |
|          | 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       |
|          | ★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        | ★味噌汁       |         | 麦        |
| 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        | おかずのみ   | ご飯汁物セット  |
|          | エネルギー        | 251kcal | 410kcal     | 205kcal | 364kcal  | 196kcal       | 355kcal        | 206kcal | 365kcal           | 295kcal | 454kcal  | エネルギー      | 251kcal | 410kcal  |
|          | 蛋白質          | 14.4g   | 18.1g       | 12.1g   | 15.8g    | 9.9g          | 13.6g          | 17.0g   | 20.7g             | 10.2g   | 13.9g    | 蛋白質        | 14.4g   | 18.1g    |
|          | 脂 質          | 11.0g   | 11.7g       | 10.1g   | 10.8g    | 8.5g          | 9.2g           | 5.3g    | 6.0g              | 16.4g   | 17.1g    | 脂 質        | 11.0g   | 11.7g    |
|          | 炭水化物         | 23.4g   | 56.4g       | 16.3g   | 49.3g    | 18.4g         | 51.4g          | 21.6g   | 54.6g             | 27.9g   | 60.9g    | 炭水化物       | 23.4g   | 56.4g    |
| 合        | ナトリウム        | 961mg   | 1401mg      | 937mg   | 1377mg   | 857mg         | 1297mg         | 906mg   | 1346mg            | 972mg   | 1412mg   | ナトリウム      | 961mg   | 1401mg   |
|          | 塩 分          | 2.4g    | 3.6g        | 2.4g    | 3.5g     | 2.2g          | 3.3g           | 2.3g    | 3.4g              | 2.5g    | 3.6g     | 塩 分        | 2.4g    | 3.6g     |
|          | 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        | おかずのみ   | ご飯汁物セット  |
|          | エネルギー        | 620kcal | 1097kcal    | 631kcal | 1108kcal | 630kcal       | 1107kcal       | 627kcal | 1104kcal          | 708kcal | 1185kcal | エネルギー      | 620kcal | 1097kcal |
|          | 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        | 28.1g   | 39.2g    |
| 計        | 脂 質          | 28.0g   | 30.1g       | 34.3g   | 36.4g    | 28.7g         | 30.8g          | 31.0g   | 33.1g             | 36.9g   | 39.0g    | 脂 質        | 28.0g   | 30.1g    |
|          | 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       | 65.4g   | 164.4g   |
|          | ナトリウム        | 2262mg  | 3582mg      | 2401mg  | 3721mg   | 2250mg        | 3570mg         | 2530mg  | 3850mg            | 2415mg  | 3735mg   | ナトリウム      | 2262mg  | 3582mg   |
|          | 塩 分          | 5.7g    | 9.1g        | 6.1g    | 9.4g     | 5.8g          | 9.1g           | 6.4g    | 9.7g              | 6.2g    | 9.5g     | 塩 分        | 5.7g    | 9.1g     |

★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。

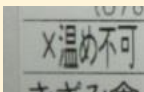
## お食事の作り方

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

# 【ムース食】 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 |           | ★全粥240g     |           | ★全粥240g        |           | ★全粥240g      |           | ★全粥240g      |           | ★全粥240g      |         |       |  |
|   |           | 鶏つくねとフキの煮物  | 卵乳麦       | 温泉玉子           | 卵麦        | 金時豆の煮物       | 乳麦        | 五目豆腐煮        | 乳麦        | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦      |       |  |
|   |           | 菜の花のおひたし    | 乳麦        | 一夜漬            | 乳麦        | 若竹煮          | 麦         | 大根なます        | 麦         | 大根と椎茸の煮物     | 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       |       |  |
| 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     | 108kcal     | 282kcal   | 104kcal        | 278kcal   | 95kcal       | 269kcal   | 95kcal       | 269kcal   | 107kcal      | 281kcal | エネルギー |  |
|   | 蛋白質       | 2.7g        | 6.5g      | 4.5g           | 8.3g      | 4.4g         | 8.2g      | 2.3g         | 6.1g      | 5.2g         | 9.0g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質       | 4.7g        | 5.4g      | 5.6g           | 6.3g      | 2.4g         | 3.1g      | 4.0g         | 4.7g      | 4.2g         | 4.9g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物      | 13.2g       | 51.6g     | 8.6g           | 47.0g     | 16.4g        | 54.8g     | 12.4g        | 50.8g     | 11.7g        | 50.1g   | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム     | 565mg       | 1088mg    | 605mg          | 1128mg    | 437mg        | 960mg     | 527mg        | 1050mg    | 555mg        | 1078mg  | ナトリウム |  |
|   | 塩 分       | 1.4g        | 2.8g      | 1.5g           | 2.9g      | 1.1g         | 2.4g      | 1.3g         | 2.7g      | 1.4g         | 2.7g    | 塩 分   |  |
|   |           |             |           |                |           |              |           |              |           |              |         |       |  |
| 昼 |           | ★全粥240g     |           | ★全粥240g        |           | ★全粥240g      |           | ★全粥240g      |           | ★全粥240g      |         |       |  |
|   |           | 赤魚の味噌煮      | 乳麦        | 鶏肉のカレー風味焼き     | 乳麦        | 鮭の照焼         | 麦         | クリームコロッケ     | 乳麦か       | 赤魚の生姜煮       | 乳麦      |       |  |
|   |           | 薩摩芋と切昆布の煮物  | 乳麦        | 牛肉と根菜の煮物       | 乳麦        | ひじきと高野豆腐の煮物  | 乳麦        | 鶏肉のすき焼き煮     | 麦         | 野菜の味噌風味      | 乳麦      |       |  |
|   |           | もやしサラダ      | 卵乳麦       | メンマの中華和え       | 乳麦か       | 菜の花の辛子和え     | 乳麦        | えんどう豆とベーコン炒め | 卵乳麦       | 南瓜とハムのサラダ    | 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     | 169kcal     | 343kcal   | 202kcal        | 376kcal   | 165kcal      | 339kcal   | 177kcal      | 351kcal   | 179kcal      | 353kcal | エネルギー |  |
|   | 蛋白質       | 7.7g        | 11.5g     | 7.4g           | 11.2g     | 9.2g         | 13.0g     | 6.2g         | 10.0g     | 8.1g         | 11.9g   | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質       | 7.1g        | 7.8g      | 10.4g          | 11.1g     | 7.4g         | 8.1g      | 8.9g         | 9.6g      | 7.8g         | 8.5g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物      | 18.9g       | 57.3g     | 19.8g          | 58.2g     | 15.8g        | 54.2g     | 17.8g        | 56.2g     | 19.0g        | 57.4g   | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム     | 998mg       | 1521mg    | 1014mg         | 1537mg    | 818mg        | 1341mg    | 758mg        | 1281mg    | 861mg        | 1384mg  | ナトリウム |  |
|   | 塩 分       | 2.5g        | 3.9g      | 2.6g           | 3.9g      | 2.1g         | 3.4g      | 1.9g         | 3.3g      | 2.2g         | 3.5g    | 塩 分   |  |
|   |           |             |           |                |           |              |           |              |           |              |         |       |  |
| 夕 |           | ★全粥240g     |           | ★全粥240g        |           | ★全粥240g      |           | ★全粥240g      |           | ★全粥240g      |         |       |  |
|   |           | 豚肉の生姜焼      | 乳麦        | 白身フライタルタル      | 卵乳麦       | ナスと鶏肉のしぎ焼き   | 乳麦落       | 白身のおろし煮      | 乳麦        | 鶏肉のイタリアンソース煮 | 乳麦      |       |  |
|   |           | 大根の千切煮      | 乳麦        | 大豆大根煮          | 卵乳麦       | 白菜と麩の玉子とじ    | 卵乳麦       | 昆布煮豆         | 乳麦        | 枝豆とかにかまの煮物   | 卵麦えか    |       |  |
|   |           | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦       | ハムとブロッコリーのマリーネ | 卵乳麦       | 切干大根とベーコンの煮物 | 卵乳麦       | 青菜のおひたし      | 乳麦        | 白菜と若芽の煮物     | 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     | 160kcal     | 334kcal   | 206kcal        | 380kcal   | 199kcal      | 373kcal   | 190kcal      | 364kcal   | 133kcal      | 307kcal | エネルギー |  |
|   | 蛋白質       | 6.5g        | 10.3g     | 4.9g           | 8.7g      | 6.3g         | 10.1g     | 11.2g        | 15.0g     | 5.1g         | 8.9g    | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質       | 7.4g        | 8.1g      | 12.6g          | 13.3g     | 11.7g        | 12.4g     | 7.8g         | 8.5g      | 6.4g         | 7.1g    | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物      | 16.8g       | 55.2g     | 18.7g          | 57.1g     | 17.2g        | 55.6g     | 19.7g        | 58.1g     | 14.9g        | 53.3g   | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム     | 745mg       | 1268mg    | 849mg          | 1372mg    | 819mg        | 1342mg    | 901mg        | 1424mg    | 703mg        | 1226mg  | ナトリウム |  |
|   | 塩 分       | 1.9g        | 3.2g      | 2.2g           | 3.5g      | 2.1g         | 3.4g      | 2.3g         | 3.6g      | 1.8g         | 3.1g    | 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     | 437kcal     | 959kcal   | 512kcal        | 1034kcal  | 459kcal      | 981kcal   | 462kcal      | 984kcal   | 419kcal      | 941kcal | エネルギー |  |
|   | 蛋白質       | 16.9g       | 28.3g     | 16.8g          | 28.2g     | 19.9g        | 31.3g     | 19.7g        | 31.1g     | 18.4g        | 29.8g   | 蛋白質   |  |
|   | 脂 質       | 19.2g       | 21.3g     | 28.6g          | 30.7g     | 21.5g        | 23.6g     | 20.7g        | 22.8g     | 18.4g        | 20.5g   | 脂 質   |  |
|   | 炭水化物      | 48.9g       | 164.1g    | 47.1g          | 162.3g    | 49.4g        | 164.6g    | 49.9g        | 165.1g    | 45.6g        | 160.8g  | 炭水化物  |  |
|   | ナトリウム     | 2308mg      | 3877mg    | 2468mg         | 4037mg    | 2074mg       | 3643mg    | 2186mg       | 3755mg    | 2119mg       | 3688mg  | ナトリウム |  |
| 計 | 塩 分       | 5.8g        | 9.9g      | 6.3g           | 10.3g     | 5.3g         | 9.2g      | 5.5g         | 9.6g      | 5.4g         | 9.3g    | 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。

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**6 0℃**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



0 1 2 0 - 0 5 6 - 7 7 7

月～土／9：00～20：00