

# (カロリー-1600調整食) 週間献立表

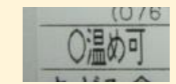
	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 落麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 なめこと若芽のサッと煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 乳麦 麦 麦					
		おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット				
	エネルギー	205kcal	464kcal	エネルギー	196kcal	462kcal	エネルギー	197kcal	452kcal	エネルギー	168kcal	427kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	15.0g	20.3g	たんぱく質	13.7g	19.6g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	10.0g	11.3g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	15.5g	70.0g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	14.1g	68.3g	炭水化物	17.7g	71.7g	炭水化物	17.4g	73.3g
ナトリウム	687mg	877mg	ナトリウム	684mg	935mg	ナトリウム	745mg	971mg	ナトリウム	774mg	939mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのごま焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め ひじきと白菜の生姜和え ★すまし汁(若芽・おつ麩)	麦落 麦 麦 麦					
		おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット				
	エネルギー	200kcal	462kcal	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	235kcal	491kcal
	たんぱく質	10.9g	16.5g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	17.1g	22.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.2g	20.5g
	脂質	9.2g	10.2g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	11.9g	65.9g	炭水化物	15.4g	69.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	18.3g	73.5g
ナトリウム	752mg	982mg	ナトリウム	727mg	875mg	ナトリウム	795mg	968mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	809mg	981mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパンジー ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘辛生姜和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g プリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦					
		おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット				
	エネルギー	199kcal	465kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	506kcal
	たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	17.0g	22.8g
	脂質	9.5g	11.1g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	13.0g	14.6g
	炭水化物	10.5g	65.4g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	11.9g	66.8g
ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	633mg	859mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	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	2.2g	
合計		おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット	おかず	ごはん汁物セット
	エネルギー	604kcal	1391kcal	エネルギー	615kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	605kcal	1387kcal	エネルギー	627kcal	1416kcal
	たんぱく質	43.2g	60.0g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	38.9g	55.9g
	脂質	28.7g	32.6g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.6g	34.0g
	炭水化物	44.2g	208.8g	炭水化物	44.4g	209.1g	炭水化物	43.4g	207.2g	炭水化物	50.3g	214.2g	炭水化物	47.6g	213.6g
	ナトリウム	2075mg	2721mg	ナトリウム	2169mg	2794mg	ナトリウム	2213mg	2841mg	ナトリウム	2147mg	2767mg	ナトリウム	1930mg	2555mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1598kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	827kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	824kcal	1613kcal
	たんぱく質	49.3g	66.1g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.6g
	脂質	35.8g	39.7g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.6g	41.0g
	炭水化物	76.1g	240.7g	炭水化物	72.2g	236.9g	炭水化物	72.3g	236.1g	炭水化物	82.2g	246.1g	炭水化物	75.4g	241.4g
	ナトリウム	2149mg	2795mg	ナトリウム	2245mg	2870mg	ナトリウム	2290mg	2918mg	ナトリウム	2221mg	2841mg	ナトリウム	2006mg	2631mg
	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g

※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。

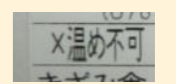
## お食事の作り方



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18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22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 豚肉ときのこの炒め物 菜の花とツナの辛子和え	乳麦 落麦 麦	★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮	卵 麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 なめこと若芽のサツと煮 マリーネサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	卵麦 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	205kcal	398kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	152kcal	345kcal			
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	488mg	489mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 バジルマカロニ 食べるトマトスープ わかめとパプリカの和え物	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのごま焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦	★ごはん120g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め ひじきと白菜の生姜和え	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	200kcal	393kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.4g	11.9g
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.3g	60.2g	
ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	809mg	810mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	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	2.1g	2.1g	
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 油揚げの玉子とじ 切干大根のパンパジュー	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ フロコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬	乳麦 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	199kcal	392kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	10.5g	52.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	11.9g	53.8g
ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
合計	エネルギー	604kcal	1183kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	28.7g	30.2g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	47.6g	173.3g
	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	1930mg	1933mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	49.3g	59.2g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	35.8g	37.3g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2006mg	2009mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

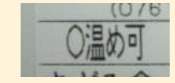
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。  
 ※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。

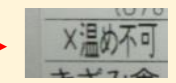
## お食事の作り方



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40g調整食) 週間献立表

	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22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 肉団子の玉ねぎあん 野菜の味噌煮込み ナスの炒り煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん さつま芋の炒り煮 キャベツの白ドレ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 麩の野菜あんかけ キャベツと若芽の韓国風サラダ	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 キャベツとザーサイ炒め 和風マヨネーズ和え	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	329kcal	572kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	
	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	6.8g	10.9g	
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	19.9g	20.5g	
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	22.3g	75.1g	
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	650mg	651mg	
	カリウム	563mg	624mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	372mg	433mg	
	リン	127mg	192mg	リン	79mg	144mg	リン	83mg	148mg	リン	72mg	137mg	
	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	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ	卵乳麦 麦か 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー 切干大根のコンソメ炒め 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g ブリ田楽 ふきのきんぴら 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 人参のきんぴら コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	麦 麦 乳麦落 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	324kcal	567kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	
	脂質	16.0g	16.6g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.6g	22.7g	脂質	22.7g	23.3g	
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	22.9g	75.7g	
	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	573mg	574mg	
	カリウム	265mg	326mg	カリウム	600mg	661mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	452mg	513mg	
	リン	103mg	168mg	リン	96mg	161mg	リン	177mg	242mg	リン	101mg	166mg	
	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	
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 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ 人参シャトー さつま芋のレモン煮 ひじきのごまマヨ和え	麦 麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g オムレツの和風ツナクリームソース きんぴられんこん スパゲティサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 照焼ハンバーグ コーンソテー 小倉金時 明太春雨サラダ	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	339kcal	582kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	20.6g	21.2g	
	炭水化物	16.1g	68.9g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	30.3g	83.1g	
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	671mg	672mg	
	カリウム	431mg	492mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	314mg	375mg	
	リン	124mg	189mg	リン	169mg	234mg	リン	134mg	199mg	リン	167mg	232mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	63.2g	65.0g	
	炭水化物	84.7g	243.1g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	75.5g	233.9g	
	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	
	カリウム	1259mg	1442mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1519mg	1702mg	カリウム	1138mg	1321mg	
	リン	354mg	549mg	リン	344mg	539mg	リン	394mg	589mg	リン	340mg	535mg	
	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	4.9g	4.9g	
	合計(間食込)	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
		たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	63.3g	65.1g	
炭水化物		100.2g	258.6g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	104.7g	263.1g	炭水化物	91.0g	249.4g	
ナトリウム		2313mg	2316mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	
カリウム		1319mg	1502mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1198mg	1381mg	
リン		361mg	556mg	リン	350mg	545mg	リン	397mg	592mg	リン	347mg	542mg	
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	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。

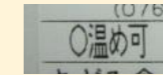
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

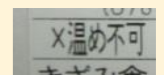


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け	乳麦 落乳麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 キャベツのミモザサラダ	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン	卵乳麦 落乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	卵 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	232kcal	522kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
	たんぱく質	6.1g	11.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	15.6g	16.3g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g
	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	613mg	614mg
	カリウム	469mg	541mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	298mg	370mg
	リン	78mg	155mg	リン	126mg	203mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	116mg	193mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ たたきごぼう	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 白菜の中華そぼろ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 乳麦 落乳麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 鶏肉と春雨の中華煮 若芽と油揚げのおひたし	麦 卵乳麦 落乳麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	麦 乳麦 落乳麦 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	286kcal	576kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	336kcal	626kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	665mg	666mg
	カリウム	480mg	552mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	440mg	512mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	445mg	517mg
	リン	108mg	185mg	リン	174mg	251mg	リン	157mg	234mg	リン	256mg	333mg	リン	72mg	149mg
	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	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え	麦 麦	★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 金時豆煮 フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	卵 麦 麦	★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	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	272kcal	562kcal	エネルギー	253kcal	543kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	23.0g	23.7g
	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	11.6g	74.5g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	666mg	667mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	739mg	811mg	カリウム	466mg	538mg
	リン	211mg	288mg	リン	191mg	268mg	リン	213mg	290mg	リン	216mg	293mg	リン	204mg	281mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	801kcal	1671kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	48.1g	50.2g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	48.3g	237.0g	炭水化物	53.8g	242.5g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	70.2g	258.9g	炭水化物	44.8g	233.5g
	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	1660mg	1663mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	カリウム	1420mg	1636mg	カリウム	1335mg	1551mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1643mg	1859mg	カリウム	1209mg	1425mg
	リン	397mg	628mg	リン	491mg	722mg	リン	512mg	743mg	リン	582mg	813mg	リン	392mg	623mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	884kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質		48.3g	50.4g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
炭水化物		79.2g	267.9g	炭水化物	76.8g	265.5g	炭水化物	86.0g	274.7g	炭水化物	100.7g	289.4g	炭水化物	75.7g	264.4g
ナトリウム		1997mg	2000mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	1950mg	1953mg
カリウム		1540mg	1756mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1329mg	1545mg
リン		411mg	642mg	リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	588mg	819mg	リン	406mg	637mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

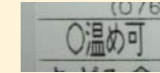
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてお召上がりください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

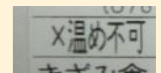
## お食事の作り方



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18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22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			
	大根と竹輪の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	鶏じゃが煮	麦落		
	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	ナスの油炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦	春雨のごま炒め	麦	キャベツとベーコンの煮まし	卵乳麦		
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	大根の酢醤油漬	麦	昆布の佃煮	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	95kcal	363kcal	174kcal	455kcal	68kcal	339kcal	117kcal	391kcal	137kcal	405kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	14.1g	9.3g	15.8g	3.7g	9.7g	6.5g	12.5g	5.7g	11.6g	蛋白質
	脂質	1.8g	2.7g	10.8g	12.5g	1.3g	2.3g	4.1g	5.1g	4.9g	5.8g	脂質
	炭水化物	9.7g	66.6g	10.9g	68.2g	11.3g	68.6g	14.7g	72.4g	16.8g	73.3g	炭水化物
ナトリウム	546mg	989mg	505mg	946mg	452mg	896mg	665mg	1107mg	418mg	864mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.5g	1.3g	2.4g	1.1g	2.3g	1.7g	2.8g	1.1g	2.2g	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			
	鶏のごまタレ煮	麦	サワラのごま焼	麦	治部風煮物	麦	キーマカレーのルー	乳麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か		
	人参のきな粉和え	麦	いんげん煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	切干大根のバジル炒め	乳麦	菜の花			
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	大根と豚肉の甘辛煮	麦落		
	オクラのおかか和え梅風味	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきとごぼうのナムル	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	239kcal	510kcal	232kcal	498kcal	284kcal	557kcal	211kcal	483kcal	218kcal	495kcal	エネルギー
	蛋白質	14.2g	19.9g	16.0g	21.8g	10.7g	16.8g	9.6g	15.6g	8.0g	14.3g	蛋白質
	脂質	12.3g	13.2g	10.0g	10.9g	16.0g	17.0g	11.1g	12.1g	13.6g	14.6g	脂質
	炭水化物	17.9g	75.0g	18.1g	74.5g	22.8g	80.0g	19.3g	76.7g	16.4g	74.5g	炭水化物
ナトリウム	923mg	1365mg	823mg	1265mg	856mg	1299mg	902mg	1347mg	878mg	1319mg	ナトリウム	
塩分	2.3g	3.5g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	2.2g	3.4g	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			
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	ブリの磯辺焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	海老カツ	卵乳麦え		
	ミックスソテー	乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	塩枝豆		大豆と椎茸の煮物	麦	枝豆のペペロンチーノ風			
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	高野豆腐の炒り煮	麦		
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	人参とコーンの和え物	麦	★味噌汁	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			
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	343kcal	608kcal	181kcal	453kcal	242kcal	524kcal	263kcal	533kcal	235kcal	512kcal	エネルギー
	蛋白質	13.5g	19.3g	5.0g	11.1g	14.9g	21.4g	18.4g	24.2g	13.4g	19.8g	蛋白質
	脂質	22.1g	23.0g	7.9g	8.9g	10.7g	12.4g	13.8g	14.7g	11.8g	13.5g	脂質
	炭水化物	21.8g	78.2g	22.9g	79.7g	20.3g	77.9g	17.4g	74.6g	20.6g	77.1g	炭水化物
ナトリウム	707mg	1173mg	858mg	1299mg	884mg	1326mg	781mg	1222mg	539mg	981mg	ナトリウム	
塩分	1.8g	3.0g	2.2g	3.3g	2.2g	3.4g	2.0g	3.1g	1.4g	2.5g	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	677kcal	1481kcal	587kcal	1406kcal	594kcal	1420kcal	591kcal	1407kcal	590kcal	1412kcal	エネルギー
	蛋白質	36.2g	53.3g	30.3g	48.7g	29.3g	47.9g	34.5g	52.3g	27.1g	45.7g	蛋白質
	脂質	36.2g	38.9g	28.7g	32.3g	28.0g	31.7g	29.0g	31.9g	30.3g	33.9g	脂質
	炭水化物	49.4g	219.8g	51.9g	222.4g	54.4g	226.5g	51.4g	223.7g	53.8g	224.9g	炭水化物
ナトリウム	2176mg	3527mg	2186mg	3510mg	2192mg	3521mg	2348mg	3676mg	1835mg	3164mg	ナトリウム	
塩分	5.5g	9.0g	5.6g	8.9g	5.5g	9.0g	6.0g	9.3g	4.7g	8.1g	塩分	

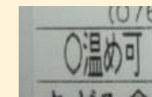
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

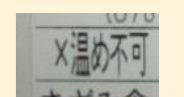


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

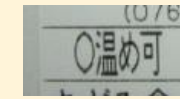
	5月18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22日(金)		栄養価	
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	大根と竹輪の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	鶏じゃが煮	麦落		
食	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	ナスの油炒め	麦	ブロッコリーの煮物	麦	春雨のごま炒め	麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		
	きのこの佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	大根の酢醤油漬	麦	昆布の佃煮	麦	スパトマト炒め	乳麦		
昼	★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
食	エネルギー	95kcal	254kcal	174kcal	333kcal	68kcal	227kcal	117kcal	276kcal	137kcal	296kcal	エネルギー
	蛋白質	8.5g	12.2g	9.3g	13.0g	3.7g	7.4g	6.5g	10.2g	5.7g	9.4g	蛋白質
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏のごまタレ煮	麦	サワラのごま焼	麦	治部風煮物	麦	キーマカレーのルー	乳麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か		
食	人参のきな粉和え	麦	いんげん煮	麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	切干大根のバジル炒め	乳麦	菜の花	麦落		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	大根と豚肉の甘辛煮	麦落		
計	オクラのおかか和え梅風味	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきとごぼうのナムル	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		
夜	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身フライ	麦	田楽煮	麦	ブリの磯辺焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	海老カツ	卵乳麦え		
食	ミックスソテー	乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦	塩枝豆	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	枝豆のペペロンチーノ風	麦		
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	和風コールスロー	卵麦	野菜のチリソース煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	高野豆腐の炒り煮	麦		
計	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	人参とコーンの和え物	麦	★味噌汁	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		
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	343kcal	502kcal	181kcal	340kcal	242kcal	401kcal	263kcal	422kcal	235kcal	394kcal	エネルギー
計	蛋白質	13.5g	17.2g	5.0g	8.7g	14.9g	18.6g	18.4g	22.1g	13.4g	17.1g	蛋白質
	脂質	22.1g	22.8g	7.9g	8.6g	10.7g	11.4g	13.8g	14.5g	11.8g	12.5g	脂質
計	炭水化物	21.8g	54.8g	22.9g	55.9g	20.3g	53.3g	17.4g	50.4g	20.6g	53.6g	炭水化物
	ナトリウム	707mg	1147mg	858mg	1298mg	884mg	1324mg	781mg	1221mg	539mg	979mg	ナトリウム
計	塩分	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	2.2g	3.4g	2.0g	3.1g	1.4g	2.5g	塩分
	エネルギー	677kcal	1154kcal	587kcal	1064kcal	594kcal	1071kcal	591kcal	1068kcal	590kcal	1067kcal	エネルギー
計	蛋白質	36.2g	47.3g	30.3g	41.4g	29.3g	40.4g	34.5g	45.6g	27.1g	38.2g	蛋白質
	脂質	36.2g	38.3g	28.7g	30.8g	28.0g	30.1g	29.0g	31.1g	30.3g	32.4g	脂質
計	炭水化物	49.4g	148.4g	51.9g	150.9g	54.4g	153.4g	51.4g	150.4g	53.8g	152.8g	炭水化物
	ナトリウム	2176mg	3496mg	2186mg	3506mg	2192mg	3512mg	2348mg	3668mg	1835mg	3155mg	ナトリウム
計	塩分	5.5g	8.9g	5.6g	8.9g	5.5g	9.0g	6.0g	9.3g	4.7g	8.1g	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。

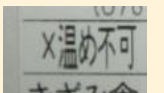
## お食事の作り方

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18日(月)		5月19日(火)		5月20日(水)		5月21日(木)		5月22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	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんと煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦		
	野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	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		
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	99kcal	276kcal	76kcal	253kcal	92kcal	269kcal	122kcal	299kcal	136kcal	313kcal	エネルギー	
	蛋白質	2.1g	5.8g	2.9g	6.6g	1.5g	5.2g	3.3g	7.0g	2.9g	6.6g	蛋白質	
	脂質	4.3g	5.0g	2.8g	3.5g	3.9g	4.6g	6.8g	7.5g	6.6g	7.3g	脂質	
	炭水化物	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g	12.1g	50.2g	11.3g	49.4g	17.2g	55.3g	炭水化物	
	ナトリウム	575mg	1097mg	547mg	1069mg	515mg	1037mg	474mg	996mg	578mg	1100mg	ナトリウム	
	塩分	1.5g	2.8g	1.4g	2.7g	1.3g	2.6g	1.2g	2.5g	1.5g	2.8g	塩分	
	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦			
大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦			
青菜のおひたし	乳麦		若竹煮	麦	大根煮	乳麦	マリネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	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			
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	144kcal	321kcal	155kcal	332kcal	188kcal	365kcal	227kcal	404kcal	187kcal	364kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.9g	10.6g	6.5g	10.2g	6.6g	10.3g	5.5g	9.2g	10.5g	14.2g	蛋白質	
	脂質	6.1g	6.8g	7.4g	8.1g	10.0g	10.7g	13.8g	14.5g	7.4g	8.1g	脂質	
	炭水化物	16.5g	54.6g	16.7g	54.8g	17.0g	55.1g	20.1g	58.2g	19.6g	57.7g	炭水化物	
	ナトリウム	729mg	1251mg	742mg	1264mg	748mg	1270mg	680mg	1202mg	897mg	1419mg	ナトリウム	
	塩分	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.7g	3.1g	2.3g	3.6g	塩分	
	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦			
鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦			
金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	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			
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	172kcal	349kcal	149kcal	326kcal	234kcal	411kcal	188kcal	365kcal	174kcal	351kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.8g	11.5g	3.2g	6.9g	7.4g	11.1g	7.8g	11.5g	6.7g	10.4g	蛋白質	
	脂質	5.9g	6.6g	6.7g	7.4g	15.6g	16.3g	7.5g	8.2g	9.5g	10.2g	脂質	
	炭水化物	21.9g	60.0g	19.2g	57.3g	15.7g	53.8g	22.0g	60.1g	16.0g	54.1g	炭水化物	
	ナトリウム	616mg	1138mg	789mg	1311mg	767mg	1289mg	749mg	1271mg	733mg	1255mg	ナトリウム	
	塩分	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	2.0g	3.3g	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	塩分	
	★全粥240g			★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦			
鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦			
金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	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			
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	415kcal	946kcal	380kcal	911kcal	514kcal	1045kcal	537kcal	1068kcal	497kcal	1028kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.8g	27.9g	12.6g	23.7g	15.5g	26.6g	16.6g	27.7g	20.1g	31.2g	蛋白質	
	脂質	16.3g	18.4g	16.9g	19.0g	29.5g	31.6g	28.1g	30.2g	23.5g	25.6g	脂質	
	炭水化物	52.0g	166.3g	46.2g	160.5g	44.8g	159.1g	53.4g	167.7g	52.8g	167.1g	炭水化物	
	ナトリウム	1920mg	3486mg	2078mg	3644mg	2030mg	3596mg	1903mg	3469mg	2208mg	3774mg	ナトリウム	
塩分	5.0g	8.9g	5.3g	9.2g	5.2g	9.1g	4.8g	8.8g	5.7g	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。

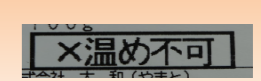
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

# 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

(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。



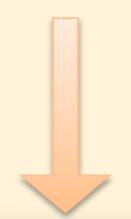
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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



電子レンジの参考条件  
 600W 20~25秒  
 200W 40~50秒←オススメ

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】  
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります  
 ※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 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