

(カロリー1600調整食) 週間献立表

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦か 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}					
	エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal			
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.6g	72.7g
	ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	742mg	889mg	ナトリウム	816mg	981mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	544mg	771mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}					
	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	14.8g	70.1g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	646mg	873mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}					
	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	18.1g	23.1g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	12.5g	66.5g
	ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	ナトリウム	845mg	993mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
合計	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	おかず	ご飯汁物 ^{セト}	
	エネルギー	622kcal	1405kcal	エネルギー	631kcal	1418kcal	エネルギー	624kcal	1405kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	40.4g	56.0g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.3g	34.8g
	炭水化物	50.0g	215.2g	炭水化物	52.0g	217.8g	炭水化物	52.2g	217.1g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	43.4g	208.2g
	ナトリウム	2094mg	2799mg	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2171mg	2791mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	ナトリウム	2104mg	2705mg
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1602kcal	エネルギー	838kcal	1625kcal	エネルギー	823kcal	1604kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	48.3g	63.9g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.3g	41.8g
	炭水化物	77.8g	243.0g	炭水化物	83.9g	249.7g	炭水化物	80.4g	245.3g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	71.6g	236.4g
	ナトリウム	2170mg	2875mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2247mg	2867mg	ナトリウム	2254mg	2857mg	ナトリウム	2180mg	2781mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※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ご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

(カロリー1440調整食) 週間献立表

1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦か 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	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	
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	544mg	545mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦落 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え	麦 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	
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	845mg	846mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.2g	
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	622kcal	1201kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	43.4g	169.1g
	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2104mg	2107mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.9g	209.6g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	71.6g	197.3g
	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2180mg	2183mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.6g

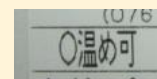
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がります。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

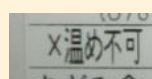
お食事の作り方

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

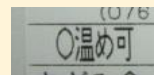
1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)							
品名		品名		品名		品名		品名							
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー							
★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌増め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ		★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンパスタ							
乳麦 麦 卵麦		卵乳麦 麦 卵乳麦		麦落 乳麦落 卵麦		卵麦 卵		麦 麦 卵乳麦							
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット							
エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	
たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g	
脂質	23.1g	23.7g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	11.2g	11.8g	
炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.8g	85.6g	
ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	561mg	562mg	
カリウム	374mg	435mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	538mg	599mg	
リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	リン	135mg	200mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ		★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 れんこんとひじきのサラダ		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかぶ和え							
麦落 麦 卵麦		麦 乳麦 乳麦 卵麦		麦 乳麦 麦 卵乳麦		乳麦 乳麦 麦		乳麦 乳麦 麦							
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット							
エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	
たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g	
脂質	16.4g	17.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	22.8g	23.4g	
炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	23.6g	76.4g	
ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	819mg	820mg	
カリウム	379mg	440mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	648mg	709mg	カリウム	408mg	469mg	
リン	130mg	195mg	リン	132mg	197mg	リン	196mg	261mg	リン	165mg	230mg	リン	93mg	158mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
◎パイナップル(缶)		◎黄桃(缶)		◎パイナップル(缶)		◎黄桃(缶)		◎パイナップル(缶)							
75g		75g		75g		75g		75g							
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物		★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ		★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え		★ごはん150g ブリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のとりみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ							
麦落 卵乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		卵乳麦 卵乳麦 卵麦		麦 麦か 麦 卵麦		麦 乳麦 卵							
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず							
ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット		ご飯セット							
エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.4g	19.0g	
炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	41.1g	93.9g	
ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	861mg	862mg	
カリウム	582mg	643mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	609mg	670mg	
リン	164mg	229mg	リン	151mg	216mg	リン	136mg	201mg	リン	129mg	194mg	リン	154mg	219mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計	
エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	
たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	
脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	52.4g	54.2g	
炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	97.5g	255.9g	
ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	
カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1555mg	1738mg	
リン	396mg	591mg	リン	416mg	611mg	リン	425mg	620mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	
たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	
脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	52.5g	54.3g	
炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	112.7g	271.1g	
ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	
カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1612mg	1795mg	
リン	399mg	594mg	リン	423mg	618mg	リン	428mg	623mg	リン	389mg	584mg	リン	385mg	580mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※献立は予告無く変更することがあります。 ※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。
※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。 ※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。 ※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。
※「◎」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。 ※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。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(麦)・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。

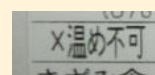
お食事の作り方

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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

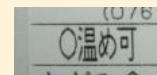
1月26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30日(金)			
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麩の甘酢炒め	卵 麦 落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵 麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵 乳 麦 落 か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵 麦 麦 落 か 卵 麦 か					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	285mg	357mg
リン	126mg	203mg	リン	180mg	257mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg	リン	125mg	202mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵 麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨネ	麦 卵 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳 麦 乳 麦 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳 麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵 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	240kcal	530kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	333kcal	623kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	396mg	468mg
リン	216mg	293mg	リン	178mg	255mg	リン	151mg	228mg	リン	188mg	265mg	リン	144mg	221mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.0g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳 麦 麦 乳 麦 落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 か 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳 麦 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	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	330kcal	620kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	820mg	821mg
	カリウム	467mg	539mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	403mg	475mg
リン	161mg	238mg	リン	156mg	233mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg	リン	148mg	225mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.7g	49.8g
	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2236mg	2239mg
	カリウム	1283mg	1494mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1533mg	1749mg	カリウム	1084mg	1300mg
	リン	503mg	734mg	リン	514mg	745mg	リン	466mg	697mg	リン	536mg	767mg	リン	417mg	648mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.9g	50.0g
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1653mg	1869mg	カリウム	1198mg	1414mg
	リン	517mg	748mg	リン	526mg	757mg	リン	472mg	703mg	リン	550mg	781mg	リン	423mg	654mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.8g

お食事の作り方

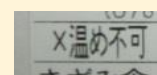


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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」

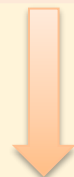


湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)



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

※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。

【やわらか普通食】 週間献立表

		1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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			
		豚肉ときのこの炒め物	麦	和風ポトフ	乳麦	がんもどきの含め煮	麦	麩と野菜の煮物	麦	豚すき風煮物	麦		
		インゲンと人参のグラッセ	乳	大豆としらすの甘辛煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根煮	麦		
		カリフラワーの甘酢漬け		三色野菜ナムル	麦	きんぴられんこん	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	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	117kcal	387kcal	150kcal	420kcal	140kcal	412kcal	146kcal	415kcal	102kcal	372kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.5g	12.5g	8.3g	14.1g	6.5g	12.5g	5.7g	11.7g	6.1g	11.9g	蛋白質	
	脂 質	4.5g	5.5g	5.1g	6.0g	5.9g	6.9g	4.1g	5.0g	4.1g	5.0g	脂 質	
	炭水化物	13.7g	70.5g	18.8g	76.0g	15.9g	72.7g	20.4g	77.3g	10.1g	67.3g	炭水化物	
	ナトリウム	418mg	862mg	699mg	1140mg	712mg	1153mg	644mg	1089mg	665mg	1106mg	ナトリウム	
	塩 分	1.1g	2.2g	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	1.6g	2.8g	1.7g	2.8g	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			
		アジのカレー焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のおろし煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	鯖の磯辺焼き	麦		
		人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦		
		蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	大根なます	麦	豆腐としめじのとりみ煮	麦		
		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦		
食		★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	229kcal	502kcal	311kcal	579kcal	317kcal	584kcal	214kcal	484kcal	283kcal	554kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.4g	21.5g	11.8g	17.7g	13.4g	19.3g	13.0g	18.7g	10.7g	16.5g	蛋白質	
	脂 質	11.7g	12.7g	20.2g	21.1g	19.8g	20.7g	8.9g	9.8g	20.9g	21.8g	脂 質	
	炭水化物	15.2g	72.5g	20.4g	76.9g	18.8g	75.6g	21.0g	77.8g	11.6g	68.8g	炭水化物	
	ナトリウム	890mg	1332mg	822mg	1268mg	885mg	1352mg	772mg	1213mg	583mg	1026mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	1.5g	2.6g	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			
		海老カツ	卵乳麦え	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	赤魚の生姜煮	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	照焼ハンバーグ	乳麦		
		スパソテー	乳麦	切干大根のおから煮	麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	オクラのペペロンチーノ		インゲンソテー	乳麦		
		なすのミートソース煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	南瓜の柚子そぼろあん	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		
		若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦	和風コールスロー	卵麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦		
食		★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	253kcal	531kcal	182kcal	456kcal	221kcal	492kcal	301kcal	578kcal	289kcal	566kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.2g	14.7g	9.9g	15.8g	13.0g	18.8g	8.7g	15.1g	10.9g	17.3g	蛋白質	
	脂 質	12.5g	14.2g	6.1g	7.0g	10.1g	11.0g	17.4g	19.1g	12.9g	14.6g	脂 質	
	炭水化物	28.6g	85.4g	23.3g	81.5g	20.2g	77.5g	28.3g	84.7g	28.1g	84.6g	炭水化物	
	ナトリウム	659mg	1101mg	1008mg	1449mg	687mg	1129mg	827mg	1270mg	894mg	1336mg	ナトリウム	
	塩 分	1.7g	2.8g	2.6g	3.7g	1.7g	2.9g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	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	599kcal	1420kcal	643kcal	1455kcal	678kcal	1488kcal	661kcal	1477kcal	674kcal	1492kcal	エネルギー	
	蛋白質	30.1g	48.7g	30.0g	47.6g	32.9g	50.6g	27.4g	45.5g	27.7g	45.7g	蛋白質	
	脂 質	28.7g	32.4g	31.4g	34.1g	35.8g	38.6g	30.4g	33.9g	37.9g	41.4g	脂 質	
	炭水化物	57.5g	228.4g	62.5g	234.4g	54.9g	225.8g	69.7g	239.8g	49.8g	220.7g	炭水化物	
	ナトリウム	1967mg	3295mg	2529mg	3857mg	2284mg	3634mg	2243mg	3572mg	2142mg	3468mg	ナトリウム	
	塩 分	5.1g	8.4g	6.5g	9.8g	5.8g	9.2g	5.7g	9.1g	5.5g	8.8g	塩 分	
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。											

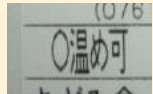
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

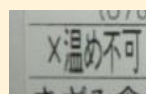


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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		
		豚肉ときのこの炒め物	麦	和風ポトフ	乳麦		がんもどきの含め煮	麦		麩と野菜の煮物	麦		豚すき風煮物	麦	
		インゲンと人参のグラッセ	乳	大豆としらすの甘辛煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		切干大根煮	麦	
		カリフラワーの甘酢漬け		三色野菜ナムル	麦		きんぴられんこん	麦		マカロニの明太マヨ和え	卵麦		キャベツの漬物柚子風味	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	117kcal	276kcal	150kcal	309kcal		140kcal	299kcal		146kcal	305kcal		102kcal	261kcal	エネルギー
	蛋白質	6.5g	10.2g	8.3g	12.0g		6.5g	10.2g		5.7g	9.4g		6.1g	9.8g	蛋白質
	脂 質	4.5g	5.2g	5.1g	5.8g		5.9g	6.6g		4.1g	4.8g		4.1g	4.8g	脂 質
	炭水化物	13.7g	46.7g	18.8g	51.8g		15.9g	48.9g		20.4g	53.4g		10.1g	43.1g	炭水化物
昼	ナトリウム	418mg	858mg	699mg	1139mg		712mg	1152mg		644mg	1084mg		665mg	1105mg	ナトリウム
	塩 分	1.1g	2.2g	1.8g	2.9g		1.8g	2.9g		1.6g	2.8g		1.7g	2.8g	塩 分
		★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		アジのカレー焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		豚肉のおろし煮	麦		鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦		鯖の磯辺焼き	麦	
		人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦		炒り豆腐	卵乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦	
食		蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		大根なます	麦		豆腐としめじのとりみ煮	麦	
		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		なすの中華風南蛮漬け	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	229kcal	388kcal	311kcal	470kcal		317kcal	476kcal		214kcal	373kcal		283kcal	442kcal	エネルギー
夕	蛋白質	15.4g	19.1g	11.8g	15.5g		13.4g	17.1g		13.0g	16.7g		10.7g	14.4g	蛋白質
	脂 質	11.7g	12.4g	20.2g	20.9g		19.8g	20.5g		8.9g	9.6g		20.9g	21.6g	脂 質
	炭水化物	15.2g	48.2g	20.4g	53.4g		18.8g	51.8g		21.0g	54.0g		11.6g	44.6g	炭水化物
	ナトリウム	890mg	1330mg	822mg	1262mg		885mg	1325mg		772mg	1212mg		583mg	1023mg	ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.4g	2.1g	3.2g		2.3g	3.4g		2.0g	3.1g		1.5g	2.6g	塩 分
食		★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		海老カツ	卵乳麦え	鶏団子のトマト煮	卵乳麦		赤魚の生姜煮	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
		スパソテー	乳麦	切干大根のおから煮	麦		枝豆と人参のあつさり煮	麦		オクラのペペロンチーノ			インゲンソテー	乳麦	
		なすのミートソース煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦	落	南瓜の柚子そぼろあん	麦		豚肉のチリソース炒め	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
		若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦		和風コールスロー	卵麦		菜の花とひじきのごま和え	麦		コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦	
合		★味噌汁	麦				★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	253kcal	412kcal	182kcal	341kcal		221kcal	380kcal		301kcal	460kcal		289kcal	448kcal	エネルギー
	蛋白質	8.2g	11.9g	9.9g	13.6g		13.0g	16.7g		8.7g	12.4g		10.9g	14.6g	蛋白質
	脂 質	12.5g	13.2g	6.1g	6.8g		10.1g	10.8g		17.4g	18.1g		12.9g	13.6g	脂 質
計	炭水化物	28.6g	61.6g	23.3g	56.3g		20.2g	53.2g		28.3g	61.3g		28.1g	61.1g	炭水化物
	ナトリウム	659mg	1099mg	1008mg	1448mg		687mg	1127mg		827mg	1267mg		894mg	1334mg	ナトリウム
	塩 分	1.7g	2.8g	2.6g	3.7g		1.7g	2.9g		2.1g	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	599kcal	1076kcal	643kcal	1120kcal		678kcal	1155kcal		661kcal	1138kcal		674kcal	1151kcal	エネルギー
計	蛋白質	30.1g	41.2g	30.0g	41.1g		32.9g	44.0g		27.4g	38.5g		27.7g	38.8g	蛋白質
	脂 質	28.7g	30.8g	31.4g	33.5g		35.8g	37.9g		30.4g	32.5g		37.9g	40.0g	脂 質
	炭水化物	57.5g	156.5g	62.5g	161.5g		54.9g	153.9g		69.7g	168.7g		49.8g	148.8g	炭水化物
	ナトリウム	1967mg	3287mg	2529mg	3849mg		2284mg	3604mg		2243mg	3563mg		2142mg	3462mg	ナトリウム
	塩 分	5.1g	8.4g	6.5g	9.8g		5.8g	9.2g		5.7g	9.1g		5.5g	8.8g	塩 分

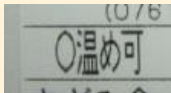
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

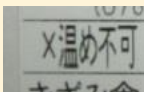


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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26日(月)			1月27日(火)			1月28日(水)			1月29日(木)			1月30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		
	五色煮豆		野菜の味噌風味		乳麦	豚すき		乳麦	切干大根と小松菜の煮物		麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦
	大根とひじきの煮物		白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)		★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	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	118kcal	292kcal	119kcal	293kcal	71kcal	245kcal	76kcal	250kcal	124kcal	298kcal	エネルギー	124kcal	298kcal
	蛋白質	3.4g	7.2g	3.4g	7.2g	1.9g	5.7g	0.7g	4.5g	3.9g	7.7g	蛋白質	3.9g	7.7g
	脂 質	5.2g	5.9g	3.1g	3.8g	2.5g	3.2g	3.8g	4.5g	7.2g	7.9g	脂 質	7.2g	7.9g
	炭水化物	15.6g	54.0g	21.3g	59.7g	11.0g	49.4g	10.8g	49.2g	9.9g	48.3g	炭水化物	9.9g	48.3g
	ナトリウム	574mg	1097mg	421mg	944mg	557mg	1080mg	425mg	948mg	492mg	1015mg	ナトリウム	492mg	1015mg
	塩 分	1.5g	2.8g	1.1g	2.4g	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	1.3g	2.6g	塩 分	1.3g	2.6g
昼	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の照焼		ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落	白身フライタルタル		卵乳麦	和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		乳麦
	ブロッコリーの煮物		枝豆とかにかまの煮物		卵麦えか	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	五色煮		乳麦	切昆布と竹の子の煮物		乳麦
	南瓜とハムのサラダ		白菜と若芽の煮物		乳麦	法蓮草のおひたし		乳麦	青菜のわさび和え		卵乳麦	大根なます		麦
	★味噌汁(とろみ)		★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	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	208kcal	382kcal	176kcal	350kcal	208kcal	382kcal	168kcal	342kcal	149kcal	323kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
	蛋白質	10.2g	14.0g	4.2g	8.0g	6.9g	10.7g	4.4g	8.2g	3.3g	7.1g	蛋白質	3.3g	7.1g
	脂 質	10.8g	11.5g	9.9g	10.6g	11.5g	12.2g	8.8g	9.5g	6.4g	7.1g	脂 質	6.4g	7.1g
	炭水化物	18.1g	56.5g	18.6g	57.0g	19.2g	57.6g	16.7g	55.1g	19.4g	57.8g	炭水化物	19.4g	57.8g
	ナトリウム	840mg	1363mg	792mg	1315mg	904mg	1427mg	847mg	1370mg	836mg	1359mg	ナトリウム	836mg	1359mg
	塩 分	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.2g	3.5g	2.1g	3.5g	塩 分	2.1g	3.5g
夕	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	クリームコロッケ		赤魚の生姜煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦	白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦
	きのこの玉子とじ		薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	はんぺんの玉子とじ		卵乳麦	鶏団子の中華風		卵乳麦か	きのこきんぴら		乳麦
	鶏肉のすき焼き煮		法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	黒豆煮		乳麦	大根と竹輪の酢の物		乳麦	青菜のおひたし		乳麦
	★味噌汁(とろみ)		★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	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	179kcal	353kcal	139kcal	313kcal	164kcal	338kcal	146kcal	320kcal	161kcal	335kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	8.6g	12.4g	8.1g	11.9g	6.7g	10.5g	6.1g	9.9g	蛋白質	6.1g	9.9g
	脂 質	9.0g	9.7g	4.6g	5.3g	7.7g	8.4g	5.7g	6.4g	7.0g	7.7g	脂 質	7.0g	7.7g
	炭水化物	17.4g	55.8g	16.7g	55.1g	15.4g	53.8g	16.7g	55.1g	19.7g	58.1g	炭水化物	19.7g	58.1g
	ナトリウム	695mg	1218mg	953mg	1476mg	637mg	1160mg	745mg	1268mg	822mg	1345mg	ナトリウム	822mg	1345mg
	塩 分	1.8g	3.1g	2.4g	3.8g	1.6g	3.0g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	塩 分	2.1g	3.4g
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	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	505kcal	1027kcal	434kcal	956kcal	443kcal	965kcal	390kcal	912kcal	434kcal	956kcal	エネルギー	434kcal	956kcal
	蛋白質	20.6g	32.0g	16.2g	27.6g	16.9g	28.3g	11.8g	23.2g	13.3g	24.7g	蛋白質	13.3g	24.7g
	脂 質	25.0g	27.1g	17.6g	19.7g	21.7g	23.8g	18.3g	20.4g	20.6g	22.7g	脂 質	20.6g	22.7g
	炭水化物	51.1g	166.3g	56.6g	171.8g	45.6g	160.8g	44.2g	159.4g	49.0g	164.2g	炭水化物	49.0g	164.2g
計	ナトリウム	2109mg	3678mg	2166mg	3735mg	2098mg	3667mg	2017mg	3586mg	2150mg	3719mg	ナトリウム	2150mg	3719mg
	塩 分	5.4g	9.4g	5.5g	9.5g	5.3g	9.3g	5.2g	9.1g	5.5g	9.5g	塩 分	5.5g	9.5g

★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。



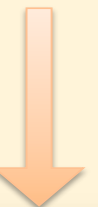
次にフタをして**1 5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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