

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦 卵麦 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	
	エネルギー	165kcal	427kcal	177kcal	431kcal	185kcal	444kcal	193kcal	449kcal	148kcal	408kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	10.9g	15.9g	11.3g	16.6g	13.8g	18.9g	9.7g	15.1g
	脂質	7.2g	8.1g	8.0g	8.8g	8.6g	9.9g	8.2g	9.0g	6.6g	7.6g
	炭水化物	16.3g	72.1g	16.0g	70.0g	17.0g	71.5g	16.5g	71.2g	12.9g	67.9g
ナトリウム	742mg	993mg	660mg	808mg	656mg	846mg	583mg	811mg	661mg	888mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	1.7g	2.2g	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん150g メンチカツ ブロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 法蓮草の煮びたし 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(若芽・おつ麩)	麦 麦 麦 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	
	エネルギー	248kcal	504kcal	239kcal	494kcal	231kcal	497kcal	239kcal	498kcal	231kcal	487kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	14.0g	19.1g	9.5g	15.3g	13.0g	18.1g	15.7g	21.0g
	脂質	11.0g	11.8g	13.1g	13.9g	13.1g	14.7g	12.4g	13.7g	12.3g	13.0g
	炭水化物	18.7g	73.6g	17.0g	71.6g	18.3g	73.2g	17.5g	71.5g	12.9g	68.1g
ナトリウム	733mg	960mg	784mg	1010mg	589mg	815mg	709mg	874mg	722mg	894mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	2.0g	2.6g	1.5g	2.1g	1.8g	2.2g	1.8g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	小麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつ麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	小麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	小麦 麦 卵麦	
		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	
	エネルギー	205kcal	459kcal	230kcal	494kcal	223kcal	484kcal	221kcal	483kcal	237kcal	501kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	15.6g	21.2g	18.4g	23.8g	14.0g	19.7g	16.0g	21.7g
	脂質	11.3g	12.1g	11.6g	12.5g	8.5g	9.5g	12.6g	13.5g	14.2g	15.1g
	炭水化物	9.0g	63.4g	15.9g	72.0g	16.1g	71.2g	12.4g	68.1g	11.3g	67.4g
ナトリウム	737mg	885mg	736mg	963mg	793mg	1021mg	768mg	994mg	728mg	955mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.9g	2.4g	2.0g	2.6g	2.0g	2.5g	1.9g	2.4g	
合計		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	
	エネルギー	618kcal	1390kcal	646kcal	1419kcal	639kcal	1425kcal	653kcal	1430kcal	616kcal	1396kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	40.5g	56.2g	39.2g	55.7g	40.8g	56.7g	41.4g	57.8g
	脂質	29.5g	32.0g	32.7g	35.2g	30.2g	34.1g	33.2g	36.2g	33.1g	35.7g
	炭水化物	44.0g	209.1g	48.9g	213.6g	51.4g	215.9g	46.4g	210.8g	37.1g	203.4g
	ナトリウム	2212mg	2838mg	2180mg	2781mg	2038mg	2682mg	2060mg	2679mg	2111mg	2737mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	5.6g	7.1g	5.2g	6.9g	5.3g	6.8g	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1597kcal	843kcal	1616kcal	840kcal	1626kcal	851kcal	1628kcal	823kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	48.2g	63.9g	46.6g	63.1g	47.7g	63.6g	47.5g	63.9g
	脂質	36.6g	39.1g	39.7g	42.2g	37.2g	41.1g	40.2g	43.2g	40.2g	42.8g
	炭水化物	75.9g	241.0g	76.7g	241.4g	76.3g	244.8g	75.3g	239.7g	69.0g	235.3g
	ナトリウム	2286mg	2912mg	2256mg	2857mg	2115mg	2759mg	2134mg	2753mg	2185mg	2811mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	5.8g	7.3g	5.4g	7.1g	5.5g	7.0g	5.6g	7.2g

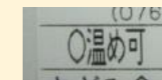
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

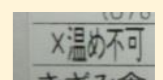


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

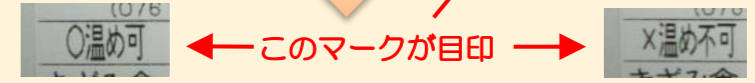
	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	小麦 小麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 小麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	小麦 小麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 卵麦 小麦					
	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	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.7g	13.0g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	6.6g	7.1g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	661mg	662mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ	乳麦 小麦 小麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	小麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ ブロッコリー 麩とえのきのさつと煮 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 小麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし	小麦 乳麦 小麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 法蓮草の煮びたし 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ	小麦 小麦 小麦					
	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	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	15.7g	19.0g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	12.3g	12.8g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	722mg	723mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	小麦 乳麦 小麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え	小麦 乳麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 和風サラダ	小麦 小麦 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	205kcal	398kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	
たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g	
脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	14.2g	14.7g	
炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	11.3g	53.2g	
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	728mg	729mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	小麦 乳麦 小麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え	小麦 乳麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	小麦 小麦 小麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 和風サラダ	小麦 小麦 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	618kcal	1197kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.1g	34.6g
炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	37.1g	162.8g	
ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	36.6g	38.1g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	69.0g	194.7g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2185mg	2188mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」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。

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 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

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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 オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め コーンサラダ	卵麦 麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え	卵麦 麦 麦落	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャロットエッグ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ しめじのバター醤油パスタ 明太ポテトサラダ	卵麦 乳麦 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	244kcal	487kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	301kcal	544kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.7g	11.8g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	16.2g	16.8g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	30.5g	83.3g
	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	518mg	519mg
	カリウム	240mg	301mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	245mg	306mg
	リン	117mg	182mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	84mg	149mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 フレンチマカロニ	麦 麦か 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんぴら 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 インゲンのごま和え	麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ふきのきんぴら 大根とひじきの煮物 カラフルサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜コロケ 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	麦 麦 麦落か 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	361kcal	604kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	23.2g	23.8g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	23.8g	24.4g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	21.6g	74.4g
	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	577mg	578mg
	カリウム	276mg	337mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	698mg	759mg	カリウム	537mg	598mg
	リン	122mg	187mg	リン	149mg	214mg	リン	165mg	230mg	リン	159mg	224mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g チキンのアイオリソース ピーマンソテー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 コーンソテー ジャーマンポテト パインキャロットラベ	乳 乳麦	★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん パスタのクリーム煮 春雨とツナのピリ辛炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん150g チキンピカタ 七味マヨ バジルマカロニ かぼちゃのいとこ煮 なすの中華風南蛮漬け	卵麦 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	371kcal	614kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	380kcal	623kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	25.4g	26.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	21.7g	22.3g
	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	35.0g	87.8g
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	398mg	399mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	481mg	542mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	400mg	461mg
	リン	171mg	236mg	リン	109mg	174mg	リン	106mg	171mg	リン	139mg	204mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	976kcal	1705kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	61.8g	63.6g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	74.5g	232.9g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1829mg	1832mg
	カリウム	997mg	1180mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1674mg	1857mg	カリウム	1182mg	1365mg
	リン	410mg	605mg	リン	380mg	575mg	リン	372mg	567mg	リン	382mg	577mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1033kcal
たんぱく質		30.0g	42.3g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.5g	41.8g
脂質		61.9g	63.7g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.6g	61.4g
炭水化物		90.4g	248.8g	炭水化物	105.2g	263.6g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	90.0g	248.4g
ナトリウム		2012mg	2015mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	1765mg	1768mg	ナトリウム	1832mg	1835mg
カリウム		1057mg	1240mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1731mg	1914mg	カリウム	1242mg	1425mg
リン		417mg	612mg	リン	386mg	581mg	リン	375mg	570mg	リン	389mg	584mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。

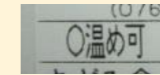
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

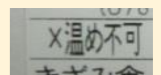


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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 豚肉ときのこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 野菜のバジルチーズ焼き キャベツのミモザサラダ	乳麦 乳 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	214kcal	504kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	224kcal	514kcal	エネルギー	254kcal	544kcal	
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.7g	15.6g	
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	15.1g	15.8g	
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	18.2g	81.1g	
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	488mg	489mg	
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	
	リン	124mg	201mg	リン	154mg	231mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツと大根のわりごま和え	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 ハムと春雨のサラダ	麦 麦落か 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	291kcal	581kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g	
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	
	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g	
	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg	
	カリウム	501mg	573mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg	
	リン	206mg	283mg	リン	178mg	255mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g				
夕食	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 白菜の中華そぼろ煮 切干と菜の花のおひたし	麦 乳麦落 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 揚げ子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 麦 麦			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g	
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg	
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg	
	リン	179mg	256mg	リン	199mg	276mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	816kcal	1686kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	48.3g	50.4g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g	
	炭水化物	53.9g	242.6g	炭水化物	57.7g	246.4g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g	
	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	
	カリウム	1192mg	1408mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg	
	リン	509mg	740mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal
		たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		48.5g	50.6g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	
炭水化物		84.8g	273.5g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g	
ナトリウム		2094mg	2097mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	
カリウム		1312mg	1528mg	カリウム	1692mg	1908mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg	
リン		523mg	754mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

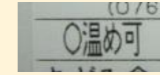
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてお召上がりください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

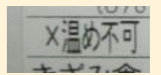
お食事の作り方



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

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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			
	豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦		
	白花豆煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	蕪ののろろ煮	麦		
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	オクラとツナの辛み和え	麦	インゲンのごま和え	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		
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	158kcal	430kcal	232kcal	504kcal	94kcal	365kcal	148kcal	414kcal	139kcal	411kcal	エネルギー
	蛋白質	8.6g	14.8g	10.2g	16.5g	5.6g	11.4g	8.6g	14.3g	6.0g	12.1g	蛋白質
	脂質	4.3g	5.3g	14.7g	15.7g	3.4g	4.3g	7.6g	8.5g	7.9g	8.9g	脂質
	炭水化物	22.1g	79.4g	15.2g	72.4g	10.7g	68.2g	11.6g	68.0g	11.7g	68.9g	炭水化物
	ナトリウム	524mg	990mg	606mg	1047mg	486mg	928mg	463mg	905mg	597mg	1038mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.5g	1.5g	2.7g	1.2g	2.4g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	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			
	チキンピカタ	卵麦	春野菜の豚肉炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	麻婆豆腐	麦落	鶏の生姜焼き	麦		
	トマトソース		じゃが芋のそぼろあん	麦	人参煮	麦	野菜とソーセージの中華炒め	卵乳麦	うま塩キャベツ	麦か		
	豆腐と白菜ののろろ煮	卵麦か	ごぼうのごま酢和え	麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦		
	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	★味噌汁	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		
	★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	255kcal	522kcal	177kcal	453kcal	245kcal	512kcal	223kcal	501kcal	237kcal	504kcal	エネルギー
	蛋白質	11.4g	17.0g	8.7g	15.0g	14.5g	20.2g	12.2g	18.5g	12.3g	17.8g	蛋白質
	脂質	13.6g	14.5g	6.1g	7.8g	11.9g	12.8g	10.8g	11.8g	14.5g	15.4g	脂質
	炭水化物	20.3g	77.1g	22.5g	78.5g	20.5g	77.3g	19.5g	77.9g	14.3g	70.7g	炭水化物
	ナトリウム	815mg	1257mg	901mg	1342mg	686mg	1128mg	934mg	1376mg	747mg	1189mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	1.7g	2.9g	2.4g	3.5g	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			
	ブリの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	とんかつ	卵麦	白身魚のみぞれ煮	麦		
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	キャベツのコンソメ煮	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草			
	切干大根の韓国風炒め	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	春雨のごま炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	豚肉と春雨の甘辛煮	麦		
	マリーネサラダ	卵麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	四色なます	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	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	321kcal	591kcal	195kcal	462kcal	306kcal	589kcal	351kcal	627kcal	226kcal	508kcal	エネルギー
	蛋白質	17.2g	22.9g	10.6g	16.5g	10.0g	16.9g	16.6g	22.7g	17.9g	24.4g	蛋白質
	脂質	18.8g	19.7g	7.7g	8.6g	16.4g	18.2g	19.6g	20.6g	8.9g	10.6g	脂質
	炭水化物	16.4g	73.2g	19.3g	75.8g	27.8g	85.1g	26.4g	84.6g	17.8g	75.4g	炭水化物
	ナトリウム	691mg	1132mg	758mg	1202mg	1035mg	1476mg	872mg	1316mg	783mg	1225mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	2.9g	1.9g	3.1g	2.6g	3.8g	2.2g	3.3g	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	734kcal	1543kcal	604kcal	1419kcal	645kcal	1466kcal	722kcal	1542kcal	602kcal	1423kcal	エネルギー
	蛋白質	37.2g	54.7g	29.5g	48.0g	30.1g	48.5g	37.4g	55.5g	36.2g	54.3g	蛋白質
	脂質	36.7g	39.5g	28.5g	32.1g	31.7g	35.3g	38.0g	40.9g	31.3g	34.9g	脂質
	炭水化物	58.8g	229.7g	57.0g	226.7g	59.0g	230.6g	57.5g	230.5g	43.8g	215.0g	炭水化物
	ナトリウム	2030mg	3379mg	2265mg	3591mg	2207mg	3532mg	2269mg	3597mg	2127mg	3452mg	ナトリウム
	塩分	5.2g	8.6g	5.7g	9.2g	5.5g	9.1g	5.8g	9.1g	5.4g	8.7g	塩分

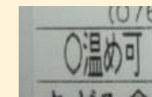
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

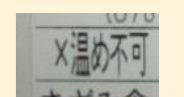


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

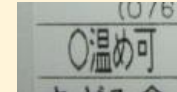
	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)		栄養価	
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		エネルギー	
	豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	蛋白質	
	白花豆煮	麦	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	蕪ののり煮	麦	脂質	
	一夜漬(白菜小松菜)	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	オクラとツナの辛み和え	麦	インゲンのごま和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	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	
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	塩分	
エネルギー	158kcal	317kcal	232kcal	391kcal	94kcal	253kcal	148kcal	307kcal	139kcal	298kcal	エネルギー	
蛋白質	8.6g	12.3g	10.2g	13.9g	5.6g	9.3g	8.6g	12.3g	6.0g	9.7g	蛋白質	
脂質	4.3g	5.0g	14.7g	15.4g	3.4g	4.1g	7.6g	8.3g	7.9g	8.6g	脂質	
炭水化物	22.1g	55.1g	15.2g	48.2g	10.7g	43.7g	11.6g	44.6g	11.7g	44.7g	炭水化物	
ナトリウム	524mg	964mg	606mg	1046mg	486mg	926mg	463mg	903mg	597mg	1037mg	ナトリウム	
塩分	1.3g	2.5g	1.5g	2.7g	1.2g	2.4g	1.2g	2.3g	1.5g	2.6g	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		エネルギー	
	チキンピカタ	卵麦	春野菜の豚肉炒め	麦	ホッケのごま焼	麦	麻婆豆腐	麦落	鶏の生姜焼き	麦	蛋白質	
	トマトソース		じゃが芋のそぼろあん	麦	人参煮	麦	野菜とソーセージの中華炒め	卵乳麦	うま塩キャベツ	麦	脂質	
	豆腐と白菜ののり煮	卵麦	ごぼうのごま酢和え	麦	茄子とピーマンの挽肉炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	ジャガイモと椎茸の煮物	麦	炭水化物	
	春雨の酢の物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ナトリウム	
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	塩分	
エネルギー	255kcal	414kcal	177kcal	336kcal	245kcal	404kcal	223kcal	382kcal	237kcal	396kcal	エネルギー	
蛋白質	11.4g	15.1g	8.7g	12.4g	14.5g	18.2g	12.2g	15.9g	12.3g	16.0g	蛋白質	
脂質	13.6g	14.3g	6.1g	6.8g	11.9g	12.6g	10.8g	11.5g	14.5g	15.2g	脂質	
炭水化物	20.3g	53.3g	22.5g	55.5g	20.5g	53.5g	19.5g	52.5g	14.3g	47.3g	炭水化物	
ナトリウム	815mg	1255mg	901mg	1341mg	686mg	1126mg	934mg	1374mg	747mg	1187mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	1.7g	2.9g	2.4g	3.5g	1.9g	3.0g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		エネルギー	
	ブリの幽庵焼	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	とんかつ	卵麦	白身魚のみぞれ煮	麦	蛋白質	
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	キャベツのコンソメ煮	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草		脂質	
	切干大根の韓国風炒め	麦	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	春雨のごま炒め	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	豚肉と春雨の甘辛煮	麦	炭水化物	
	マリーネサラダ	卵麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	ミックスポテトサラダ	卵乳麦	四色なます	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	ナトリウム	
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	塩分	
エネルギー	321kcal	480kcal	195kcal	354kcal	306kcal	465kcal	351kcal	510kcal	226kcal	385kcal	エネルギー	
蛋白質	17.2g	20.9g	10.6g	14.3g	10.0g	13.7g	16.6g	20.3g	17.9g	21.6g	蛋白質	
脂質	18.8g	19.5g	7.7g	8.4g	16.4g	17.1g	19.6g	20.3g	8.9g	9.6g	脂質	
炭水化物	16.4g	49.4g	19.3g	52.3g	27.8g	60.8g	26.4g	59.4g	17.8g	50.8g	炭水化物	
ナトリウム	691mg	1131mg	758mg	1198mg	1035mg	1475mg	872mg	1312mg	783mg	1223mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	2.9g	1.9g	3.0g	2.6g	3.8g	2.2g	3.3g	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	734kcal	1211kcal	604kcal	1081kcal	645kcal	1122kcal	722kcal	1199kcal	602kcal	1079kcal	エネルギー
	蛋白質	37.2g	48.3g	29.5g	40.6g	30.1g	41.2g	37.4g	48.5g	36.2g	47.3g	蛋白質
	脂質	36.7g	38.8g	28.5g	30.6g	31.7g	33.8g	38.0g	40.1g	31.3g	33.4g	脂質
	炭水化物	58.8g	157.8g	57.0g	156.0g	59.0g	158.0g	57.5g	156.5g	43.8g	142.8g	炭水化物
ナトリウム	2030mg	3350mg	2265mg	3585mg	2207mg	3527mg	2269mg	3589mg	2127mg	3447mg	ナトリウム	
塩分	5.2g	8.6g	5.7g	9.1g	5.5g	9.1g	5.8g	9.1g	5.4g	8.7g	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。

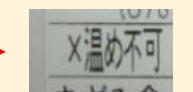
お食事の作り方



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

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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			
	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦		
	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	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	119kcal	296kcal	118kcal	295kcal	119kcal	296kcal	71kcal	248kcal	76kcal	253kcal	エネルギー
	蛋白質	4.6g	8.3g	3.4g	7.1g	3.4g	7.1g	1.9g	5.6g	0.7g	4.4g	蛋白質
	脂質	6.3g	7.0g	5.2g	5.9g	3.1g	3.8g	2.5g	3.2g	3.8g	4.5g	脂質
	炭水化物	10.7g	48.8g	15.6g	53.7g	21.3g	59.4g	11.0g	49.1g	10.8g	48.9g	炭水化物
	ナトリウム	612mg	1134mg	574mg	1096mg	421mg	943mg	557mg	1079mg	425mg	947mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.9g	1.5g	2.8g	1.1g	2.4g	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	塩分
	昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
鶏肉のカレー風味焼き		乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦		
大根煮		乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦		
菜の花のおひたし		乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦		
★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		154kcal	331kcal	208kcal	385kcal	176kcal	353kcal	208kcal	385kcal	168kcal	345kcal	エネルギー
蛋白質		5.9g	9.6g	10.2g	13.9g	4.2g	7.9g	6.9g	10.6g	4.4g	8.1g	蛋白質
脂質		6.5g	7.2g	10.8g	11.5g	9.9g	10.6g	11.5g	12.2g	8.8g	9.5g	脂質
炭水化物		17.4g	55.5g	18.1g	56.2g	18.6g	56.7g	19.2g	57.3g	16.7g	54.8g	炭水化物
ナトリウム		811mg	1333mg	840mg	1362mg	792mg	1314mg	904mg	1426mg	847mg	1369mg	ナトリウム
塩分		2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	2.2g	3.5g	塩分
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦		
	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か		
	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	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	382kcal	179kcal	356kcal	139kcal	316kcal	165kcal	342kcal	146kcal	323kcal	エネルギー
	蛋白質	12.0g	15.7g	7.0g	10.7g	8.6g	12.3g	8.2g	11.9g	6.7g	10.4g	蛋白質
	脂質	9.2g	9.9g	9.0g	9.7g	4.6g	5.3g	7.7g	8.4g	5.7g	6.4g	脂質
	炭水化物	19.0g	57.1g	17.4g	55.5g	16.7g	54.8g	15.5g	53.6g	16.7g	54.8g	炭水化物
	ナトリウム	942mg	1464mg	695mg	1217mg	953mg	1475mg	638mg	1160mg	745mg	1267mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.7g	1.8g	3.1g	2.4g	3.8g	1.6g	3.0g	1.9g	3.2g	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	478kcal	1009kcal	505kcal	1036kcal	434kcal	965kcal	444kcal	975kcal	390kcal	921kcal	エネルギー
	蛋白質	22.5g	33.6g	20.6g	31.7g	16.2g	27.3g	17.0g	28.1g	11.8g	22.9g	蛋白質
	脂質	22.0g	24.1g	25.0g	27.1g	17.6g	19.7g	21.7g	23.8g	18.3g	20.4g	脂質
	炭水化物	47.1g	161.4g	51.1g	165.4g	56.6g	170.9g	45.7g	160.0g	44.2g	158.5g	炭水化物
	ナトリウム	2365mg	3931mg	2109mg	3675mg	2166mg	3732mg	2099mg	3665mg	2017mg	3583mg	ナトリウム
塩分	6.1g	10.0g	5.4g	9.4g	5.5g	9.5g	5.3g	9.3g	5.2g	9.1g	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。

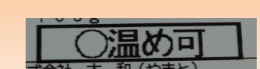
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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