

# (カロリー-1600調整食) 週間献立表

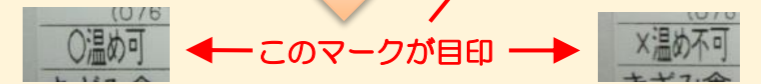
	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかにか風あかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦 小麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 乳麦 小麦	★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(巻麩・しめじ)	麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	乳麦 小麦 小麦	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	
	エネルギー	181kcal	441kcal	172kcal	428kcal	162kcal	421kcal	196kcal	458kcal	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	9.0g	14.1g	6.3g	11.5g	10.0g	15.7g	6.3g	11.9g
脂質	7.5g	8.5g	7.0g	7.7g	7.6g	8.9g	9.4g	10.3g	4.6g	5.5g	
炭水化物	16.8g	71.8g	18.3g	73.0g	16.5g	70.9g	17.4g	73.1g	16.6g	72.7g	
ナトリウム	623mg	850mg	746mg	893mg	823mg	988mg	599mg	825mg	544mg	771mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.9g	2.3g	2.1g	2.5g	1.5g	2.1g	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とコ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 小麦 小麦	★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)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 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 ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 小麦 小麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 小麦 小麦	★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 小麦 卵乳麦	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	
	エネルギー	199kcal	467kcal	208kcal	475kcal	238kcal	493kcal	234kcal	502kcal	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.1g	17.0g	18.4g	24.2g	11.3g	16.3g	17.1g	23.1g	16.0g	21.0g
脂質	10.5g	12.1g	7.5g	9.1g	12.1g	12.9g	11.3g	12.9g	13.9g	14.7g	
炭水化物	14.6g	69.9g	18.0g	73.0g	19.4g	74.0g	13.9g	69.0g	14.3g	69.0g	
ナトリウム	648mg	875mg	596mg	823mg	669mg	897mg	750mg	979mg	715mg	941mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.9g	2.5g	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 小麦 小麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	乳麦 小麦 小麦	★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・巻麩)	小麦 乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉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 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦 小麦 小麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦 卵乳麦 小麦	
		おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
		ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	ご飯汁物セット	
	エネルギー	241kcal	496kcal	250kcal	514kcal	216kcal	483kcal	196kcal	450kcal	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	13.2g	18.9g	21.7g	27.6g	11.8g	16.9g	18.7g	23.7g
脂質	11.3g	12.1g	14.9g	15.8g	8.0g	9.1g	9.0g	9.8g	14.3g	15.1g	
炭水化物	18.4g	73.3g	15.4g	71.5g	14.6g	70.5g	16.1g	70.5g	10.3g	64.3g	
ナトリウム	825mg	1076mg	847mg	1074mg	686mg	913mg	829mg	977mg	786mg	934mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	2.2g	2.7g	1.7g	2.3g	2.1g	2.5g	2.0g	2.4g	
合計		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	621kcal	1404kcal	630kcal	1417kcal	616kcal	1397kcal	626kcal	1410kcal	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	40.6g	57.2g	39.3g	55.4g	38.9g	55.7g	41.0g	56.6g
	脂質	29.3g	32.7g	29.4g	32.6g	27.7g	30.9g	29.7g	33.0g	32.8g	35.3g
	炭水化物	49.8g	215.0g	51.7g	217.5g	50.5g	215.4g	47.4g	212.6g	41.2g	206.0g
ナトリウム	2096mg	2801mg	2189mg	2790mg	2178mg	2798mg	2178mg	2781mg	2045mg	2646mg	
食塩相当量	5.3g	7.1g	5.6g	7.1g	5.5g	7.1g	5.5g	7.1g	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1601kcal	837kcal	1624kcal	815kcal	1596kcal	823kcal	1607kcal	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.9g	64.5g	46.7g	63.3g	47.2g	63.3g	46.6g	63.4g	48.9g	64.5g
	脂質	36.3g	39.7g	36.5g	39.7g	34.7g	37.9g	36.7g	40.0g	39.8g	42.3g
	炭水化物	77.6g	242.8g	83.6g	249.4g	83.6g	243.6g	83.6g	240.4g	69.4g	234.2g
	ナトリウム	2172mg	2877mg	2263mg	2864mg	2254mg	2874mg	2254mg	2857mg	2121mg	2722mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	5.8g	7.3g	5.7g	7.3g	5.7g	7.3g	5.4g	7.0g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・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 18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/9:00~18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# (カロリー-1440調整食) 週間献立表

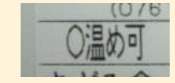
	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかにか風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 乳麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 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		
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	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	4.6g	5.1g
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	599mg	600mg	
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	
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	★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		
	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	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
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	750mg	751mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	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	
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			
	★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	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー	麦 卵乳麦 麦		
夕食	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
	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
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g
	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
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	
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	
合計	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	47.4g	173.1g
	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2178mg	2181mg
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.7g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.2g	200.9g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2254mg	2257mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

※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。

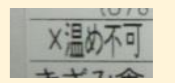
## お食事の作り方



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 18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/9:00~18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24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 鶏肉カレークリーム煮 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★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	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	麦落 乳麦落 卵麦	★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	卵麦 卵	★ごはん150g 豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦か 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	279kcal	522kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	
	たんぱく質	8.2g	12.3g	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	
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	15.8g	16.4g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	671mg	672mg	
	カリウム	305mg	366mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	
	リン	109mg	174mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	
	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	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 ナスと麩の炒め煮 バジルポテトチキン	麦落 乳麦落 卵乳麦	★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	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★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	乳麦 乳麦 麦	★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 切干大根の韓国風炒め 揚げナスのめかぶ和え	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	346kcal	589kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	860mg	861mg	
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	607mg	668mg	
	リン	137mg	202mg	リン	110mg	175mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎バナナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナッブル(缶) 75g				
夕食	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め 大根と人参のきんぴら れんこんサラダ	麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 麩の甘酢炒め マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★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	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	麦 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	350kcal	593kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g	
	脂質	23.4g	24.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.1g	17.7g	
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.5g	82.3g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	588mg	589mg	
	カリウム	652mg	713mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	544mg	605mg	
	リン	155mg	220mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	132mg	197mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	
合計	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.8g	43.1g	
	脂質	61.4g	63.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	56.0g	57.8g	
	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	79.3g	237.7g	炭水化物	90.5g	248.9g	
	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	
	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1233mg	1416mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1516mg	1699mg	
	リン	401mg	596mg	リン	335mg	530mg	リン	400mg	595mg	リン	379mg	574mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
	合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal
		たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	31.2g	43.5g
脂質		61.5g	63.3g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	56.1g	57.9g	
炭水化物		89.3g	247.7g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	106.0g	264.4g	
ナトリウム		2021mg	2024mg	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	
カリウム		1444mg	1627mg	カリウム	1293mg	1476mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1576mg	1759mg	
リン		404mg	599mg	リン	342mg	537mg	リン	403mg	598mg	リン	386mg	581mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

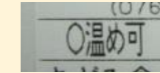
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

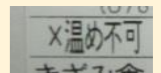
## お食事の作り方



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 18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/9:00~18:00



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24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 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 キャベツと大根のねりごま和え	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 コンニャクのあおさ炒め	卵乳麦落 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 卵麦	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	201kcal	491kcal	227kcal	517kcal	182kcal	472kcal	182kcal	472kcal	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	14.4g	19.3g	10.7g	15.6g	10.6g	15.5g	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	13.1g	13.8g	10.1g	10.8g	7.8g	8.5g	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	12.9g	75.8g	11.2g	74.1g	19.6g	82.5g	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	539mg	540mg	734mg	735mg	649mg	650mg	650mg	651mg
	カリウム	310mg	382mg	484mg	556mg	345mg	417mg	582mg	654mg	285mg	357mg
	リン	126mg	203mg	218mg	295mg	114mg	191mg	159mg	236mg	125mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	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 ジャガ芋のカレー煮	麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	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 ジャーマンポテト	乳麦 麦 麦 乳麦	★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	313kcal	603kcal	303kcal	593kcal	297kcal	587kcal	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	13.0g	17.9g	16.6g	21.5g	14.8g	19.7g	11.4g	16.3g
	脂質	11.8g	12.5g	19.1g	19.8g	19.2g	19.9g	16.7g	17.4g	21.0g	21.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	23.2g	86.1g	14.6g	77.5g	22.6g	85.5g	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	511mg	512mg	634mg	635mg	596mg	597mg	766mg	767mg
	カリウム	506mg	578mg	569mg	641mg	505mg	577mg	571mg	643mg	396mg	468mg
	リン	216mg	293mg	154mg	231mg	76mg	153mg	192mg	269mg	144mg	221mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	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 マカロニサラダ	麦 麦 卵麦	★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 玉子スバサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g プリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 麦	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	324kcal	614kcal	269kcal	559kcal	286kcal	576kcal	306kcal	596kcal	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	12.0g	16.9g	15.6g	20.5g	15.0g	19.9g	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	15.5g	16.2g	16.9g	17.6g	17.1g	17.8g	11.7g	12.4g
	炭水化物	29.6g	92.5g	18.5g	81.4g	16.2g	79.1g	22.2g	85.1g	15.0g	78.5g
	ナトリウム	752mg	753mg	688mg	689mg	657mg	658mg	714mg	715mg	820mg	821mg
	カリウム	452mg	524mg	418mg	490mg	429mg	501mg	459mg	531mg	403mg	475mg
	リン	159mg	236mg	154mg	231mg	201mg	278mg	189mg	266mg	148mg	225mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	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
	エネルギー	765kcal	1635kcal	809kcal	1679kcal	771kcal	1641kcal	785kcal	1655kcal	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	39.4g	54.1g	42.9g	57.6g	40.4g	55.1g	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	47.7g	49.8g	46.2g	48.3g	41.6g	43.7g	47.7g	49.8g
	炭水化物	58.9g	247.6g	54.6g	243.3g	42.0g	230.7g	64.4g	253.1g	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	1738mg	1741mg	2025mg	2028mg	1959mg	1962mg	2236mg	2239mg
	カリウム	1268mg	1484mg	1471mg	1687mg	1279mg	1495mg	1612mg	1828mg	1084mg	1300mg
	リン	501mg	732mg	526mg	757mg	391mg	622mg	540mg	771mg	417mg	648mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	4.4g	4.5g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	5.7g	5.8g
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	905kcal	1775kcal	897kcal	1767kcal	913kcal	1783kcal	937kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	40.2g	54.9g	43.5g	58.2g	41.2g	55.9g	39.5g	54.2g
脂質		42.8g	44.9g	47.9g	50.0g	46.4g	48.5g	41.8g	43.9g	47.9g	50.0g
炭水化物		89.8g	278.5g	77.6g	266.3g	72.5g	261.2g	95.3g	284.0g	83.5g	272.2g
ナトリウム		2177mg	2180mg	1744mg	1747mg	2027mg	2030mg	1965mg	1968mg	2238mg	2241mg
カリウム		1388mg	1604mg	1584mg	1800mg	1393mg	1609mg	1732mg	1948mg	1198mg	1414mg
リン		515mg	746mg	538mg	769mg	397mg	628mg	554mg	785mg	423mg	654mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	4.4g	4.5g	5.2g	5.2g	5.0g	5.0g	5.7g	5.8g

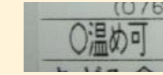
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

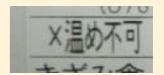
## お食事の作り方



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 18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/9:00~18:00



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 【やわらか普通食】 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24日(金)		栄養価	
	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	★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		エネルギー	
	油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	蛋白質	
	ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	脂質	
	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	一夜漬(白菜人参)	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	炭水化物	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ナトリウム	
											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	エネルギー
		198kcal	466kcal	152kcal	435kcal	166kcal	432kcal	97kcal	378kcal	103kcal	377kcal	蛋白質
		8.3g	13.9g	6.8g	13.6g	10.4g	16.1g	3.8g	10.3g	8.1g	14.1g	脂質
		11.7g	12.6g	8.9g	10.7g	6.8g	7.7g	1.8g	3.5g	4.3g	5.3g	炭水化物
	15.3g	72.2g	11.3g	68.6g	16.5g	72.8g	15.8g	73.1g	9.7g	67.4g	ナトリウム	
	495mg	938mg	479mg	920mg	601mg	1044mg	598mg	1039mg	771mg	1213mg	塩分	
	1.3g	2.4g	1.2g	2.3g	1.5g	2.7g	1.5g	2.6g	2.0g	3.1g		
昼 食	★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		エネルギー	
	豚丼の具	麦	鶏肉のマーメレード煮	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	蛋白質	
	蕪のりとろ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麩と大根の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	脂質	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	炭水化物	
	★味噌汁	麦	切干と人参の甘酢和え	麦	★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	ナトリウム	
			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			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	エネルギー
		223kcal	494kcal	187kcal	453kcal	268kcal	538kcal	320kcal	585kcal	276kcal	547kcal	蛋白質
		13.2g	19.0g	11.5g	17.1g	11.4g	17.2g	11.7g	17.5g	9.6g	15.4g	脂質
		8.3g	9.2g	9.0g	9.9g	17.1g	18.0g	20.9g	21.8g	16.4g	17.3g	炭水化物
	22.6g	80.1g	15.2g	71.2g	16.3g	73.5g	21.5g	77.9g	23.3g	80.6g	ナトリウム	
	1127mg	1569mg	749mg	1191mg	693mg	1134mg	685mg	1151mg	797mg	1239mg	塩分	
	2.9g	4.0g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	1.7g	2.9g	2.0g	3.2g		
夕 食	★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		エネルギー	
	ブリの塩焼		照焼ハンバーグ	乳麦	赤魚の味噌煮		鶏肉のねぎ塩だれ		サワラのごま焼	麦	蛋白質	
	人参のレモン煮	乳麦	枝豆のベベロンチーノ風		法蓮草		キャベツのコンソメ煮	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	脂質	
	豚肉と白菜のうま煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦	炭水化物	
	バンサンスー	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	野菜の三杯酢	麦	ナトリウム	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	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	エネルギー
		282kcal	554kcal	261kcal	537kcal	186kcal	451kcal	210kcal	477kcal	205kcal	481kcal	蛋白質
		17.8g	24.0g	10.3g	16.4g	12.4g	18.3g	14.8g	20.6g	17.3g	23.7g	脂質
		14.9g	15.9g	13.2g	14.2g	6.6g	7.5g	11.7g	12.6g	7.7g	9.4g	炭水化物
	16.8g	74.0g	22.6g	80.8g	19.7g	76.1g	12.2g	68.3g	15.4g	71.8g	ナトリウム	
	708mg	1149mg	857mg	1301mg	900mg	1366mg	795mg	1239mg	936mg	1377mg	塩分	
	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	2.3g	3.5g	2.0g	3.2g	2.4g	3.5g		
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	エネルギー
		703kcal	1514kcal	600kcal	1425kcal	620kcal	1421kcal	627kcal	1440kcal	584kcal	1405kcal	蛋白質
		39.3g	56.9g	28.6g	47.1g	34.2g	51.6g	30.3g	48.4g	35.0g	53.2g	脂質
		34.9g	37.7g	31.1g	34.8g	30.5g	33.2g	34.4g	37.9g	28.4g	32.0g	炭水化物
		54.7g	226.3g	49.1g	220.6g	52.5g	222.4g	49.5g	219.3g	48.4g	219.8g	ナトリウム
		2330mg	3656mg	2085mg	3412mg	2194mg	3544mg	2078mg	3429mg	2504mg	3829mg	塩分
		6.0g	9.3g	5.3g	8.6g	5.6g	9.1g	5.2g	8.7g	6.4g	9.8g	

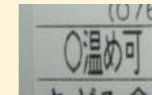
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

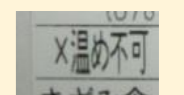


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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 18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/9:00~18:00



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 【きざみ食】 週間献立表

		4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24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	品名	アレルギー	
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	
		ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	蓮根と竹輪のきんぴら	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	
		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	一夜漬(白菜人参)	麦	大根と青菜の柚子和え	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	わかめとパプリカの和え物	麦	
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
エネルギー	198kcal	357kcal	152kcal	311kcal	166kcal	325kcal	97kcal	256kcal	103kcal	262kcal	103kcal	262kcal	エネルギー	
蛋白質	8.3g	12.0g	6.8g	10.5g	10.4g	14.1g	3.8g	7.5g	8.1g	11.8g	8.1g	11.8g	蛋白質	
脂質	11.7g	12.4g	8.9g	9.6g	6.8g	7.5g	1.8g	2.5g	4.3g	5.0g	4.3g	5.0g	脂質	
炭水化物	15.3g	48.3g	11.3g	44.3g	16.5g	49.5g	15.8g	48.8g	9.7g	42.7g	9.7g	42.7g	炭水化物	
ナトリウム	495mg	935mg	479mg	919mg	601mg	1041mg	598mg	1038mg	771mg	1211mg	771mg	1211mg	ナトリウム	
塩分	1.3g	2.4g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	1.5g	2.6g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	塩分	
昼	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		豚丼の具	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦	白身フライ	麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	
		蕪のとろとろ煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	麩と大根の煮物	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	ブロッコリーの煮物	麦	ブロッコリーの煮物	麦	
		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	
		★味噌汁	麦	切干と人参の甘酢和え	麦	★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	★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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
エネルギー	223kcal	382kcal	187kcal	346kcal	268kcal	427kcal	320kcal	479kcal	276kcal	435kcal	276kcal	435kcal	エネルギー	
蛋白質	13.2g	16.9g	11.5g	15.2g	11.4g	15.1g	11.7g	15.4g	9.6g	13.3g	9.6g	13.3g	蛋白質	
脂質	8.3g	9.0g	9.0g	9.7g	17.1g	17.8g	20.9g	21.6g	16.4g	17.1g	16.4g	17.1g	脂質	
炭水化物	22.6g	55.6g	15.2g	48.2g	16.3g	49.3g	21.5g	54.5g	23.3g	56.3g	23.3g	56.3g	炭水化物	
ナトリウム	1127mg	1567mg	749mg	1189mg	693mg	1133mg	685mg	1125mg	797mg	1237mg	797mg	1237mg	ナトリウム	
塩分	2.9g	4.0g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	1.7g	2.9g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	塩分	
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		ブリの塩焼		照焼ハンバーグ	乳麦	赤魚の味噌煮	麦	鶏肉のねぎ塩だれ	麦	サワラのごま焼	麦	サワラのごま焼	麦	
		人参のレモン煮	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風	卵乳麦	法蓮草	麦	キャベツのコンソメ煮	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	竹輪の辛子炒め	麦	
		豚肉と白菜のうま煮	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	春雨の五目炒め	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦	
		バンサンスー	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	野菜の三杯酢	麦	野菜の三杯酢	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			
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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
エネルギー	282kcal	441kcal	261kcal	420kcal	186kcal	345kcal	210kcal	369kcal	205kcal	364kcal	205kcal	364kcal	エネルギー	
蛋白質	17.8g	21.5g	10.3g	14.0g	12.4g	16.1g	14.8g	18.5g	17.3g	21.0g	17.3g	21.0g	蛋白質	
脂質	14.9g	15.6g	13.2g	13.9g	6.6g	7.3g	11.7g	12.4g	7.7g	8.4g	7.7g	8.4g	脂質	
炭水化物	16.8g	49.8g	22.6g	55.6g	19.7g	52.7g	12.2g	45.2g	15.4g	48.4g	15.4g	48.4g	炭水化物	
ナトリウム	708mg	1148mg	857mg	1297mg	900mg	1340mg	795mg	1235mg	936mg	1376mg	936mg	1376mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	2.4g	3.5g	塩分	
合計	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	703kcal	1180kcal	600kcal	1077kcal	620kcal	1097kcal	627kcal	1104kcal	584kcal	1061kcal	627kcal	1104kcal
		蛋白質	39.3g	50.4g	28.6g	39.7g	34.2g	45.3g	30.3g	41.4g	35.0g	46.1g	30.3g	41.4g
		脂質	34.9g	37.0g	31.1g	33.2g	30.5g	32.6g	34.4g	36.5g	28.4g	30.5g	28.4g	30.5g
		炭水化物	54.7g	153.7g	49.1g	148.1g	52.5g	151.5g	49.5g	148.5g	48.4g	147.4g	48.4g	147.4g
ナトリウム	2330mg	3650mg	2085mg	3405mg	2194mg	3514mg	2078mg	3398mg	2504mg	3824mg	2504mg	3824mg		
塩分	6.0g	9.3g	5.3g	8.6g	5.6g	8.9g	5.2g	8.6g	6.4g	9.7g	6.4g	9.7g		

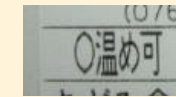
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

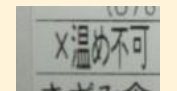


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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 18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 / 9:00～18:00



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 【ムース食】 週間献立表

	4月20日(月)		4月21日(火)		4月22日(水)		4月23日(木)		4月24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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	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	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦		
	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	若竹煮	麦	大根なます	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	89kcal	263kcal	108kcal	282kcal	104kcal	278kcal	95kcal	269kcal	95kcal	269kcal	エネルギー
	蛋白質	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	4.5g	8.3g	4.4g	8.2g	2.3g	6.1g	蛋白質
	脂質	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	2.4g	3.1g	4.0g	4.7g	脂質
	炭水化物	10.6g	49.0g	13.2g	51.6g	8.6g	47.0g	16.4g	54.8g	12.4g	50.8g	炭水化物
	ナトリウム	460mg	983mg	565mg	1088mg	605mg	1128mg	437mg	960mg	527mg	1050mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	塩分
	昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
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	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦か		
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	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	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	乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		
★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		205kcal	379kcal	169kcal	343kcal	202kcal	376kcal	165kcal	339kcal	177kcal	351kcal	エネルギー
蛋白質		8.4g	12.2g	7.7g	11.5g	7.4g	11.2g	9.2g	13.0g	6.2g	10.0g	蛋白質
脂質		8.4g	9.1g	7.1g	7.8g	10.4g	11.1g	7.4g	8.1g	8.9g	9.6g	脂質
炭水化物		23.9g	62.3g	18.9g	57.3g	19.8g	58.2g	15.8g	54.2g	17.8g	56.2g	炭水化物
ナトリウム		777mg	1300mg	998mg	1521mg	1014mg	1537mg	818mg	1341mg	758mg	1281mg	ナトリウム
塩分		2.0g	3.3g	2.5g	3.9g	2.6g	3.9g	2.1g	3.4g	1.9g	3.3g	塩分
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	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	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦		
	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦		
	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ネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦		
	★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	160kcal	334kcal	206kcal	380kcal	199kcal	373kcal	190kcal	364kcal	エネルギー
	蛋白質	7.1g	10.9g	6.5g	10.3g	4.9g	8.7g	6.3g	10.1g	11.2g	15.0g	蛋白質
	脂質	11.8g	12.5g	7.4g	8.1g	12.6g	13.3g	11.7g	12.4g	7.8g	8.5g	脂質
	炭水化物	24.0g	62.4g	16.8g	55.2g	18.7g	57.1g	17.2g	55.6g	19.7g	58.1g	炭水化物
	ナトリウム	622mg	1145mg	745mg	1268mg	849mg	1372mg	819mg	1342mg	901mg	1424mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	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	521kcal	1043kcal	437kcal	959kcal	512kcal	1034kcal	459kcal	981kcal	462kcal	984kcal	エネルギー
	蛋白質	18.1g	29.5g	16.9g	28.3g	16.8g	28.2g	19.9g	31.3g	19.7g	31.1g	蛋白質
	脂質	24.4g	26.5g	19.2g	21.3g	28.6g	30.7g	21.5g	23.6g	20.7g	22.8g	脂質
	炭水化物	58.5g	173.7g	48.9g	164.1g	47.1g	162.3g	49.4g	164.6g	49.9g	165.1g	炭水化物
	ナトリウム	1859mg	3428mg	2308mg	3877mg	2468mg	4037mg	2074mg	3643mg	2186mg	3755mg	ナトリウム
塩分	4.8g	8.7g	5.8g	9.9g	6.3g	10.3g	5.3g	9.2g	5.5g	9.6g	塩分	

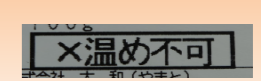
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。  
 ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

# 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

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。

(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



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 18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/9:00~18:00



より良い商品・サービスの  
 提供に向け、アンケートへ  
 のご協力をお願い致します