

(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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とし 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)	卵乳麦 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し 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 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	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(巻麴・揚げ)	卵乳麦 乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物			
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	148kcal	415kcal	エネルギー	200kcal	473kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.2g	15.1g	たんぱく質	5.7g	12.0g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.0g	7.1g	脂質	13.0g	14.7g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.8g	71.7g	炭水化物	15.7g	71.5g
	ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	640mg	867mg	ナトリウム	582mg	808mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★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 麴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 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・おつゆ麴)	乳麦 麦 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し 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 卵乳麦 麦 卵麦					
	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物			
	エネルギー	215kcal	469kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	22.4g	27.6g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.9g
	炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	17.8g	72.5g	炭水化物	10.9g	65.3g
	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	675mg	822mg	ナトリウム	760mg	925mg
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g		◎りんご150g		◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g		
夕食	★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 春雨とツナのピリ辛炒め 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 麦					
	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物			
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	267kcal	533kcal	エネルギー	199kcal	455kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	11.2g	16.3g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	9.2g	10.0g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	16.0g	70.9g
	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	757mg	1008mg	ナトリウム	769mg	997mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	おかず	ご飯汁物	
	エネルギー	630kcal	1406kcal	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	615kcal	1404kcal	エネルギー	615kcal	1403kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.9g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	27.9g	31.3g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.2g	214.5g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	51.2g	216.8g	炭水化物	42.6g	207.7g
	ナトリウム	2189mg	2815mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2072mg	2697mg	ナトリウム	2111mg	2730mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	837kcal	1613kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	822kcal	1611kcal	エネルギー	816kcal	1604kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.7g	63.3g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.0g	38.4g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.1g	246.4g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	83.1g	248.7g	炭水化物	71.5g	236.6g
	ナトリウム	2263mg	2889mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2146mg	2771mg	ナトリウム	2188mg	2807mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※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。

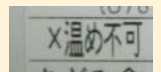
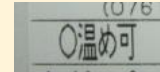
お食事の作り方

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		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とし 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	卵乳麦 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し 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 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 ーロナスのオランダ煮	卵乳麦 乳麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	174kcal 367kcal	エネルギー	140kcal 333kcal	エネルギー	167kcal 360kcal	エネルギー	148kcal 341kcal	エネルギー	200kcal 393kcal				
	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	8.2g 11.5g	たんぱく質	8.1g 11.4g	たんぱく質	9.2g 12.5g	たんぱく質	5.7g 9.0g				
	脂質	8.6g 9.1g	脂質	4.7g 5.2g	脂質	8.3g 8.8g	脂質	6.0g 6.5g	脂質	13.0g 13.5g				
	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	15.7g 57.6g				
	ナトリウム	621mg 622mg	ナトリウム	616mg 617mg	ナトリウム	755mg 756mg	ナトリウム	640mg 641mg	ナトリウム	582mg 583mg				
食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	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					
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 麩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 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★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し 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				
	エネルギー	215kcal 408kcal	エネルギー	232kcal 425kcal	エネルギー	206kcal 399kcal	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	216kcal 409kcal				
	たんぱく質	13.5g 16.8g	たんぱく質	13.6g 16.9g	たんぱく質	13.3g 16.6g	たんぱく質	12.7g 16.0g	たんぱく質	22.4g 25.7g				
	脂質	9.7g 10.2g	脂質	11.2g 11.7g	脂質	10.1g 10.6g	脂質	8.8g 9.3g	脂質	8.6g 9.1g				
	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	18.6g 60.5g	炭水化物	15.9g 57.8g	炭水化物	17.8g 59.7g	炭水化物	10.9g 52.8g				
	ナトリウム	906mg 907mg	ナトリウム	612mg 613mg	ナトリウム	635mg 636mg	ナトリウム	675mg 676mg	ナトリウム	760mg 761mg				
食塩相当量	2.3g 2.3g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g					
間食	◎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 ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g 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	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 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	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときこの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 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	麦 麦 麦	★ごはん120g 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	乳麦 乳麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	241kcal 434kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	267kcal 460kcal	エネルギー	199kcal 392kcal				
	たんぱく質	17.0g 20.3g	たんぱく質	18.5g 21.8g	たんぱく質	17.6g 20.9g	たんぱく質	18.1g 21.4g	たんぱく質	11.2g 14.5g				
	脂質	11.9g 12.4g	脂質	15.2g 15.7g	脂質	14.1g 14.6g	脂質	13.1g 13.6g	脂質	9.2g 9.7g				
	炭水化物	18.2g 60.1g	炭水化物	15.8g 57.7g	炭水化物	16.4g 58.3g	炭水化物	17.6g 59.5g	炭水化物	16.0g 57.9g				
	ナトリウム	662mg 663mg	ナトリウム	802mg 803mg	ナトリウム	744mg 745mg	ナトリウム	757mg 758mg	ナトリウム	769mg 770mg				
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	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	630kcal 1209kcal	エネルギー	643kcal 1222kcal	エネルギー	644kcal 1223kcal	エネルギー	615kcal 1194kcal	エネルギー	615kcal 1194kcal				
	たんぱく質	40.8g 50.7g	たんぱく質	40.3g 50.2g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	40.0g 49.9g	たんぱく質	39.3g 49.2g				
	脂質	30.2g 31.7g	脂質	31.1g 32.6g	脂質	32.5g 34.0g	脂質	27.9g 29.4g	脂質	30.8g 32.3g				
	炭水化物	50.2g 175.9g	炭水化物	52.2g 177.9g	炭水化物	47.4g 173.1g	炭水化物	51.2g 176.9g	炭水化物	42.6g 168.3g				
	ナトリウム	2189mg 2192mg	ナトリウム	2030mg 2033mg	ナトリウム	2134mg 2137mg	ナトリウム	2072mg 2075mg	ナトリウム	2111mg 2114mg				
	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.4g 5.4g				
合計(間食込)	エネルギー	837kcal 1416kcal	エネルギー	840kcal 1419kcal	エネルギー	843kcal 1422kcal	エネルギー	822kcal 1401kcal	エネルギー	816kcal 1395kcal				
	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	48.0g 57.9g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	46.1g 56.0g	たんぱく質	46.7g 56.6g				
	脂質	37.3g 38.8g	脂質	38.1g 39.6g	脂質	39.5g 41.0g	脂質	35.0g 36.5g	脂質	37.8g 39.3g				
	炭水化物	82.1g 207.8g	炭水化物	80.0g 205.7g	炭水化物	75.6g 201.3g	炭水化物	83.1g 208.8g	炭水化物	71.5g 197.2g				
	ナトリウム	2263mg 2266mg	ナトリウム	2106mg 2109mg	ナトリウム	2210mg 2213mg	ナトリウム	2146mg 2149mg	ナトリウム	2188mg 2191mg				
	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.6g 5.6g				

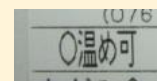
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりにください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

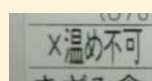
お食事の作り方

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 豆腐ステーキ 人参の炒り煮 ポテトサラダ	卵 麦 卵乳		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ	卵 卵麦 卵麦		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ たたきごぼう	卵乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦か		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 けんちん煮 春雨とツナのサラダ	麦 麦 卵	
	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	277kcal	520kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	305kcal	548kcal
	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	3.9g	8.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.0g	74.8g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	507mg	508mg
	カリウム	352mg	413mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	416mg	477mg
	リン	72mg	137mg	リン	85mg	150mg	リン	114mg	179mg	リン	78mg	143mg	リン	107mg	172mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め かぼちゃのいとこ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 麦 卵麦		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパンテー ナスの炒り煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し レインボー春雨	乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のごま炒め 明太ポテトサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ パスタのクリーム煮 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 乳麦 卵	
	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	363kcal	606kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	23.1g	23.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.6g	23.2g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	29.0g	81.8g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	486mg	547mg
	リン	145mg	210mg	リン	140mg	205mg	リン	142mg	207mg	リン	167mg	232mg	リン	114mg	179mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.8g
間食	◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ キャベツの和風カレー煮 スパトマト炒め	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのペペロンチーノ キャベツの麻婆あんかけ ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦落 卵麦		★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 肉野菜炒め みそポテト パインキャロットラペ	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	338kcal	581kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	335kcal	578kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	31.3g	84.1g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	584mg	585mg
	カリウム	391mg	452mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	589mg	650mg
	リン	144mg	209mg	リン	175mg	240mg	リン	135mg	200mg	リン	176mg	241mg	リン	122mg	187mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.3g	37.6g
	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	76.1g	234.5g	炭水化物	82.3g	240.7g
	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1779mg	1782mg
	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1403mg	1586mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1715mg	1898mg	カリウム	1491mg	1674mg
	リン	361mg	556mg	リン	400mg	595mg	リン	391mg	586mg	リン	421mg	616mg	リン	343mg	538mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g
	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	25.7g	38.0g
合計(間食込)	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	93.8g	252.2g
	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1782mg	1785mg
	カリウム	1336mg	1519mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1772mg	1955mg	カリウム	1547mg	1730mg
	リン	367mg	562mg	リン	407mg	602mg	リン	397mg	592mg	リン	424mg	619mg	リン	349mg	544mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.6g

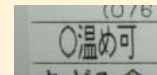
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

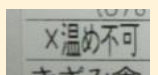
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!)
ごはんなど盛付けし
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 麩とえのきのさっと煮 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	478kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	24.0g	86.9g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	393mg	465mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	426mg	498mg
	リン	105mg	182mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	128mg	205mg	リン	159mg	236mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 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 乳麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 切干大根煮	麦落 麦 麦	★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 ぜんまいとミンチの煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★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 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	600kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	11.0g	73.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	465mg	537mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	201mg	278mg	リン	135mg	212mg	リン	159mg	236mg	リン	143mg	220mg	リン	154mg	231mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 切干大根のパンパンジー	卵乳麦 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 麦落 乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 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 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	576kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g
	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	696mg	697mg
	カリウム	695mg	767mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg
	リン	234mg	311mg	リン	207mg	284mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	57.5g	246.2g	炭水化物	51.0g	239.7g	炭水化物	55.2g	243.9g
	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1218mg	1434mg	カリウム	1553mg	1769mg
	リン	540mg	771mg	リン	475mg	706mg	リン	520mg	751mg	リン	449mg	680mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g
合計(間食込)	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	86.1g	274.8g
	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1682mg	1898mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1332mg	1548mg	カリウム	1673mg	1889mg
リン	546mg	777mg	リン	489mg	720mg	リン	532mg	763mg	リン	455mg	686mg	リン	532mg	763mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.8g	

※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。
 ※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

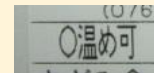
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

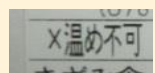


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

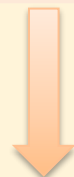


湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

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

【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		
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			
		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	根菜と大豆の洋風煮	卵乳麦		
		食べるトマトスープ	乳麦	パスタのクリーム煮	乳麦	キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦	金時豆煮	麦	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		
		昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	キャロットラペ	麦	バンサンスー	卵乳麦	一夜漬(白菜小松菜)	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	96kcal	379kcal	170kcal	436kcal	110kcal	376kcal	197kcal	473kcal	117kcal	391kcal	エネルギー	
	蛋白質	3.9g	10.8g	9.0g	14.5g	5.3g	11.1g	6.2g	12.6g	8.6g	14.8g	蛋白質	
	脂 質	1.6g	3.4g	8.0g	8.9g	3.1g	4.0g	7.2g	8.9g	4.6g	5.6g	脂 質	
	炭水化物	18.2g	75.5g	16.4g	72.4g	16.3g	72.7g	26.1g	82.5g	11.9g	69.5g	炭水化物	
昼	ナトリウム	447mg	888mg	718mg	1160mg	678mg	1146mg	581mg	1022mg	661mg	1103mg	ナトリウム	
	塩 分	1.1g	2.3g	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	1.5g	2.6g	1.7g	2.8g	塩 分	
		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		鶏肉のマーマレード煮	麦	赤魚の煮付け	麦	鶏肉のきのこあん	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏の天ぷら	卵麦		
		きのこソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	麩と大根の煮物	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	天ぶらのタレ	麦		
食		高野豆腐の炒り煮	麦	豚バラとキャベツの炒め物	麦	細切ポテの辛子マヨ	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	竹輪の辛子炒め	麦		
		春雨のサラダ	卵乳麦	カリフラワーのピクルス	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ			
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					玉子スパサラダ	卵乳麦		
										★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	299kcal	565kcal	187kcal	463kcal	240kcal	512kcal	255kcal	530kcal	257kcal	538kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.1g	19.9g	13.9g	19.9g	11.4g	17.3g	12.6g	18.4g	11.2g	17.7g	蛋白質	
	脂 質	19.5g	20.4g	8.6g	9.5g	12.4g	13.3g	15.0g	15.9g	13.2g	14.9g	脂 質	
	炭水化物	16.8g	73.3g	13.5g	71.9g	19.0g	76.6g	17.0g	75.3g	22.0g	79.3g	炭水化物	
夕	ナトリウム	623mg	1090mg	660mg	1104mg	798mg	1240mg	965mg	1407mg	753mg	1194mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.8g	1.7g	2.8g	2.0g	3.2g	2.5g	3.6g	1.9g	3.0g	塩 分	
		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		ホッケの磯辺焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	鯖の照焼	麦	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	おふくろカレーのルー	乳麦		
		塩枝豆		ひじきと大豆の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	鶏のうま煮	麦	なすのトロ口生姜煮	麦		
食		豚肉と白菜のうま煮	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	肉入りうの花	乳麦	切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	ひじきとごぼうのナムル	麦		
		人参と竹輪のごま和え	麦	★味噌汁	麦	野菜の三杯酢	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
		★味噌汁	麦			★味噌汁	麦						
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	220kcal	487kcal	228kcal	511kcal	248kcal	520kcal	232kcal	501kcal	291kcal	557kcal	エネルギー	
	蛋白質	18.0g	23.9g	11.0g	17.8g	13.2g	19.5g	8.7g	14.8g	7.2g	13.0g	蛋白質	
	脂 質	9.1g	10.0g	11.9g	13.7g	15.0g	16.0g	14.1g	15.1g	18.7g	19.6g	脂 質	
	炭水化物	15.1g	71.8g	20.9g	78.2g	15.2g	72.4g	17.3g	74.0g	23.4g	79.8g	炭水化物	
合	ナトリウム	858mg	1300mg	847mg	1288mg	749mg	1190mg	805mg	1248mg	907mg	1349mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.3g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.0g	3.2g	2.3g	3.4g	塩 分	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	615kcal	1431kcal	585kcal	1410kcal	598kcal	1408kcal	684kcal	1504kcal	665kcal	1486kcal	エネルギー	
	蛋白質	36.0g	54.6g	33.9g	52.2g	29.9g	47.9g	27.5g	45.8g	27.0g	45.5g	蛋白質	
計	脂 質	30.2g	33.8g	28.5g	32.1g	30.5g	33.3g	36.3g	39.9g	36.5g	40.1g	脂 質	
	炭水化物	50.1g	220.6g	50.8g	222.5g	50.5g	221.7g	60.4g	231.8g	57.3g	228.6g	炭水化物	
	ナトリウム	1928mg	3278mg	2225mg	3552mg	2225mg	3576mg	2351mg	3677mg	2321mg	3646mg	ナトリウム	
	塩 分	4.9g	8.4g	5.7g	9.1g	5.6g	9.1g	6.0g	9.4g	5.9g	9.2g	塩 分	

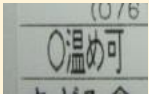
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

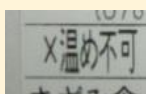


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土／9：00～20：00

【きざみ食】 週間献立表

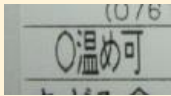
1月19日(月)			1月20日(火)			1月21日(水)			1月22日(木)			1月23日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ひき肉と里芋の味噌煮		オムレツイタリアンソース		高野豆腐と法蓮草の含め煮		白身魚のしんじょう		根菜と大豆の洋風煮		根菜と大豆の洋風煮		根菜と大豆の洋風煮	
	食べるトマトスープ		パスタのクリーム煮		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮		金時豆煮		コーンと挽肉の炒め物		コーンと挽肉の炒め物		コーンと挽肉の炒め物	
	昆布の佃煮		法蓮草とハムのマリーネ		キャロットラペ		バンサンスー		一夜漬(白菜小松菜)		一夜漬(白菜小松菜)		一夜漬(白菜小松菜)	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
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	96kcal	255kcal	170kcal	329kcal	110kcal	269kcal	197kcal	356kcal	117kcal	276kcal	エネルギー	96kcal	255kcal
	蛋白質	3.9g	7.6g	9.0g	12.7g	5.3g	9.0g	6.2g	9.9g	8.6g	12.3g	蛋白質	3.9g	7.6g
	脂 質	1.6g	2.3g	8.0g	8.7g	3.1g	3.8g	7.2g	7.9g	4.6g	5.3g	脂 質	1.6g	2.3g
	炭水化物	18.2g	51.2g	16.4g	49.4g	16.3g	49.3g	26.1g	59.1g	11.9g	44.9g	炭水化物	18.2g	51.2g
昼	ナトリウム	447mg	887mg	718mg	1158mg	678mg	1118mg	581mg	1021mg	661mg	1101mg	ナトリウム	447mg	887mg
	塩 分	1.1g	2.3g	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	1.7g	2.8g	塩 分	1.1g	2.3g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のマーマレード煮		赤魚の煮付け		鶏肉のきのこあん		ポークチャップ		鶏の天ぷら		鶏の天ぷら		鶏の天ぷら	
	きのこソテー		インゲンソテー		麩と大根の煮物		豆腐のかに風あんかけ		天ぷらのタレ		天ぷらのタレ		天ぷらのタレ	
食	高野豆腐の炒り煮		豚バラとキャベツの炒め物		細切ポテトの辛子マヨ		若芽と蒲鉾のわさびマヨ		竹輪の辛子炒め		竹輪の辛子炒め		竹輪の辛子炒め	
	春雨のサラダ		カリフラワーのピクルス		★味噌汁		★味噌汁		白菜と青梗菜の塩あんかけ		白菜と青梗菜の塩あんかけ		白菜と青梗菜の塩あんかけ	
	★味噌汁		★味噌汁						玉子スパサラダ		玉子スパサラダ		玉子スパサラダ	
									★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
夕	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	299kcal	458kcal	187kcal	346kcal	240kcal	399kcal	255kcal	414kcal	257kcal	416kcal	エネルギー	299kcal	458kcal
	蛋白質	14.1g	17.8g	13.9g	17.6g	11.4g	15.1g	12.6g	16.3g	11.2g	14.9g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂 質	19.5g	20.2g	8.6g	9.3g	12.4g	13.1g	15.0g	15.7g	13.2g	13.9g	脂 質	19.5g	20.2g
	炭水化物	16.8g	49.8g	13.5g	46.5g	19.0g	52.0g	17.0g	50.0g	22.0g	55.0g	炭水化物	16.8g	49.8g
食	ナトリウム	623mg	1063mg	660mg	1100mg	798mg	1238mg	965mg	1405mg	753mg	1193mg	ナトリウム	623mg	1063mg
	塩 分	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	2.5g	3.6g	1.9g	3.0g	塩 分	1.6g	2.7g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ホッケの磯辺焼		大根とつくねの煮物		鯖の照焼		ロールキャベツのクリーム煮		おふくろカレーのルー		おふくろカレーのルー		おふくろカレーのルー	
	塩枝豆		ひじきと大豆の煮物		赤ピーマンと玉ねぎのソテー		鶏のうま煮		なすのトロロ生姜煮		なすのトロロ生姜煮		なすのトロロ生姜煮	
合	豚肉と白菜のうま煮		キャベツのピリ辛マヨネーズ		肉入りうの花		切干大根の洋風サラダ		ひじきとごぼうのナムル		ひじきとごぼうのナムル		ひじきとごぼうのナムル	
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
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	615kcal	1092kcal	585kcal	1062kcal	598kcal	1075kcal	684kcal	1161kcal	665kcal	1142kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal
	蛋白質	36.0g	47.1g	33.9g	45.0g	29.9g	41.0g	27.5g	38.6g	27.0g	38.1g	蛋白質	36.0g	47.1g
	脂 質	30.2g	32.3g	28.5g	30.6g	30.5g	32.6g	36.3g	38.4g	36.5g	38.6g	脂 質	30.2g	32.3g
	炭水化物	50.1g	149.1g	50.8g	149.8g	50.5g	149.5g	60.4g	159.4g	57.3g	156.3g	炭水化物	50.1g	149.1g
計	ナトリウム	1928mg	3248mg	2225mg	3545mg	2225mg	3545mg	2351mg	3671mg	2321mg	3641mg	ナトリウム	1928mg	3248mg
	塩 分	4.9g	8.3g	5.7g	9.0g	5.6g	8.9g	6.0g	9.4g	5.9g	9.2g	塩 分	4.9g	8.3g

★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。

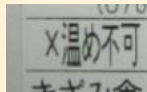
お食事の作り方

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



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

月～土／9：00～20：00

【ムース食】 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	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とし	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とし	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	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	89kcal	263kcal	122kcal	296kcal		132kcal	306kcal		91kcal	265kcal		100kcal	274kcal	エネルギー
	蛋白質	2.1g	5.9g	3.6g	7.4g		3.9g	7.7g		2.9g	6.7g		1.8g	5.6g	蛋白質
	脂 質	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g		6.9g	7.6g		3.1g	3.8g		5.4g	6.1g	脂 質
	炭水化物	13.8g	52.2g	16.8g	55.2g		13.3g	51.7g		14.1g	52.5g		12.5g	50.9g	炭水化物
昼	ナトリウム	532mg	1055mg	453mg	976mg		602mg	1125mg		462mg	985mg		504mg	1027mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g		1.5g	2.9g		1.2g	2.5g		1.3g	2.6g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
食	黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦	
	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	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	
夕	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	211kcal	385kcal	184kcal	358kcal		197kcal	371kcal		207kcal	381kcal		165kcal	339kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	12.6g	8.9g	12.7g		5.4g	9.2g		8.6g	12.4g		7.0g	10.8g	蛋白質
	脂 質	11.5g	12.2g	8.4g	9.1g		10.1g	10.8g		9.5g	10.2g		7.9g	8.6g	脂 質
	炭水化物	18.0g	56.4g	17.9g	56.3g		21.3g	59.7g		20.8g	59.2g		17.2g	55.6g	炭水化物
食	ナトリウム	748mg	1271mg	825mg	1348mg		854mg	1377mg		967mg	1490mg		833mg	1356mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g		2.2g	3.5g		2.5g	3.8g		2.1g	3.4g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
合	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	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	
計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	441kcal	963kcal	486kcal	1008kcal		525kcal	1047kcal		485kcal	1007kcal		489kcal	1011kcal	エネルギー
	蛋白質	17.4g	28.8g	20.1g	31.5g		14.0g	25.4g		18.4g	29.8g		17.5g	28.9g	蛋白質
	脂 質	20.3g	22.4g	20.7g	22.8g		27.2g	29.3g		22.5g	24.6g		24.5g	26.6g	脂 質
	炭水化物	48.5g	163.7g	53.2g	168.4g		55.1g	170.3g		51.3g	166.5g		51.3g	166.5g	炭水化物
計	ナトリウム	2088mg	3657mg	2117mg	3686mg		2224mg	3793mg		2284mg	3853mg		2219mg	3788mg	ナトリウム
	塩 分	5.4g	9.3g	5.4g	9.4g		5.7g	9.7g		5.9g	9.8g		5.6g	9.6g	塩 分

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

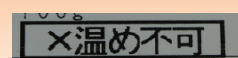
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月～土／9：00～20：00