

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

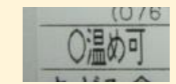
	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏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 麦 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)	卵麦 麦 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	156kcal	411kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal
	たんぱく質	8.9g	14.2g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g
	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g
ナトリウム	577mg	828mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	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	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー 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 乳麦 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・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 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 麦 卵麦 乳麦 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 麦 麦 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	261kcal	520kcal	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	17.7g	22.8g	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	15.5g	16.8g	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	11.6g	65.6g	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	770mg	935mg	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	2.0g	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	
間食	◎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						
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め じゃがいものり塩炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 乳	★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 卵麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 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 乳麦 卵乳麦 乳麦 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)	麦 麦 麦 落 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	205kcal	461kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	エネルギー	214kcal	470kcal
	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	15.8g	70.5g
ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	614mg	866mg	ナトリウム	924mg	1072mg	ナトリウム	783mg	930mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	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	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	622kcal	1392kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	エネルギー	626kcal	1412kcal
	たんぱく質	42.2g	57.7g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.1g	55.5g	たんぱく質	39.4g	56.1g
	脂質	30.8g	33.7g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	31.7g	34.9g
	炭水化物	41.2g	205.0g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	52.4g	217.6g	炭水化物	47.3g	213.0g
	ナトリウム	2020mg	2663mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2167mg	2769mg	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	4.8g	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	820kcal	1590kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	831kcal	1615kcal	エネルギー	827kcal	1613kcal
	たんぱく質	49.1g	64.6g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.5g
	脂質	37.8g	40.7g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	38.7g	41.9g
	炭水化物	70.1g	233.9g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	80.6g	245.8g	炭水化物	76.2g	241.9g
	ナトリウム	2094mg	2737mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2243mg	2845mg	ナトリウム	2101mg	2701mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.0g	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。

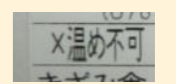
お食事の作り方



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。



←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

(カロリー-1440調整食) 週間献立表

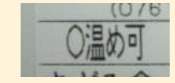
	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 中華キャベツ	乳麦 落麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 落麦 麦	★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け	卵 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	麦 落麦 麦	★ごはん120g 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	卵麦 落麦 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	156kcal	349kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	8.0g	11.3g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	7.4g	7.9g
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	615mg	616mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	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	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし	乳麦 落麦 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 落麦 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 落麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼 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 卵麦 落麦	★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 落麦 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	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	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
	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.0g	15.5g
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	628mg	629mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	
間食	◎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			
	◎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			
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め じゃがいものり塩炒め	麦 落麦 麦 乳	★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 卵麦 落麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え	乳麦 落麦 落麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め バンバンジーサラダ	卵乳麦 落麦 落麦 卵乳麦 落麦	★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 落麦 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	205kcal	398kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	19.4g	61.3g	
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	924mg	925mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
合計	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.1g	49.0g
	脂質	30.8g	32.3g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.1g	32.6g
	炭水化物	41.2g	166.9g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	52.4g	178.1g
	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2167mg	2170mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	37.8g	39.3g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	70.1g	195.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	80.6g	206.3g
	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2243mg	2246mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	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。

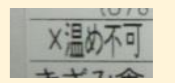
お食事の作り方



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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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 じゃがいもとひき肉のピリ辛煮 キャベツと大根のねりごま和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 きんぴられんこん ポテトサラダ	麦 麦 卵乳
		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	312kcal 555kcal	エネルギー	272kcal 515kcal	エネルギー	273kcal 516kcal	エネルギー	247kcal 490kcal	エネルギー	314kcal 557kcal
	たんぱく質	5.9g 10.0g	たんぱく質	6.5g 10.6g	たんぱく質	6.3g 10.4g	たんぱく質	8.9g 13.0g	たんぱく質	6.9g 11.0g
	脂質	14.0g 14.6g	脂質	13.1g 13.7g	脂質	15.3g 15.9g	脂質	12.4g 13.0g	脂質	17.8g 18.4g
	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	25.6g 78.4g	炭水化物	31.2g 84.0g
	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	656mg 657mg	ナトリウム	699mg 700mg
	カリウム	537mg 598mg	カリウム	362mg 423mg	カリウム	279mg 340mg	カリウム	434mg 495mg	カリウム	411mg 472mg
	リン	99mg 164mg	リン	97mg 162mg	リン	77mg 142mg	リン	162mg 227mg	リン	133mg 198mg
	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	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g
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 人参のきんぴら 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 麩とえのきのさっと煮 青のりポテトサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ コーンソテー 一口ナスのオランダ煮 人参とぜんまいのナムル	卵麦 乳麦 麦 麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	307kcal 550kcal	エネルギー	376kcal 619kcal	エネルギー	341kcal 584kcal	エネルギー	341kcal 584kcal	エネルギー	317kcal 560kcal
	たんぱく質	12.8g 16.9g	たんぱく質	13.0g 17.1g	たんぱく質	10.2g 14.3g	たんぱく質	13.3g 17.4g	たんぱく質	10.3g 14.4g
	脂質	17.0g 17.6g	脂質	26.1g 26.7g	脂質	22.6g 23.2g	脂質	19.3g 19.9g	脂質	22.4g 23.0g
	炭水化物	24.2g 77.0g	炭水化物	20.4g 73.2g	炭水化物	21.7g 74.5g	炭水化物	26.2g 79.0g	炭水化物	18.8g 71.6g
	ナトリウム	720mg 721mg	ナトリウム	740mg 741mg	ナトリウム	686mg 687mg	ナトリウム	546mg 547mg	ナトリウム	642mg 643mg
	カリウム	429mg 490mg	カリウム	385mg 446mg	カリウム	464mg 525mg	カリウム	704mg 765mg	カリウム	375mg 436mg
	リン	177mg 242mg	リン	121mg 186mg	リン	166mg 231mg	リン	144mg 209mg	リン	110mg 175mg
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.6g 1.6g
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 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮っころがし インゲンとえのきの炒め物	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 野菜のバジルチーズ焼き ナスのおろし和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん キャベツとザーサイ炒め マカロニサラダ	卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の梅タレがけ 塩ゆでアスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スパサラダ	麦 乳麦 卵乳麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	366kcal 609kcal	エネルギー	324kcal 567kcal	エネルギー	346kcal 589kcal	エネルギー	408kcal 651kcal	エネルギー	397kcal 640kcal
	たんぱく質	5.9g 9.6g	たんぱく質	8.8g 12.9g	たんぱく質	11.2g 15.3g	たんぱく質	7.9g 12.0g	たんぱく質	13.7g 17.8g
	脂質	29.9g 30.5g	脂質	20.6g 21.2g	脂質	21.9g 22.5g	脂質	22.3g 22.9g	脂質	23.0g 23.6g
	炭水化物	20.3g 73.1g	炭水化物	24.7g 77.5g	炭水化物	24.9g 77.7g	炭水化物	43.9g 96.7g	炭水化物	31.4g 84.2g
	ナトリウム	769mg 770mg	ナトリウム	770mg 771mg	ナトリウム	677mg 678mg	ナトリウム	674mg 675mg	ナトリウム	664mg 665mg
	カリウム	375mg 436mg	カリウム	684mg 745mg	カリウム	548mg 609mg	カリウム	526mg 587mg	カリウム	471mg 532mg
	リン	110mg 175mg	リン	140mg 205mg	リン	109mg 174mg	リン	124mg 189mg	リン	186mg 251mg
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.0g 2.0g	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
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	985kcal 1714kcal	エネルギー	972kcal 1701kcal	エネルギー	960kcal 1689kcal	エネルギー	996kcal 1725kcal	エネルギー	1028kcal 1757kcal
	たんぱく質	24.2g 36.5g	たんぱく質	28.3g 40.6g	たんぱく質	27.7g 40.0g	たんぱく質	30.1g 42.4g	たんぱく質	30.9g 43.2g
	脂質	60.9g 62.7g	脂質	59.8g 61.6g	脂質	59.8g 61.6g	脂質	54.0g 55.8g	脂質	63.2g 65.0g
	炭水化物	83.0g 241.4g	炭水化物	77.8g 236.2g	炭水化物	73.8g 232.2g	炭水化物	95.7g 254.1g	炭水化物	81.4g 239.8g
	ナトリウム	1864mg 1867mg	ナトリウム	2300mg 2303mg	ナトリウム	1908mg 1911mg	ナトリウム	1876mg 1879mg	ナトリウム	2005mg 2008mg
	カリウム	1341mg 1524mg	カリウム	1431mg 1614mg	カリウム	1291mg 1474mg	カリウム	1664mg 1847mg	カリウム	1257mg 1440mg
	リン	386mg 581mg	リン	358mg 553mg	リン	352mg 547mg	リン	430mg 625mg	リン	429mg 624mg
	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.1g 5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1049kcal 1778kcal	エネルギー	1035kcal 1764kcal	エネルギー	1024kcal 1753kcal	エネルギー	1044kcal 1773kcal	エネルギー
たんぱく質		24.6g 36.9g	たんぱく質	28.6g 40.9g	たんぱく質	28.1g 40.4g	たんぱく質	30.5g 42.8g	たんぱく質	31.3g 43.6g
脂質		61.0g 62.8g	脂質	59.9g 61.7g	脂質	59.9g 61.7g	脂質	54.1g 55.9g	脂質	63.3g 65.1g
炭水化物		98.5g 256.9g	炭水化物	93.0g 251.4g	炭水化物	89.3g 247.7g	炭水化物	107.2g 265.6g	炭水化物	96.9g 255.3g
ナトリウム		1867mg 1870mg	ナトリウム	2301mg 2304mg	ナトリウム	1911mg 1914mg	ナトリウム	1879mg 1882mg	ナトリウム	2008mg 2011mg
カリウム		1401mg 1584mg	カリウム	1488mg 1671mg	カリウム	1351mg 1534mg	カリウム	1720mg 1903mg	カリウム	1317mg 1500mg
リン		393mg 588mg	リン	361mg 556mg	リン	359mg 554mg	リン	436mg 631mg	リン	436mg 631mg
食塩相当量		4.8g 4.8g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.1g 5.1g

※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ください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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。

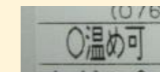
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

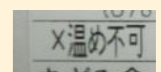


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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 金時豆煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 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	183kcal	473kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	5.6g	10.5g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	7.4g	8.1g	
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	15.8g	78.7g	
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	640mg	641mg	
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	262mg	334mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	
	リン	99mg	176mg	リン	121mg	198mg	リン	156mg	233mg	リン	167mg	244mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ 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 竹輪の五色きんぴら	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	
	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	18.1g	23.0g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.4g	20.1g	
	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	17.7g	80.6g	
	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	751mg	752mg	
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	419mg	491mg	
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	235mg	312mg	
	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	
間食	◎バナナ(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 プリのごま焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉のカレー煮 和風サラダ	麦 麦 乳麦 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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g	
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	29.0g	91.9g	
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	658mg	659mg	
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	428mg	500mg	
	リン	185mg	262mg	リン	99mg	176mg	リン	174mg	251mg	リン	142mg	219mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	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	800kcal	1670kcal	
	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	39.7g	54.4g	
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.4g	44.5g	
	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	62.5g	251.2g	
	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	2049mg	2052mg	
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1328mg	1544mg	
	リン	473mg	704mg	リン	401mg	632mg	リン	461mg	692mg	リン	544mg	775mg	
	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	
	合計(間食込)	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	928kcal	1798kcal
		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	40.5g	55.2g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.6g	44.7g	
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	93.4g	282.1g	
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	2055mg	2058mg	
カリウム		1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1448mg	1664mg	
リン		479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	558mg	789mg	
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	

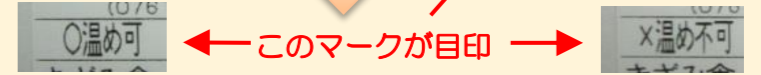
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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	★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			
	厚揚げときこのおろし煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	白菜のとろみ煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦		
	キャベツとザーサイのナムル	麦	一夜漬(大根)	麦	カリフラワーの甘酢漬	麦	大根なます	麦	スパマト炒め	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	126kcal	392kcal	110kcal	382kcal	118kcal	385kcal	141kcal	414kcal	167kcal	433kcal	エネルギー
	蛋白質	5.5g	11.3g	4.7g	10.7g	3.7g	9.4g	7.6g	13.7g	7.0g	12.8g	蛋白質
	脂質	4.8g	5.7g	5.3g	6.2g	5.7g	6.6g	5.9g	6.9g	8.3g	9.2g	脂質
	炭水化物	15.5g	72.0g	10.7g	68.1g	13.4g	70.3g	14.4g	71.7g	17.0g	73.3g	炭水化物
ナトリウム	584mg	1051mg	610mg	1054mg	473mg	940mg	618mg	1060mg	600mg	1043mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.7g	1.6g	2.7g	1.2g	2.4g	1.6g	2.7g	1.5g	2.7g	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		★やわらかごはん180g	
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏ももと根菜の照り煮	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏のカレー照煮込み	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦		
	五色煮豆	卵麦	担々風春雨	麦落	三色炒め煮	麦落	インゲンソテー	乳麦	塩枝豆	麦		
	切干と法蓮草のわさび醤油和え	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	バンバンジーサラダ	乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	鶏のうま煮	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦落	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	189kcal	461kcal	272kcal	550kcal	248kcal	514kcal	220kcal	496kcal	237kcal	514kcal	エネルギー
	蛋白質	10.0g	16.1g	9.0g	15.3g	17.2g	22.8g	11.1g	17.5g	13.3g	19.6g	蛋白質
	脂質	8.6g	9.6g	15.2g	16.9g	10.7g	11.6g	10.8g	12.5g	10.6g	11.6g	脂質
	炭水化物	17.9g	75.1g	23.6g	80.5g	20.7g	76.7g	19.2g	75.6g	19.2g	77.3g	炭水化物
ナトリウム	801mg	1242mg	724mg	1166mg	1077mg	1519mg	835mg	1276mg	754mg	1195mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.2g	1.8g	3.0g	2.7g	3.9g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	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	
	鯖の照焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	宗八かれい煮付	麦	ハムカツ	乳麦		
	ピーマンのおかか和え		法蓮草ソテー	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	キャベツソテー	乳麦		
	鶏肉のすき焼煮	麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	白菜と揚げの旨煮	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		
	玉子スパサラダ	卵乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	★味噌汁	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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	374kcal	645kcal	289kcal	555kcal	304kcal	575kcal	229kcal	496kcal	254kcal	531kcal	エネルギー
	蛋白質	15.2g	21.1g	13.6g	19.3g	12.7g	18.5g	13.3g	18.8g	9.2g	15.6g	蛋白質
	脂質	25.1g	26.0g	15.5g	16.4g	15.6g	16.5g	12.0g	12.9g	13.1g	14.8g	脂質
	炭水化物	18.7g	76.2g	24.0g	80.4g	28.5g	85.7g	16.7g	73.1g	26.2g	82.7g	炭水化物
ナトリウム	680mg	1122mg	751mg	1193mg	801mg	1244mg	705mg	1147mg	649mg	1091mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.9g	1.9g	3.0g	2.0g	3.2g	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	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	689kcal	1498kcal	671kcal	1487kcal	670kcal	1474kcal	590kcal	1406kcal	658kcal	1478kcal	エネルギー
	蛋白質	30.7g	48.5g	27.3g	45.3g	33.6g	50.7g	32.0g	50.0g	29.5g	48.0g	蛋白質
	脂質	38.5g	41.3g	36.0g	39.5g	32.0g	34.7g	28.7g	32.3g	32.0g	35.6g	脂質
	炭水化物	52.1g	223.3g	58.3g	229.0g	62.6g	232.7g	50.3g	220.4g	62.4g	233.3g	炭水化物
ナトリウム	2065mg	3415mg	2085mg	3413mg	2351mg	3703mg	2158mg	3483mg	2003mg	3329mg	ナトリウム	
塩分	5.2g	8.8g	5.3g	8.7g	5.9g	9.5g	5.5g	8.8g	5.1g	8.5g	塩分	

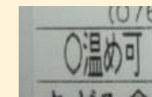
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

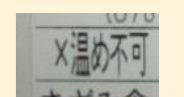


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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 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

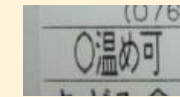
		4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1日(金)					
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		厚揚げときこのおろし煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦		
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	白菜のとろみ煮	麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	大根なます	麦	スパトマト炒め	乳麦		
		キャベツとザーサイのナムル	麦	一夜漬(大根)	麦	カリフラワーの甘酢漬け	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	★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	おかずのみ	ご飯汁物セット		
エネルギー	126kcal	285kcal	110kcal	269kcal	118kcal	277kcal	141kcal	300kcal	167kcal	326kcal	エネルギー	167kcal	326kcal		
蛋白質	5.5g	9.2g	4.7g	8.4g	3.7g	7.4g	7.6g	11.3g	7.0g	10.7g	蛋白質	7.0g	10.7g		
脂質	4.8g	5.5g	5.3g	6.0g	5.7g	6.4g	5.9g	6.6g	8.3g	9.0g	脂質	8.3g	9.0g		
炭水化物	15.5g	48.5g	10.7g	43.7g	13.4g	46.4g	14.4g	47.4g	17.0g	50.0g	炭水化物	17.0g	50.0g		
ナトリウム	584mg	1024mg	610mg	1050mg	473mg	913mg	618mg	1058mg	600mg	1040mg	ナトリウム	600mg	1040mg		
塩分	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	塩分	1.5g	2.6g		
昼	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	鶏ももと根菜の照り煮	麦	ポークチャップ	乳麦	鶏のカレー照煮込み	麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	塩枝豆	麦		
		五色煮豆	卵麦	担々風春雨	麦落	三色炒め煮	麦落	インゲンソテー	乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	鶏のうま煮	麦		
		切干と法蓮草のわさび醤油和え	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	バンバンジーサラダ	乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	若芽とパインの酢の物	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落		
		★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット		
エネルギー	189kcal	348kcal	272kcal	431kcal	248kcal	407kcal	220kcal	379kcal	237kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	396kcal		
蛋白質	10.0g	13.7g	9.0g	12.7g	17.2g	20.9g	11.1g	14.8g	13.3g	17.0g	蛋白質	13.3g	17.0g		
脂質	8.6g	9.3g	15.2g	15.9g	10.7g	11.4g	10.8g	11.5g	10.6g	11.3g	脂質	10.6g	11.3g		
炭水化物	17.9g	50.9g	23.6g	56.6g	20.7g	53.7g	19.2g	52.2g	19.2g	52.2g	炭水化物	19.2g	52.2g		
ナトリウム	801mg	1241mg	724mg	1164mg	1077mg	1517mg	835mg	1275mg	754mg	1194mg	ナトリウム	754mg	1194mg		
塩分	2.0g	3.2g	1.8g	3.0g	2.7g	3.9g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	塩分	1.9g	3.0g		
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		鯖の照焼	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	宗八かれい煮付	麦	ハムカツ	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
		鶏肉のすき焼煮	麦	法蓮草ソテー	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦	キャベツソテー	乳麦	鶏肉のすき焼煮	麦		
		玉子スパサラダ	卵乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	白菜と揚げの旨煮	麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦		
		★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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット		
エネルギー	374kcal	533kcal	289kcal	448kcal	304kcal	463kcal	229kcal	388kcal	254kcal	413kcal	エネルギー	254kcal	413kcal		
蛋白質	15.2g	18.9g	13.6g	17.3g	12.7g	16.4g	13.3g	17.0g	9.2g	12.9g	蛋白質	9.2g	12.9g		
脂質	25.1g	25.8g	15.5g	16.2g	15.6g	16.3g	12.0g	12.7g	13.1g	13.8g	脂質	13.1g	13.8g		
炭水化物	18.7g	51.7g	24.0g	57.0g	28.5g	61.5g	16.7g	49.7g	26.2g	59.2g	炭水化物	26.2g	59.2g		
ナトリウム	680mg	1120mg	751mg	1191mg	801mg	1241mg	705mg	1145mg	649mg	1089mg	ナトリウム	649mg	1089mg		
塩分	1.7g	2.8g	1.9g	3.0g	2.0g	3.2g	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	塩分	1.7g	2.8g		
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	おかずのみ	ご飯汁物セット
		エネルギー	689kcal	1166kcal	671kcal	1148kcal	670kcal	1147kcal	590kcal	1067kcal	658kcal	1135kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal
		蛋白質	30.7g	41.8g	27.3g	38.4g	33.6g	44.7g	32.0g	43.1g	29.5g	40.6g	蛋白質	29.5g	40.6g
		脂質	38.5g	40.6g	36.0g	38.1g	32.0g	34.1g	28.7g	30.8g	32.0g	34.1g	脂質	32.0g	34.1g
		炭水化物	52.1g	151.1g	58.3g	157.3g	62.6g	161.6g	50.3g	149.3g	62.4g	161.4g	炭水化物	62.4g	161.4g
ナトリウム	2065mg	3385mg	2085mg	3405mg	2351mg	3671mg	2158mg	3478mg	2003mg	3323mg	ナトリウム	2003mg	3323mg		
塩分	5.2g	8.6g	5.3g	8.7g	5.9g	9.4g	5.5g	8.8g	5.1g	8.4g	塩分	5.1g	8.4g		

★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。

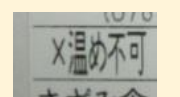
お食事の作り方

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27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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			
	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の干切煮	乳麦		
	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦		
	★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	98kcal	275kcal	89kcal	266kcal	122kcal	299kcal	132kcal	309kcal	91kcal	268kcal	エネルギー
	蛋白質	4.1g	7.8g	2.1g	5.8g	3.6g	7.3g	3.9g	7.6g	2.9g	6.6g	蛋白質
	脂質	4.0g	4.7g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	6.9g	7.6g	3.1g	3.8g	脂質
	炭水化物	11.4g	49.5g	13.8g	51.9g	16.8g	54.9g	13.3g	51.4g	14.1g	52.2g	炭水化物
	ナトリウム	530mg	1052mg	532mg	1054mg	453mg	975mg	602mg	1124mg	462mg	984mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	塩分
	昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
鮭のおろし煮		麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦		
ブロッコリーの煮物		乳麦	黒豆煮	乳麦	がんと煮	麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
マリーネサラダ		卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦		
★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		210kcal	387kcal	211kcal	388kcal	184kcal	361kcal	197kcal	374kcal	207kcal	384kcal	エネルギー
蛋白質		8.6g	12.3g	8.8g	12.5g	8.9g	12.6g	5.4g	9.1g	8.6g	12.3g	蛋白質
脂質		11.4g	12.1g	11.5g	12.2g	8.4g	9.1g	10.1g	10.8g	9.5g	10.2g	脂質
炭水化物		18.7g	56.8g	18.0g	56.1g	17.9g	56.0g	21.3g	59.4g	20.8g	58.9g	炭水化物
ナトリウム		814mg	1336mg	748mg	1270mg	825mg	1347mg	854mg	1376mg	967mg	1489mg	ナトリウム
塩分		2.1g	3.4g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	2.5g	3.8g	塩分
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦		
	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦		
	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		
	★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	176kcal	353kcal	141kcal	318kcal	180kcal	357kcal	196kcal	373kcal	188kcal	365kcal	エネルギー
	蛋白質	4.8g	8.5g	6.5g	10.2g	7.6g	11.3g	4.7g	8.4g	6.9g	10.6g	蛋白質
	脂質	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	10.2g	10.9g	9.9g	10.6g	脂質
	炭水化物	17.4g	55.5g	16.7g	54.8g	18.5g	56.6g	20.5g	58.6g	16.5g	54.6g	炭水化物
	ナトリウム	893mg	1415mg	808mg	1330mg	839mg	1361mg	768mg	1290mg	856mg	1378mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	塩分
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	484kcal	1015kcal	441kcal	972kcal	486kcal	1017kcal	525kcal	1056kcal	486kcal	1017kcal	エネルギー
	蛋白質	17.5g	28.6g	17.4g	28.5g	20.1g	31.2g	14.0g	25.1g	18.4g	29.5g	蛋白質
	脂質	25.3g	27.4g	20.3g	22.4g	20.7g	22.8g	27.2g	29.3g	22.5g	24.6g	脂質
	炭水化物	47.5g	161.8g	48.5g	162.8g	53.2g	167.5g	55.1g	169.4g	51.4g	165.7g	炭水化物
	ナトリウム	2237mg	3803mg	2088mg	3654mg	2117mg	3683mg	2224mg	3790mg	2285mg	3851mg	ナトリウム
塩分	5.7g	9.7g	5.4g	9.3g	5.4g	9.4g	5.7g	9.7g	5.9g	9.8g	塩分	

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