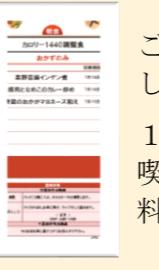


(カロリー1600調整食) 週間献立表

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミニチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 乳麦 麦 麦										
	おかず 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	ご飯汁物セット 174kcal 10.3g 8.6g 14.0g 621mg 1.6g	おかず 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	ご飯汁物セット 430kcal 15.5g 9.4g 69.0g 873mg 2.2g	おかず 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	ご飯汁物セット 399kcal 13.3g 6.0g 71.8g 781mg 1.6g	おかず 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	ご飯汁物セット 421kcal 167kcal 13.1g 9.1g 15.1g 755mg 2.3g	おかず 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	ご飯汁物セット 415kcal 9.2g 7.1g 15.8g 640mg 1.6g	おかず 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	ご飯汁物セット 200kcal 5.7g 13.0g 15.7g 582mg 1.5g	おかず 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	ご飯汁物セット 473kcal 12.0g 14.7g 71.5g 808mg 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	174kcal 10.3g 8.6g 14.0g 621mg 1.6g	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	430kcal 15.5g 9.4g 69.0g 873mg 2.2g	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	399kcal 13.3g 6.0g 71.8g 781mg 1.6g	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	421kcal 167kcal 13.1g 9.1g 15.1g 755mg 2.3g	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	415kcal 9.2g 7.1g 15.8g 640mg 1.6g	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	200kcal 5.7g 13.0g 15.7g 582mg 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	473kcal 12.0g 14.7g 71.5g 808mg 2.1g						
	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麸とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麸)	乳麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのビリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦
	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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	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	469kcal 18.6g 10.5g 72.4g 1054mg 2.7g	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	232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 1.6g	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	489kcal 18.6g 12.0g 73.6g 840mg 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	473kcal 19.1g 11.7g 10.1g 635mg 2.2g	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	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	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	473kcal 12.7g 8.8g 17.8g 675mg 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	200kcal 22.4g 8.6g 456kcal 822mg 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	216kcal 27.6g 9.9g 475kcal 760mg 2.4g		
	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g		
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのビリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのビリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリの煮物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦
	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	241kcal 17.0g 11.9g 18.2g 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	507kcal 22.9g 13.5g 73.1g 888mg 2.3g	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	271kcal 18.5g 15.2g 15.8g 802mg 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	526kcal 23.5g 16.0g 70.5g 1028mg 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	528kcal 17.6g 14.9g 16.4g 744mg 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	271kcal 22.9g 14.1g 71.7g 744mg 2.5g	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	528kcal 18.1g 13.1g 71.7g 996mg 2.5g	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	267kcal 24.0g 17.6g 72.6g 757mg 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	199kcal 11.2g 9.2g 16.0g 769mg 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	455kcal 16.3g 10.0g 70.9g 997mg 2.5g
	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	630kcal 40.8g 30.2g 50.2g 2189mg 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	1406kcal 57.0g 33.4g 214.5g 2815mg 7.2g	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	643kcal 40.3g 31.1g 52.2g 2030mg 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	1414kcal 55.4g 34.0g 215.9g 2649mg 6.7g	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	644kcal 39.0g 32.5g 47.4g 2134mg 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	1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g	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	615kcal 40.0g 27.9g 51.2g 2210mg 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	1404kcal 56.9g 31.3g 216.8g 2837mg 6.9g	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	615kcal 39.3g 30.8g 42.6g 2146mg 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	1403kcal 55.9g 34.6g 207.7g 2771mg 7.0g
	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	837kcal 46.9g 37.3g 82.1g 2263mg 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	1613kcal 63.1g 40.5g 246.4g 2889mg 7.4g	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	840kcal 48.0g 38.1g 80.0g 2106mg 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	1611kcal 63.1g 41.0g 243.7g 2725mg 6.9g	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	843kcal 55.1g 39.5g 239.9g 2210mg 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	1621kcal 63.0g 42.7g 239.9g 2837mg 7.2g	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	822kcal 46.1g 35.0g 248.7g 2146mg 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	816kcal 63.0g 38.4g 215.5g 2771mg 7.1g	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	1604kcal 46.7g 37.8g 236.6g 2188mg 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	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	7.2g	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	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	6.7g	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	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	7.0g	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	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	6.9g	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	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	7.0g

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

お食事の作り方



ご利用日までは

(カロリー1440調整食) 週間献立表

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 せんまいとミニチの煮物 白菜の辛子柚子和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ 一口ナスのオランダ煮	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	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	174kcal 10.3g 8.6g 14.0g 621mg 1.6g	367kcal 13.6g 9.1g 55.9g 622mg 1.6g	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	140kcal 8.2g 4.7g 17.8g 616mg 1.6g	333kcal 11.5g 5.2g 59.7g 617mg 1.6g	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	167kcal 8.1g 8.3g 15.1g 755mg 1.9g	360kcal 11.4g 8.8g 57.0g 756mg 1.6g	
	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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 2.3g	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	232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 1.6g	425kcal 16.9g 11.7g 60.5g 613mg 1.6g	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	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 636mg 1.6g	
	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	216kcal 12.3g 8.6g 14.0g 622mg 1.6g	393kcal 5.7g 9.0g 13.0g 582mg 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	200kcal 9.2g 6.5g 15.7g 641mg 1.5g	341kcal 12.5g 7.7g 15.7g 583mg 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	148kcal 6.0g 15.8g 640mg 582mg 1.5g	393kcal 9.0g 13.5g 57.6g 583mg 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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 2.3g	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	232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 1.6g	425kcal 16.9g 11.7g 60.5g 613mg 1.6g	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	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 636mg 1.6g	
	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	216kcal 12.3g 8.6g 14.0g 622mg 1.6g	393kcal 5.7g 9.0g 13.0g 582mg 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	200kcal 9.2g 6.5g 15.7g 641mg 1.5g	341kcal 12.5g 7.7g 15.7g 583mg 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	148kcal 6.0g 15.8g 640mg 582mg 1.5g	393kcal 9.0g 13.5g 57.6g 583mg 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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 2.3g	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	232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 1.6g	425kcal 16.9g 11.7g 60.5g 613mg 1.6g	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	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 636mg 1.6g	
	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	216kcal 12.3g 8.6g 14.0g 622mg 1.6g	393kcal 5.7g 9.0g 13.0g 582mg 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	200kcal 9.2g 6.5g 15.7g 641mg 1.5g	341kcal 12.5g 7.7g 15.7g 583mg 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	148kcal 6.0g 15.8g 640mg 582mg 1.5g	393kcal 9.0g 13.5g 57.6g 583mg 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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 2.3g	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	232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 1.6g	425kcal 16.9g 11.7g 60.5g 613mg 1.6g	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	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 636mg 1.6g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麸とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の生姜煮 菜の花	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 卵乳麦 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	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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 2.3g	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	232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 1.6g	425kcal 16.9g 11.7g 60.5g 613mg 1.6g	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	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 636mg 1.6g	
	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	216kcal 12.3g 8.6g 14.0g 622mg 1.6g	393kcal 5.7g 9.0g 13.0g 582mg 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	200kcal 9.2g 6.5g 15.7g 641mg 1.5g	341kcal 12.5g 7.7g 15.7g 583mg 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	148kcal 6.0g 15.8g 640mg 582mg 1.5g	393kcal 9.0g 13.5g 57.6g 583mg 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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 2.3g	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	232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 1.6g	425kcal 16.9g 11.7g 60.5g 613mg 1.6g	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	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 636mg 1.6g	
	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	216kcal 12.3g 8.6g 14.0g 622mg 1.6g	393kcal 5.7g 9.0g 13.0g 582mg 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	200kcal 9.2g 6.5g 15.7g 641mg 1.5g	341kcal 12.5g 7.7g 15.7g 583mg 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	148kcal 6.0g 15.8g 640mg 582mg 1.5g	393kcal 9.0g 13.5g 57.6g 583mg 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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 2.3g	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	232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 1.6g	425kcal 16.9g 11.7g 60.5g 613mg 1.6g	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	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 636mg 1.6g	
	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	216kcal 12.3g 8.6g 14.0g 622mg 1.6g	393kcal 5.7g 9.0g 13.0g 582mg 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	200kcal 9.2g 6.5g 15.7g 641mg 1.5g	341kcal 12.5g 7.7g 15.7g 583mg 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	148kcal 6.0g 15.8g 640mg 582mg 1.5g	393kcal 9.0g 13.5g 57.6g 583mg 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	215kcal 13.5g 9.7g 18.0g 906mg 2.3g	408kcal 16.8g 10.2g 59.9g 907mg 2.3g	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	232kcal 13.6g 11.2g 18.6g 612mg 1.6g	425kcal 16.9g 11.7g 60.5g 613mg 1.6g	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	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 1.6g	399kcal 16.6g 10.6g 57.8g 636mg 1.6g	
	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	216kcal 12.3g 8.6g 14.0g 622mg 1.6g	393kcal 5.7g 9.0g 13.0g 582mg 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	200kcal 9.2g 6.5g 15.7g 641mg 1.5g	341kcal 12.5g 7.7g 15.7g 583mg 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	148kcal 6.0g 15.8g 640mg 582mg 1.5g	393kcal 9.0g 13.5g 57.6g 583mg 1.5g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎牛乳180g	
	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	241kcal 17.0g 11.9g 18.2g 662mg 1.7g	434kcal 20.3g 12.4g 60.1g 663mg 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	271kcal 18.5g 15.2g 57.7g 802mg 2.0g	464kcal 21.8g 15.7g 57.7g 803mg 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	271kcal 20.9g 14.6g 58.3g 744mg 1.9g	464kcal 20.9g 14.6g 58.3g 745mg 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	241kcal 17.0g 11.9g 18.2g 662mg 1.7g	434kcal 20.3g							

(たんぱく60g調整食)

週間献立表

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23日(金)		
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー ^{春雨ちゃんぽん}	麦乳麦乳	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦乳麦落	★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物	麦麦麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ポテトマサラダ	卵麦え卵麦卵乳	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麸とえのきのさと煮 カリフラワーの甘酢漬け	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	188kcal	エネルギー	199kcal	エネルギー	196kcal	エネルギー	244kcal	エネルギー	193kcal
	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	8.9g
	脂質	8.5g	脂質	9.2g	脂質	11.8g	脂質	12.5g	脂質	13.2g
	炭水化物	20.4g	炭水化物	83.3g	炭水化物	13.3g	炭水化物	76.2g	炭水化物	24.0g
	ナトリウム	576mg	ナトリウム	577mg	ナトリウム	666mg	ナトリウム	530mg	ナトリウム	693mg
	カリウム	393mg	カリウム	468mg	カリウム	395mg	カリウム	714mg	カリウム	418mg
	リン	105mg	リン	182mg	リン	133mg	リン	207mg	リン	128mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.8g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオーリーブ焼 オニオンソテー ^{ひき肉と豆腐のうま煮 法蓮草のごま和え}	乳麦麦落か乳麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え	卵麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 切干大根煮	麦落	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ^{せんまいとミニチの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ}	麦麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ	麦乳麦卵乳麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	310kcal	エネルギー	600kcal	エネルギー	239kcal	エネルギー	529kcal	エネルギー	346kcal
	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	21.2g	たんぱく質	11.4g	たんぱく質	16.3g	たんぱく質	11.5g
	脂質	21.6g	脂質	22.3g	脂質	13.7g	脂質	23.5g	脂質	16.0g
	炭水化物	12.5g	炭水化物	75.4g	炭水化物	17.1g	炭水化物	80.0g	炭水化物	11.0g
	ナトリウム	772mg	ナトリウム	773mg	ナトリウム	730mg	ナトリウム	853mg	ナトリウム	711mg
	カリウム	480mg	カリウム	552mg	カリウム	472mg	カリウム	465mg	カリウム	418mg
	リン	201mg	リン	278mg	リン	135mg	リン	159mg	リン	143mg
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.8g
間食	◎バイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のパンバンジー	卵乳麦麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	麦麦か卵乳麦卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー ^{小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ}	麦乳麦落乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼き きのこソテー ^{油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ}	乳麦麦卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え	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	286kcal	エネルギー	576kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	618kcal	エネルギー	281kcal
	たんぱく質	15.2g	たんぱく質	20.1g	たんぱく質	16.8g	たんぱく質	21.7g	たんぱく質	13.5g
	脂質	14.5g	脂質	15.2g	脂質	17.3g	脂質	18.0g	脂質	15.1g
	炭水化物	25.7g	炭水化物	88.6g	炭水化物	22.6g	炭水化物	85.5g	炭水化物	20.5g
	ナトリウム	806mg	ナトリウム	807mg	ナトリウム	776mg	ナトリウム	777mg	ナトリウム	735mg
	カリウム	695mg	カリウム	767mg	カリウム	360mg	カリウム	432mg	カリウム	361mg
	リン	234mg	リン	311mg	リン	207mg	リン	284mg	リン	154mg
夕食	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g
	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のパンバンジー	卵乳麦麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	麦麦か卵乳麦卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー ^{小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ}	麦乳麦落乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼き きのこソテー ^{油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ}	乳麦麦卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え	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	286kcal	エネルギー	576kcal	エネルギー	328kcal	エネルギー	618kcal	エネルギー	281kcal
	たんぱく質	15.2g	たんぱく質	20.1g	たんぱく質	16.8g	たんぱく質	21.7g	たんぱく質	13.5g
	脂質	14.5g	脂質	15.2g	脂質	17.3g	脂質	18.0g	脂質	15.1g
	炭水化物	25.7g	炭水化物	88.6g	炭水化物	22.6g	炭水化物	85.5g	炭水化物	20.5g
	ナトリウム	806mg	ナトリウム	807mg	ナトリウム	776mg	ナトリウム	777mg	ナトリウム	735mg
	カリウム	695mg	カリウム	767mg	カリウム	360mg	カリウム	432mg	カリウム	361mg
	リン	234mg	リン	311mg	リン	207mg	リン	284mg	リン	154mg
合計	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g
	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	784kcal	エネルギー	1654kcal	エネルギー	766kcal	エネルギー	1636kcal	エネルギー	823kcal
	たんぱく質	39.4g	たんぱく質	54.1g	たんぱく質	38.7g	たんぱく質	53.4g	たんぱく質	39.0g
	脂質	44.6g	脂質	46.7g	脂質	42.8g	脂質	44.9g	脂質	47.9g
	炭水化物	58.6g	炭水化物	247.3g	炭水化物	53.0g	炭水化物	241.7g	炭水化物	57.5g
	ナトリウム	2154mg	ナトリウム	2157mg	ナトリウム	2172mg	ナトリウム	2175mg	ナトリウム	2118mg
	カリウム	1568mg	カリウム	1784mg	カリウム	1227mg	カリウム	1443mg	カリウム	1540mg
	リン	540mg	リン	771mg	リン	475mg	リン	706mg	リン	520mg
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	910kcal	エネルギー	1780kcal	エネルギー	894kcal	エネルギー	1764kcal	エネルギー	919kcal
	たんぱく質	40.2g	たんぱく質	54.7g	たんぱく質	39.5g	たんぱく質	54.2g	たんぱく質	39.8g
	脂質	44.8g	脂質	46.9g	脂質	43.0g	脂質	45.1g	脂質	48.1g
	炭水化物	89.1g	炭水化物	277.8g	炭水化物	83.9g	炭水化物	272.6g	炭水化物	80.5g
	ナトリウム	2156mg	ナトリウム	2159mg	ナトリウム	2178mg	ナトリウム	2181mg	ナトリウム	2124mg
	カリウム	1682mg	カリウム	1898mg	カリウム	1347mg	カリウム	1563mg	カリウム	1653mg
	リン	546mg	リン	777mg	リン	489mg	リン	720mg	リン	532mg
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.4g	食塩相当量	5.4g
	エネルギー	910kcal	エネルギー	1780kcal	エネルギー	894kcal	エネルギー	1764kcal	エネルギー	919kcal
	たんぱく質	40.2g	たんぱく質	54.7g	たんぱく質	39.5g	たんぱく質	54.2g	たんぱく質	39.8g

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

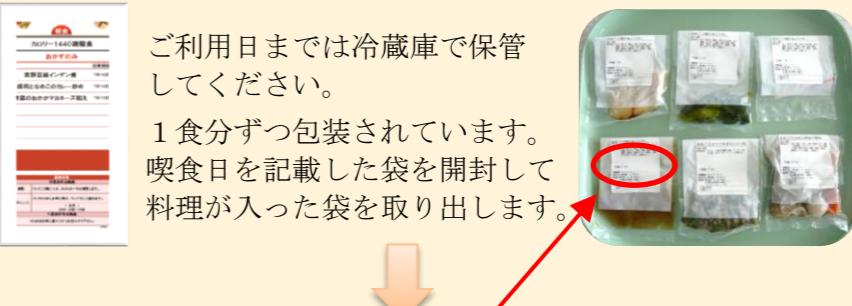
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。

※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



【やわらか普通食】 週間献立表

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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
★やわらかごはん180g ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁	卵乳麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キヤロットラペ ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー ¹ ★味噌汁	卵麦	★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 卵乳麦 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵乳麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかげのみ 96kcal 3.9g 1.6g 18.2g 447mg 1.1g	ご飯汁物セット 379kcal 10.8g 3.4g 75.5g 888mg 2.3g	おかげのみ 170kcal 9.0g 8.0g 16.4g 718mg 1.8g	おかげのみ 436kcal 14.5g 8.9g 72.4g 1160mg 3.0g	おかげのみ 110kcal 5.3g 3.1g 16.3g 678mg 1.7g	おかげのみ 376kcal 11.1g 4.0g 72.7g 1146mg 2.9g	おかげのみ 197kcal 6.2g 7.2g 26.1g 581mg 1.5g	おかげのみ 473kcal 12.6g 8.9g 82.5g 1022mg 2.6g	おかげのみ 391kcal 8.6g 4.6g 11.9g 661mg 1.7g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかげのみ 299kcal 14.1g 19.5g 16.8g 623mg 1.6g	ご飯汁物セット 565kcal 19.9g 20.4g 73.3g 1090mg 2.8g	おかげのみ 187kcal 13.9g 8.6g 13.5g 660mg 1.7g	おかげのみ 463kcal 19.9g 9.5g 71.9g 1104mg 2.8g	おかげのみ 240kcal 11.4g 12.4g 19.0g 798mg 2.0g	おかげのみ 512kcal 17.3g 13.3g 76.6g 1240mg 3.2g	おかげのみ 255kcal 12.6g 15.0g 17.0g 965mg 2.5g	おかげのみ 530kcal 18.4g 15.9g 75.3g 1407mg 3.6g	おかげのみ 257kcal 11.2g 13.2g 22.0g 753mg 1.9g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかげのみ 220kcal 18.0g 9.1g 15.1g 858mg 2.2g	ご飯汁物セット 487kcal 23.9g 10.0g 71.8g 1300mg 3.3g	おかげのみ 228kcal 11.0g 11.9g 20.9g 847mg 2.2g	おかげのみ 511kcal 17.8g 13.7g 78.2g 1288mg 3.3g	おかげのみ 248kcal 13.2g 15.0g 15.2g 749mg 1.9g	おかげのみ 520kcal 19.5g 16.0g 72.4g 1190mg 3.0g	おかげのみ 232kcal 8.7g 14.1g 17.3g 805mg 2.0g	おかげのみ 501kcal 14.8g 15.1g 74.0g 1248mg 3.2g	おかげのみ 291kcal 7.2g 18.7g 23.4g 907mg 2.3g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかげのみ 615kcal 36.0g 30.2g 50.1g 1928mg 4.9g	ご飯汁物セット 1431kcal 54.6g 33.8g 220.6g 3278mg 8.4g	おかげのみ 585kcal 33.9g 28.5g 50.8g 2225mg 5.7g	おかげのみ 1410kcal 52.2g 32.1g 222.5g 3552mg 9.1g	おかげのみ 598kcal 29.9g 30.5g 50.5g 2225mg 5.6g	おかげのみ 1408kcal 47.9g 33.3g 221.7g 3576mg 9.1g	おかげのみ 684kcal 27.5g 36.3g 60.4g 2351mg 6.0g	おかげのみ 1504kcal 45.8g 39.9g 231.8g 3677mg 9.4g	おかげのみ 665kcal 27.0g 36.5g 57.3g 2321mg 9.2g

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかげ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

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



ワンポイントアドバイス

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

【きざみ食】週間献立表

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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 ひき肉と里芋の味噌煮 食べるトマトスープ 昆布の佃煮 ★味噌汁	乳麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース パスタのクリーム煮 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 キヤロットラペ 麦	麦	★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 バンサンスー [*] 麦	麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 コーンと挽肉の炒め物 卵乳麦 麦	卵乳麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	おかずのみ 96kcal 3.9g 1.6g 18.2g 447mg 1.1g	ご飯汁物セット 255kcal 7.6g 2.3g 51.2g 887mg 2.3g	おかずのみ 170kcal 9.0g 8.0g 16.4g 718mg 1.8g	ご飯汁物セット 329kcal 12.7g 8.7g 49.4g 1158mg 2.9g	おかずのみ 110kcal 5.3g 3.1g 16.3g 678mg 1.7g	ご飯汁物セット 269kcal 9.0g 3.8g 49.3g 1118mg 2.8g	おかずのみ 197kcal 6.2g 7.2g 26.1g 581mg 1.5g	ご飯汁物セット 356kcal 9.9g 7.9g 59.1g 1021mg 2.6g	おかずのみ 117kcal 8.6g 4.6g 11.9g 661mg 1.7g	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	ご飯汁物セット 276kcal 12.3g 5.3g 44.9g 1101mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 きのこソテー [*] 高野豆腐の炒り煮 春雨のサラダ ★味噌汁	麦	★全粥240g 赤魚の煮付け インゲンソテー [*] 鶏肉のきのこあん 麩と大根の煮物 豚バラとキャベツの炒め物 卵乳麦	麦	★全粥240g ポークチャップ 豆腐のかに風あんかけ 細切ポテトの辛子マヨ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦	★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 竹輪の辛子炒め 麦	卵麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 鰯の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー [*] 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	乳麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	ご飯汁物セット 416kcal 14.9g 13.9g 17.6g 11.4g 15.1g 2.7g	ご飯汁物セット 257kcal 11.2g 12.6g 16.3g 12.6g 11.2g 3.6g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	ご飯汁物セット 255kcal 141kg 12.4g 15.0g 15.0g 14.1g 3.1g	ご飯汁物セット 414kcal 15.7g 13.1g 15.0g 15.7g 14.8g 3.1g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	ご飯汁物セット 257kcal 13.2g 13.0g 13.9g 13.2g 12.4g 2.5g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 鰯の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー [*] 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	乳麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	ご飯汁物セット 450kcal 10.9g 9.8g 12.6g 20.9g 1298mg 3.3g	ご飯汁物セット 407kcal 11.0g 11.9g 14.7g 20.9g 847mg 2.2g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	ご飯汁物セット 391kcal 12.4g 15.7g 14.1g 17.3g 1189mg 3.3g	ご飯汁物セット 323kcal 8.7g 14.1g 14.8g 17.3g 805mg 3.0g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	ご飯汁物セット 291kcal 7.2g 18.7g 18.7g 23.4g 1245mg 2.0g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 鰯の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー [*] 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	乳麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	ご飯汁物セット 1142kcal 38.1g 32.6g 36.5g 156.3g 9.2g	ご飯汁物セット 684kcal 27.5g 32.6g 38.4g 57.3g 2321mg 5.9g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	ご飯汁物セット 1161kcal 38.6g 36.3g 38.4g 57.3g 3671mg 6.0g	ご飯汁物セット 665kcal 27.0g 36.5g 36.5g 57.3g 2321mg 8.9g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	ご飯汁物セット 1142kcal 38.1g 32.6g 38.4g 56.3g 3641mg 9.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g 鰯の照焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー [*] 肉入りうの花 野菜の三杯酢 ★味噌汁	麦	★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 鶏のうま煮 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	卵乳麦	★全粥240g おふくろカレーのルー なすのトロトロ生姜煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	乳麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	ご飯汁物セット 1928mg 3248mg 149.1g 50.8g 149.8g 5.6g	ご飯汁物セット 585kcal 47.1g 33.9g 45.0g 30.6g 50.5g 5.7g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	ご飯汁物セット 1062kcal 29.9g 30.5g 41.0g 32.6g 149.5g 8.0g	ご飯汁物セット 1075kcal 41.0g 36.3g 27.5g 32.6g 60.4g 6.0g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	ご飯汁物セット 1116kcal 38.6g 36.3g 38.4g 36.5g 159.4g 9.4g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分	ご飯汁物セット 3545mg 2225mg 3545mg 2225mg 3545mg 5.6g	ご飯汁物セット 1142kcal 27.0g 38.4g 38.6g 38.6g 156.3g 5.9g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	ご飯汁物セット 1161kcal 38.6g 36.3g 38.4g 36.5g 159.4g 6.0g	ご飯汁物セット 665kcal 38.1g 36.5g 36.5g 38.6g 156.3g 9.4g	★全粥240g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉と白菜のうま煮 人参と竹輪のごま和え ★味噌汁	麦	ご飯汁物セット 1142kcal 38.1g 32.6g 38.4g 38.6g 156.3g 9.2g	エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分

朝

食

夕

合

計

★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、「コーブの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

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・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 夜8時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00

(ムース食) 週間献立表

朝 食

1月19日(月)		1月20日(火)		1月21日(水)		1月22日(木)		1月23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 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦

朝 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	89kcal	263kcal	122kcal	296kcal	132kcal	306kcal	91kcal	265kcal	エネルギー
蛋白質	2.1g	5.9g	3.6g	7.4g	3.9g	7.7g	2.9g	6.7g	蛋白質
脂 質	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	6.9g	7.6g	3.1g	3.8g	脂 質
炭水化物	13.8g	52.2g	16.8g	55.2g	13.3g	51.7g	14.1g	52.5g	炭水化物
ナトリウム	532mg	1055mg	453mg	976mg	602mg	1125mg	462mg	985mg	ナトリウム
塩 分	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	塩 分

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	211kcal	385kcal	184kcal	358kcal	197kcal	371kcal	207kcal	381kcal	エネルギー
蛋白質	8.8g	12.6g	8.9g	12.7g	5.4g	9.2g	8.6g	12.4g	蛋白質
脂 質	11.5g	12.2g	8.4g	9.1g	10.1g	10.8g	9.5g	10.2g	脂 質
炭水化物	18.0g	56.4g	17.9g	56.3g	21.3g	59.7g	20.8g	59.2g	炭水化物
ナトリウム	748mg	1271mg	825mg	1348mg	854mg	1377mg	967mg	1490mg	ナトリウム
塩 分	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	2.5g	3.8g	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	141kcal	315kcal	180kcal	354kcal	196kcal	370kcal	187kcal	361kcal	エネルギー
蛋白質	6.5g	10.3g	7.6g	11.4g	4.7g	8.5g	6.9g	10.7g	蛋白質
脂 質	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	10.2g	10.9g	9.9g	10.6g	脂 質
炭水化物	16.7g	55.1g	18.5g	56.9g	20.5g	58.9g	16.4g	54.8g	炭水化物
ナトリウム	808mg	1331mg	839mg	1362mg	768mg	1291mg	855mg	1378mg	ナトリウム
塩 分	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	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	441kcal	963kcal	486kcal	1008kcal	525kcal	1047kcal	485kcal	1007kcal	エネルギー
蛋白質	17.4g	28.8g	20.1g	31.5g	14.0g	25.4g	18.4g	29.8g	蛋白質
脂 質	20.3g	22.4g	20.7g	22.8g	27.2g	29.3g	22.5g	24.6g	脂 質
炭水化物	48.5g	163.7g	53.2g	168.4g	55.1g	170.3g	51.3g	166.5g	炭水化物
ナトリウム	2088mg	3657mg	2117mg	3686mg	2224mg	3793mg	2284mg	3853mg	ナトリウム
塩 分	5.4g	9.3g	5.4g	9.4g	5.7g	9.7g	5.9g	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。

※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

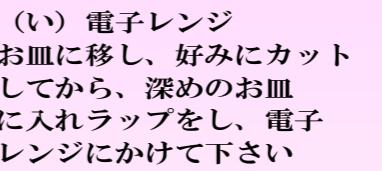
鍋に60℃くらいのお湯を

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**。



電子レンジの参考条件

600W 20~25秒

200W 40~50秒←オススメ

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月～土／9：00～20：00