

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

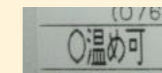
	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とし 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 乳麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト					
	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	162kcal	429kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	201kcal	457kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.9g	13.7g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.7g	10.8g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	15.8g	70.7g
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	681mg	908mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	629mg	857mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 麩とえのきのさっと煮 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 麦落 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 卵乳麦 麦 卵麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト					
	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	184kcal	444kcal	エネルギー	199kcal	455kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	12.9g	18.0g	たんぱく質	22.4g	27.6g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	8.0g	9.0g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.6g	9.9g
	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.2g	69.2g	炭水化物	17.3g	72.0g	炭水化物	10.9g	65.3g
ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	742mg	969mg	ナトリウム	736mg	883mg	ナトリウム	760mg	925mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おおかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜のバジルトマト炒め 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト					
	エネルギー	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	282kcal	539kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.8g	23.1g	たんぱく質	16.8g	22.7g	たんぱく質	11.2g	17.5g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	12.9g	14.5g	脂質	9.2g	10.9g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	15.7g	71.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.0g	71.8g
ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	666mg	918mg	ナトリウム	698mg	949mg	ナトリウム	769mg	995mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
合計	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	
	エネルギー	632kcal	1408kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	628kcal	1412kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal	エネルギー	616kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.9g	57.1g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.9g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	32.6g	36.0g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	44.1g	209.4g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	42.7g	207.8g
	ナトリウム	2191mg	2817mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2089mg	2795mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2158mg	2777mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	817kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.7g	63.3g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	39.6g	43.0g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	82.3g	346.6g	炭水化物	80.3g	344.0g	炭水化物	72.3g	337.6g	炭水化物	84.8g	350.4g	炭水化物	71.6g	336.7g
	ナトリウム	2265mg	2891mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2165mg	2871mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2235mg	2854mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g

※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。

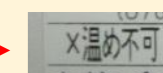
お食事の作り方



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
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

(カロリー1440調整食) 週間献立表

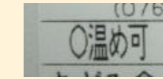
	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 白菜のごま味噌和え	卵麦 卵麦	★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのビーナッツ和え	卵麦 乳麦 麦落	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え	卵乳麦 乳麦 麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.7g	59.6g
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	549mg	550mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 麩とえのきのさつと煮 和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし	麦 卵乳麦 麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.9g	9.4g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.3g	59.2g
ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	736mg	737mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え	乳麦 乳麦 麦		
	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	
たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	
脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	12.9g	13.4g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	17.9g	59.8g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	698mg	699mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜のバジルチーズ焼き 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え	乳麦 乳麦 麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	282kcal	475kcal	エネルギー	265kcal	458kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	12.9g	13.4g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	17.9g	59.8g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	698mg	699mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	44.1g	169.8g	炭水化物	52.9g	178.6g
	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1983mg	1986mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.1g	56.0g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.7g	39.2g
	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	84.8g	210.5g
	ナトリウム	2265mg	2268mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2057mg	2060mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。

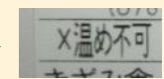
お食事の作り方



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25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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 豆腐ステーキ 人参の炒り煮 ポテトサラダ	卵 麦 卵乳	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ さつま芋の甘露煮 レインボーサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 青菜のわさび和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 目玉焼き じゃがいもの塩昆布バター キャベツとハムのカレーマヨ和え	卵 乳 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	276kcal	519kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	254kcal	497kcal			
	たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	15.3g	68.1g
	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	458mg	459mg
	カリウム	314mg	375mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	460mg	521mg
	リン	67mg	132mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg	リン	81mg	146mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め かぼちゃのいとこ煮 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 ナスの油炒め カボチャとハムのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g お魚ザンギ コーンソテー 里芋のおろし揚げ出し レインボー春雨	卵麦 乳 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のごま炒め 明太ポテトサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ スイートおさつ ごぼうのごま酢和え	麦 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	364kcal	607kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	11.8g	12.4g
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	56.4g	109.2g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	560mg	561mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	671mg	732mg
	リン	121mg	186mg	リン	129mg	194mg	リン	111mg	176mg	リン	164mg	229mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ キャベツの和風カレー煮 スパトマト炒め	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 菜の花のクリーム煮 キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん 赤玉南瓜煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め ツナのマヨパスタ 五目野菜の甘酢和え	麦 卵乳麦 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	340kcal	583kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	26.1g	26.7g
	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	19.7g	72.5g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	739mg	740mg
	カリウム	458mg	519mg	カリウム	437mg	498mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	656mg	717mg	カリウム	437mg	498mg
	リン	175mg	240mg	リン	150mg	215mg	リン	131mg	196mg	リン	206mg	271mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	980kcal	1709kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	24.2g	36.5g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.8g	57.6g
	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	91.4g	249.8g
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1757mg	1760mg
	カリウム	1334mg	1517mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1568mg	1751mg
	リン	363mg	558mg	リン	359mg	554mg	リン	367mg	562mg	リン	451mg	646mg	リン	380mg	575mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1021kcal
たんぱく質		26.6g	38.9g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	24.6g	36.9g
脂質		60.4g	62.2g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.9g	57.7g
炭水化物		91.8g	250.2g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	100.2g	258.6g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	102.9g	261.3g
ナトリウム		1901mg	1904mg	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	1760mg	1763mg
カリウム		1390mg	1573mg	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1748mg	1931mg	カリウム	1624mg	1807mg
リン		369mg	564mg	リン	366mg	561mg	リン	373mg	568mg	リン	454mg	649mg	リン	386mg	581mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g

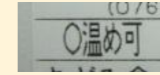
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

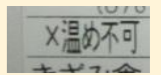
お食事の作り方



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25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 切干大根煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け	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	172kcal	462kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	12.4g	75.3g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	617mg	689mg	カリウム	210mg	282mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	183mg	260mg	リン	110mg	187mg
	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	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー	乳麦 麦落 麦	★ごはん180g チキンピカタ 七味マヨ チンゲン菜ソテー スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え	卵麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 菜の花としめじの和え物	麦落 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ポテトビーンズサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	23.4g	24.1g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	14.1g	77.0g
	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg
	カリウム	417mg	489mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	522mg	594mg
	リン	209mg	286mg	リン	138mg	215mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ	麦 乳麦 麦落 乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ インゲンソテー 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え	乳麦 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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	758kcal	1628kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	50.1g	238.8g	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	57.6g	246.3g	炭水化物	42.5g	231.2g
	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2020mg	2023mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1213mg	1429mg	カリウム	1573mg	1789mg	カリウム	1186mg	1402mg
	リン	529mg	760mg	リン	478mg	709mg	リン	535mg	766mg	リン	461mg	692mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	887kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g
脂質		46.0g	48.1g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	48.2g	50.3g
炭水化物		80.6g	269.3g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	80.6g	269.3g	炭水化物	73.0g	261.7g
ナトリウム		2176mg	2179mg	ナトリウム	2316mg	2319mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2022mg	2025mg
カリウム		1670mg	1886mg	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1686mg	1902mg	カリウム	1300mg	1516mg
リン		535mg	766mg	リン	492mg	723mg	リン	547mg	778mg	リン	467mg	698mg
食塩相当量		5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g

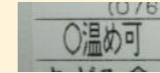
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

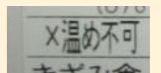
お食事の作り方



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

	5月25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29日(金)		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	★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			
	麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
	れんこんと人参の甘露煮	麦	白菜のとろみ煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	白菜ときのこの煮物	麦	金時豆煮	麦		
	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	なすの中華風南蛮漬け	麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	大根と小松菜の煮物	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	108kcal	386kcal	122kcal	388kcal	144kcal	412kcal	136kcal	408kcal	158kcal	429kcal	エネルギー
	蛋白質	6.0g	12.3g	5.1g	10.8g	8.6g	14.2g	4.8g	11.1g	5.6g	11.3g	蛋白質
	脂質	1.6g	2.6g	7.5g	8.4g	6.0g	6.9g	4.6g	5.6g	5.9g	6.8g	脂質
	炭水化物	17.8g	76.2g	9.6g	65.9g	13.7g	70.6g	18.6g	75.8g	20.7g	77.8g	炭水化物
ナトリウム	571mg	1013mg	637mg	1080mg	743mg	1186mg	727mg	1168mg	521mg	963mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	1.9g	3.0g	1.8g	3.0g	1.3g	2.4g	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	
	豚肉としめじのオイスター炒め	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	肉じゃが	麦	サワラの照焼	麦	鶏の甘酢煮	麦		
	白菜とミンチの中華炒め	麦か	具沢山きんぴら	麦	白菜と春雨の中華煮	麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦	キャベツソテー	乳麦		
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	ポテトサラダ	卵乳麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	大豆と人参の煮物	麦	ナスと麩の炒め煮	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	260kcal	525kcal	309kcal	592kcal	240kcal	506kcal	246kcal	514kcal	281kcal	552kcal	エネルギー
	蛋白質	12.2g	17.9g	9.9g	16.8g	9.6g	15.4g	17.2g	23.1g	12.9g	18.7g	蛋白質
	脂質	15.2g	16.1g	18.6g	20.4g	12.6g	13.5g	11.8g	12.7g	19.1g	20.0g	脂質
	炭水化物	18.2g	74.2g	25.5g	82.8g	22.4g	78.7g	17.2g	73.8g	14.4g	71.6g	炭水化物
ナトリウム	780mg	1246mg	999mg	1440mg	1000mg	1443mg	791mg	1236mg	983mg	1426mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.2g	2.5g	3.7g	2.5g	3.7g	2.0g	3.1g	2.5g	3.6g	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	
	鶏肉のねぎ塩だれ		アジの幽庵焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	生姜焼き	麦落	キャベツメンチ	卵乳麦		
	人参グラッセ	乳麦	さつぱりキャベツのレモン風味		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	ツナあつさり煮	麦	人参のレモン煮	乳麦		
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	ポテトチキン	卵乳麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	大根なます	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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			
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	232kcal	510kcal	194kcal	466kcal	261kcal	537kcal	268kcal	535kcal	268kcal	535kcal	エネルギー
	蛋白質	11.7g	18.0g	16.4g	22.4g	10.6g	17.0g	14.7g	20.4g	11.5g	17.2g	蛋白質
	脂質	15.8g	17.5g	5.6g	6.5g	14.1g	15.8g	13.0g	13.9g	13.8g	14.7g	脂質
	炭水化物	11.1g	68.0g	17.7g	75.1g	21.3g	77.7g	21.8g	78.7g	24.7g	81.5g	炭水化物
ナトリウム	823mg	1265mg	755mg	1199mg	802mg	1243mg	871mg	1338mg	781mg	1223mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	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	600kcal	1421kcal	625kcal	1446kcal	645kcal	1455kcal	650kcal	1457kcal	707kcal	1516kcal	エネルギー
	蛋白質	29.9g	48.2g	31.4g	50.0g	28.8g	46.6g	36.7g	54.6g	30.0g	47.2g	蛋白質
	脂質	32.6g	36.2g	31.7g	35.3g	32.7g	36.2g	29.4g	32.8g	38.8g	41.5g	脂質
	炭水化物	47.1g	218.4g	52.8g	223.8g	57.4g	227.0g	57.6g	228.3g	59.8g	230.9g	炭水化物
ナトリウム	2174mg	3524mg	2391mg	3719mg	2545mg	3872mg	2389mg	3742mg	2285mg	3612mg	ナトリウム	
塩分	5.6g	9.0g	6.0g	9.4g	6.4g	9.9g	6.0g	9.5g	5.8g	9.1g	塩分	

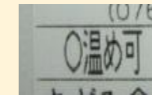
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

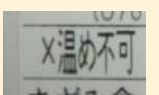


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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25日(月)		5月26日(火)		5月27日(水)		5月28日(木)		5月29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	温泉玉子	卵麦	★全粥240g	金時豆の煮物	乳麦	★全粥240g	五目豆腐煮	乳麦	★全粥240g	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	★全粥240g	きのこの玉子とじ	卵乳麦	
	一夜漬	乳麦	★味噌汁(とろみ)	若竹煮	麦	★味噌汁(とろみ)	大根なます	麦	★味噌汁(とろみ)	大根と椎茸の煮物	麦	★味噌汁(とろみ)	一夜漬	乳麦		
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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	104kcal	281kcal	95kcal	272kcal	95kcal	272kcal	107kcal	284kcal	71kcal	248kcal	エネルギー	104kcal	281kcal	95kcal	
昼	★全粥240g	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	★全粥240g	鮭の照焼	麦	★全粥240g	クリームコロッケ	乳麦	★全粥240g	赤魚の生姜煮	乳麦	★全粥240g	鶏の西京焼き	乳麦	
	牛肉と根菜の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	菜の花の辛子和え	乳麦	★味噌汁(とろみ)	ふきの煮物	乳麦	★味噌汁(とろみ)	野菜の味噌風味	乳麦	★味噌汁(とろみ)	五色煮
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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	202kcal	379kcal	165kcal	342kcal	165kcal	342kcal	179kcal	356kcal	156kcal	333kcal	エネルギー	202kcal	379kcal	165kcal	
夕	★全粥240g	白身フライタルタル	卵乳麦	★全粥240g	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦	★全粥240g	白身のおろし煮	乳麦	★全粥240g	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	乳麦	
	大豆大根煮	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	★味噌汁(とろみ)	昆布煮豆	乳麦	★味噌汁(とろみ)	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	★味噌汁(とろみ)	法蓮草と油揚げの煮物	麦	★味噌汁(とろみ)	サラダスパゲティ
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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	206kcal	383kcal	199kcal	376kcal	190kcal	367kcal	134kcal	311kcal	237kcal	414kcal	エネルギー	206kcal	383kcal	199kcal	
合	★全粥240g	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	★全粥240g	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	★全粥240g	青菜のおひたし	乳麦	★全粥240g	白菜と若芽の煮物	乳麦	★全粥240g	★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	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
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	栄養価	
	エネルギー	512kcal	1043kcal	459kcal	990kcal	450kcal	981kcal	420kcal	951kcal	464kcal	995kcal	エネルギー	512kcal	1043kcal	459kcal	

★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。

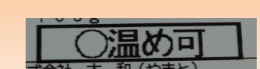
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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



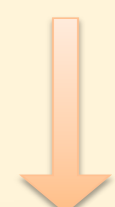
④温め方法は次の方法です
 (あ) 湯せん
 (い) 電子レンジ

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