

# (カロリー1600調整食) 週間献立表

3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20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						
★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵 乳麦 卵乳麦						
おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット						
エネルギー	181kcal	436kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	182kcal	444kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal	
たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	9.9g	15.5g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g	
脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	9.5g	10.5g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g	
炭水化物	13.1g	68.0g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	13.3g	68.5g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g	
ナトリウム	630mg	881mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	598mg	828mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 卵乳麦 卵乳麦						
おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット		
エネルギー	237kcal	496kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	260kcal	522kcal	
たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	21.7g	たんぱく質	15.8g	21.5g	
脂質	12.5g	13.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.2g	
炭水化物	18.5g	72.5g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.1g	69.9g	炭水化物	17.0g	72.7g	
ナトリウム	763mg	928mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	650mg	876mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
★ごはん150g ホッケの幽庵焼 法蓮草の煮びたし 鶏むね肉のキムチ炒め 野菜のバジルチーズ焼き ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 落麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 落麦 卵乳麦						
おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット						
エネルギー	214kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	442kcal	エネルギー	214kcal	470kcal	
たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	15.6g	20.7g	
脂質	8.5g	9.3g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	10.0g	10.7g	
炭水化物	15.7g	70.6g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	15.8g	70.5g	
ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	604mg	856mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	783mg	930mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット		
エネルギー	632kcal	1402kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	619kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	626kcal	1412kcal	
たんぱく質	40.8g	56.3g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	41.8g	58.2g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	39.4g	56.1g	
脂質	30.6g	33.5g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	31.9g	34.6g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	31.7g	34.9g	
炭水化物	47.3g	211.1g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	36.9g	203.2g	炭水化物	52.3g	217.5g	炭水化物	47.3g	213.0g	
ナトリウム	2050mg	2693mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1888mg	2597mg	ナトリウム	2168mg	2770mg	ナトリウム	2024mg	2624mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.7g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1600kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	816kcal	1598kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	827kcal	1613kcal
合計(間食込)	たんぱく質	47.7g	63.2g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	49.5g	65.9g	たんぱく質	47.3g	63.7g	たんぱく質	46.8g	63.5g
合計(間食込)	脂質	37.6g	40.5g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.9g	41.6g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	38.7g	41.9g
合計(間食込)	炭水化物	76.2g	240.0g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	64.7g	231.0g	炭水化物	80.5g	245.7g	炭水化物	76.2g	241.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2124mg	2767mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1964mg	2673mg	ナトリウム	2244mg	2846mg	ナトリウム	2101mg	2701mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g

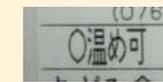
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

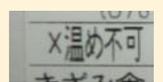
## お食事の作り方



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

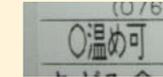
# (カロリー-1440調整食) 週間献立表

3月16日(月)			3月17日(火)			3月18日(水)			3月19日(木)			3月20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	
★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	卵 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	181kcal	374kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.0g	11.3g
脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.4g	7.9g
炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.5g	56.4g
ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	591mg	592mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	麦 落麦 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	237kcal	430kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g
脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	14.3g	14.8g
炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.0g	58.9g
ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	650mg	651mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
★ごはん120g ホッケの幽庵焼 法蓮草の煮びたし 鶏むね肉のキムチ炒め 野菜のバジルチーズ焼き	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物	麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ	卵乳麦 落麦 卵乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え	麦 落麦	
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	214kcal	407kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	15.6g	18.9g
脂質	8.5g	9.0g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.0g	10.5g
炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	15.8g	57.7g
ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	783mg	784mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	39.4g	49.3g
脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.7g	33.2g
炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	36.9g	162.6g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	47.3g	173.0g
ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2024mg	2027mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	46.8g	56.7g
脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	38.7g	40.2g
炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	64.7g	190.4g	炭水化物	80.5g	206.2g	炭水化物	76.2g	201.9g
ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2101mg	2104mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g

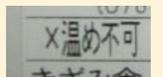
## お食事の作り方

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にください。  
※「◎」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。

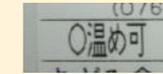
# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20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 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ	乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め マカロニマリーネサラダ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト	卵麦 麦か	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スパ	麦 乳麦 卵乳麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	321kcal	564kcal				
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.3g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.7g	11.8g				
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	12.0g	脂質	19.9g	20.5g				
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	27.0g	79.8g				
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	644mg	645mg				
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	419mg	480mg				
	リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	108mg	173mg				
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ツナのマヨパスタ 大根なます	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 大根とひき肉のクリーム煮 レインボー春雨	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麩と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め	麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チキンのオニオンマヨ 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 乳麦 麦 卵麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	341kcal	584kcal				
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g				
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	24.9g	25.5g				
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	19.7g	72.5g				
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	665mg	666mg				
	カリウム	429mg	490mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	559mg	620mg				
	リン	177mg	242mg	リン	118mg	183mg	リン	124mg	189mg	リン	144mg	209mg				
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g				
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 スイートパンプ キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ ナスの炒り煮 たたきごぼう	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の梅タレがけ 塩ゆでアスパラ きんぴられんこん ポテトサラダ	麦 麦 卵乳						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	336kcal	579kcal				
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g				
	脂質	25.9g	26.5g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	15.0g	15.6g				
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.9g	96.7g				
	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	785mg	786mg				
	カリウム	372mg	433mg	カリウム	609mg	670mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	571mg	632mg				
	リン	120mg	185mg	リン	122mg	187mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg				
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g				
合計	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	
	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g	
	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	63.5g	65.3g	
	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	77.4g	235.8g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	79.6g	238.0g	
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	
	カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1165mg	1348mg	カリウム	1549mg	1732mg	カリウム	1250mg	1433mg	
	リン	396mg	591mg	リン	337mg	532mg	リン	329mg	524mg	リン	392mg	587mg	リン	416mg	611mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal
	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	31.4g	43.7g	
脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.6g	65.4g		
炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	107.6g	266.0g	炭水化物	95.1g	253.5g		
ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2159mg	2162mg		
カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1390mg	1573mg	カリウム	1225mg	1408mg	カリウム	1605mg	1788mg	カリウム	1310mg	1493mg		
リン	403mg	598mg	リン	340mg	535mg	リン	336mg	531mg	リン	398mg	593mg	リン	423mg	618mg		
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.6g		

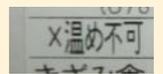
## お食事の作り方



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の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。

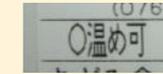
# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 麦 麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal			
		たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	5.6g	10.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
		脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g
		炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
		ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg
		カリウム	429mg	501mg	カリウム	262mg	334mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg
		リン	99mg	176mg	リン	121mg	198mg	リン	163mg	240mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg
		食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかい風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦 乳麦 麦 乳麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
		たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g
		脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	18.8g	19.5g
		炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	19.9g	82.8g
		ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	723mg	724mg
		カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	517mg	589mg
		リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	217mg	294mg	リン	93mg	170mg
		食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦 乳麦 麦 乳麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
		たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	14.5g	19.4g
		脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	13.9g	14.6g
		炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	29.0g	91.9g	炭水化物	32.7g	95.6g
		ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	702mg	703mg
		カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	801mg	873mg
		リン	185mg	262mg	リン	99mg	176mg	リン	167mg	244mg	リン	142mg	219mg	リン	194mg	271mg
		食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
		エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
		たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g
		脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	41.3g	43.4g
		炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	63.8g	252.5g	炭水化物	68.6g	257.3g
		ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2039mg	2042mg
		カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1454mg	1670mg	カリウム	1330mg	1546mg	カリウム	1610mg	1826mg
		リン	473mg	704mg	リン	401mg	632mg	リン	461mg	692mg	リン	526mg	757mg	リン	365mg	596mg
		食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g
		エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.3g	55.0g	
	脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.5g	43.6g	
	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	94.7g	283.4g	炭水化物	99.5g	288.2g	
	ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	
	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1567mg	1783mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1730mg	1946mg	
	リン	479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	540mg	771mg	リン	379mg	610mg	
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

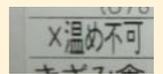
## お食事の作り方



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の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

		3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20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	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		★やわらかごはん180g	
	豚肉と大根の煮物	麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	厚焼玉子	卵麦	厚焼玉子	卵麦
	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦		竹輪のごま炒め	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦
	一夜漬(白菜小松菜)	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	人参しりしり	麦	一夜漬(大根)	麦	一夜漬(大根)	麦
	★味噌汁	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	130kcal	402kcal	139kcal	412kcal	178kcal	449kcal	144kcal	414kcal	113kcal	395kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.8g	12.5g	8.7g	14.8g	6.1g	11.9g	6.4g	12.3g	5.4g	11.9g	蛋白質	
	脂質	7.2g	8.1g	5.7g	6.7g	10.8g	11.7g	8.8g	9.7g	5.5g	7.2g	脂質	
	炭水化物	9.6g	67.3g	13.3g	70.6g	12.9g	70.4g	9.8g	67.1g	11.3g	68.9g	炭水化物	
	ナトリウム	478mg	920mg	746mg	1188mg	505mg	947mg	601mg	1067mg	492mg	934mg	ナトリウム	
塩分	1.2g	2.3g	1.9g	3.0g	1.3g	2.4g	1.5g	2.7g	1.3g	2.4g	塩分		
昼	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		★五目ごはん	麦	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	鶏の柚子胡椒炒め	麦		豚肉のジンギスカン風	麦	鶏の幽庵焼き	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	サワラのごま醤油焼	麦
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落		白菜と揚げの旨煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草		法蓮草	
	パンサンスー	卵乳麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	ナスと麩の炒め煮	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦
	★味噌汁	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	243kcal	515kcal	252kcal	523kcal	268kcal	559kcal	234kcal	517kcal	306kcal	573kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.0g	18.2g	11.0g	16.8g	12.4g	19.7g	14.3g	21.2g	17.4g	23.1g	蛋白質	
	脂質	12.6g	13.6g	16.2g	17.1g	13.9g	15.4g	8.4g	10.2g	18.8g	19.7g	脂質	
	炭水化物	19.2g	76.5g	16.1g	73.3g	19.7g	79.4g	25.7g	83.0g	16.1g	72.5g	炭水化物	
	ナトリウム	928mg	1394mg	846mg	1289mg	757mg	1724mg	972mg	1413mg	866mg	1310mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.5g	2.2g	3.3g	1.9g	4.4g	2.5g	3.6g	2.2g	3.3g	塩分		
夕	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	赤魚の煮付け	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦
	人参煮	麦		菜の花		人参グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦	塩枝豆		塩枝豆	
	白花豆煮	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦	鶏のうま煮	麦	白菜ときのこの煮物	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦
	キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦		鶏とごぼうの酢味噌和え		パスタのサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦
★味噌汁	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	252kcal	528kcal	212kcal	477kcal	257kcal	531kcal	273kcal	540kcal	228kcal	505kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.8g	21.2g	14.4g	20.2g	16.8g	23.2g	12.7g	18.2g	12.5g	18.7g	蛋白質	
	脂質	9.0g	10.7g	6.8g	7.7g	11.5g	12.5g	15.9g	16.8g	13.9g	14.9g	脂質	
	炭水化物	27.7g	84.1g	22.1g	78.5g	20.1g	77.5g	19.9g	76.3g	13.8g	71.9g	炭水化物	
	ナトリウム	626mg	1067mg	737mg	1203mg	706mg	1150mg	712mg	1154mg	795mg	1236mg	ナトリウム	
塩分	1.6g	2.7g	1.9g	3.1g	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	2.0g	3.1g	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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	625kcal	1445kcal	603kcal	1412kcal	703kcal	1539kcal	651kcal	1471kcal	647kcal	1473kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	51.9g	34.1g	51.8g	35.3g	54.8g	33.4g	51.7g	35.3g	53.7g	蛋白質	
	脂質	28.8g	32.4g	28.7g	31.5g	36.2g	39.6g	33.1g	36.7g	38.2g	41.8g	脂質	
	炭水化物	56.5g	227.9g	51.5g	222.4g	52.7g	227.3g	55.4g	226.4g	41.2g	213.3g	炭水化物	
	ナトリウム	2032mg	3381mg	2329mg	3680mg	1968mg	3821mg	2285mg	3634mg	2153mg	3480mg	ナトリウム	
塩分	5.2g	8.5g	6.0g	9.4g	5.0g	9.7g	5.8g	9.2g	5.5g	8.8g	塩分		

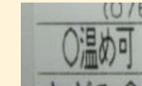
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」組合員の商品代金等支払いに関する約款に基づきます。

## お食事の作り方

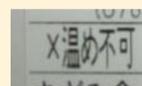


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20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			
	豚肉と大根の煮物	麦	オムレツイタリアンソース	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	厚焼玉子	卵麦		
	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦	竹輪のごま炒め	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦	キャベツの土佐煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦		
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦	人参しりしり	麦	一夜漬(大根)	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	130kcal	289kcal	139kcal	298kcal	178kcal	337kcal	144kcal	303kcal	113kcal	272kcal	エネルギー
	蛋白質	6.8g	10.5g	8.7g	12.4g	6.1g	9.8g	6.4g	10.1g	5.4g	9.1g	蛋白質
	脂質	7.2g	7.9g	5.7g	6.4g	10.8g	11.5g	8.8g	9.5g	5.5g	6.2g	脂質
	炭水化物	9.6g	42.6g	13.3g	46.3g	12.9g	45.9g	9.8g	42.8g	11.3g	44.3g	炭水化物
	ナトリウム	478mg	918mg	746mg	1186mg	505mg	945mg	601mg	1041mg	492mg	932mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.3g	1.9g	3.0g	1.3g	2.4g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	塩分
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	鶏の幽庵焼き	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	サワラのごま醤油焼	麦		
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落	白菜と揚げの旨煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草			
	バンサンスー	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	ナスと麩の炒め煮	麦	菜の花の菜種和え	卵麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	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	243kcal	402kcal	252kcal	411kcal	268kcal	427kcal	234kcal	393kcal	306kcal	465kcal	エネルギー
	蛋白質	12.0g	15.7g	11.0g	14.7g	12.4g	16.1g	14.3g	18.0g	17.4g	21.1g	蛋白質
	脂質	12.6g	13.3g	16.2g	16.9g	13.9g	14.6g	8.4g	9.1g	18.8g	19.5g	脂質
	炭水化物	19.2g	52.2g	16.1g	49.1g	19.7g	52.7g	25.7g	58.7g	16.1g	49.1g	炭水化物
	ナトリウム	928mg	1368mg	846mg	1286mg	757mg	1197mg	972mg	1412mg	866mg	1306mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.5g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.5g	3.6g	2.2g	3.3g	塩分
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	赤魚の煮付け	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	白身魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のマーレード煮	麦		
	人參煮	麦	菜の花		人參グラッセ	乳麦	うま塩キャベツ	麦	塩枝豆			
	白花豆煮	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	鶏のうま煮	麦	白菜ときこの煮物	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	252kcal	411kcal	212kcal	371kcal	257kcal	416kcal	273kcal	432kcal	228kcal	387kcal	エネルギー
	蛋白質	14.8g	18.5g	14.4g	18.1g	16.8g	20.5g	12.7g	16.4g	12.5g	16.2g	蛋白質
	脂質	9.0g	9.7g	6.8g	7.5g	11.5g	12.2g	15.9g	16.6g	13.9g	14.6g	脂質
	炭水化物	27.7g	60.7g	22.1g	55.1g	20.1g	53.1g	19.9g	52.9g	13.8g	46.8g	炭水化物
	ナトリウム	626mg	1066mg	737mg	1177mg	706mg	1146mg	712mg	1152mg	795mg	1235mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.7g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	2.0g	3.1g	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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	625kcal	1102kcal	603kcal	1080kcal	703kcal	1180kcal	651kcal	1128kcal	647kcal	1124kcal	エネルギー
	蛋白質	33.6g	44.7g	34.1g	45.2g	35.3g	46.4g	33.4g	44.5g	35.3g	46.4g	蛋白質
	脂質	28.8g	30.9g	28.7g	30.8g	36.2g	38.3g	33.1g	35.2g	38.2g	40.3g	脂質
	炭水化物	56.5g	155.5g	51.5g	150.5g	52.7g	151.7g	55.4g	154.4g	41.2g	140.2g	炭水化物
ナトリウム	2032mg	3352mg	2329mg	3649mg	1968mg	3288mg	2285mg	3605mg	2153mg	3473mg	ナトリウム	
塩分	5.2g	8.5g	6.0g	9.3g	5.0g	8.3g	5.8g	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。



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

### ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777

月~土/9:00~20:00

# 【ムース食】 週間献立表

	3月16日(月)		3月17日(火)		3月18日(水)		3月19日(木)		3月20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			
	がんと煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦		
	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	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		
	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	122kcal	296kcal	136kcal	310kcal	89kcal	263kcal	108kcal	282kcal	104kcal	278kcal	エネルギー	
蛋白質	3.3g	7.1g	2.9g	6.7g	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g	蛋白質	
脂質	6.8g	7.5g	6.6g	7.3g	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	脂質	
炭水化物	11.3g	49.7g	17.2g	55.6g	10.6g	49.0g	13.2g	51.6g	8.6g	47.0g	炭水化物	
ナトリウム	474mg	997mg	578mg	1101mg	460mg	983mg	565mg	1088mg	605mg	1128mg	ナトリウム	
塩分	1.2g	2.5g	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g	塩分	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		
	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦		
	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	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		
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	227kcal	401kcal	187kcal	361kcal	205kcal	379kcal	169kcal	343kcal	202kcal	376kcal	エネルギー	
蛋白質	5.5g	9.3g	10.5g	14.3g	8.4g	12.2g	7.7g	11.5g	7.4g	11.2g	蛋白質	
脂質	13.8g	14.5g	7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	7.1g	7.8g	10.4g	11.1g	脂質	
炭水化物	20.1g	58.5g	19.6g	58.0g	23.9g	62.3g	18.9g	57.3g	19.8g	58.2g	炭水化物	
ナトリウム	680mg	1203mg	897mg	1420mg	777mg	1300mg	998mg	1521mg	1014mg	1537mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	3.1g	2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.5g	3.9g	2.6g	3.9g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦		
	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の干切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦		
	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		
	★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		
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	188kcal	362kcal	173kcal	347kcal	227kcal	401kcal	160kcal	334kcal	206kcal	380kcal	エネルギー	
蛋白質	7.8g	11.6g	6.7g	10.5g	7.1g	10.9g	6.5g	10.3g	4.9g	8.7g	蛋白質	
脂質	7.5g	8.2g	9.5g	10.2g	11.8g	12.5g	7.4g	8.1g	12.6g	13.3g	脂質	
炭水化物	22.0g	60.4g	15.9g	54.3g	24.0g	62.4g	16.8g	55.2g	18.7g	57.1g	炭水化物	
ナトリウム	749mg	1272mg	732mg	1255mg	622mg	1145mg	745mg	1268mg	849mg	1372mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	537kcal	1059kcal	496kcal	1018kcal	521kcal	1043kcal	437kcal	959kcal	512kcal	1034kcal	エネルギー
	蛋白質	16.6g	28.0g	20.1g	31.5g	18.1g	29.5g	16.9g	28.3g	16.8g	28.2g	蛋白質
	脂質	28.1g	30.2g	23.5g	25.6g	24.4g	26.5g	19.2g	21.3g	28.6g	30.7g	脂質
	炭水化物	53.4g	168.6g	52.7g	167.9g	58.5g	173.7g	48.9g	164.1g	47.1g	162.3g	炭水化物
ナトリウム	1903mg	3472mg	2207mg	3776mg	1859mg	3428mg	2308mg	3877mg	2468mg	4037mg	ナトリウム	
塩分	4.8g	8.8g	5.7g	9.6g	4.8g	8.7g	5.8g	9.9g	6.3g	10.3g	塩分	

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定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**。

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。



(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



お皿に盛付けて完成です

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