

# (カロリー-1600調整食) 週間献立表

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかにか風あかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦 小麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 乳麦 小麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	小麦 小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	乳麦 小麦 小麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	17.4g	73.1g	炭水化物	16.7g	72.8g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	599mg	825mg	ナトリウム	545mg	772mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 乳麦 小麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	小麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 小麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 小麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	16.5g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	12.0g	12.8g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g
炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	661mg	912mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	ナトリウム	715mg	941mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 小麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	小麦 乳麦 小麦 小麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦 小麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦 卵乳麦 小麦					
	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	241kcal	509kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	192kcal	446kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.4g	16.5g	たんぱく質	18.5g	23.5g
	脂質	11.3g	12.9g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	14.2g	15.0g
炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	炭水化物	10.9g	64.9g	
ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	729mg	877mg	ナトリウム	783mg	931mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット					
	エネルギー	634kcal	1417kcal	エネルギー	629kcal	1416kcal	エネルギー	615kcal	1396kcal	エネルギー	622kcal	1406kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.5g	55.3g	たんぱく質	40.8g	56.4g
	脂質	30.8g	34.2g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.8g	33.1g	脂質	32.7g	35.2g
	炭水化物	50.3g	215.5g	炭水化物	51.6g	217.4g	炭水化物	50.4g	215.3g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	41.9g	206.7g
ナトリウム	2109mg	2814mg	ナトリウム	2188mg	2789mg	ナトリウム	2176mg	2796mg	ナトリウム	2078mg	2681mg	ナトリウム	2043mg	2644mg	
食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1614kcal	エネルギー	836kcal	1623kcal	エネルギー	814kcal	1595kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.2g	63.0g	たんぱく質	48.7g	64.3g
	脂質	37.8g	41.2g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.8g	40.1g	脂質	39.7g	42.2g
	炭水化物	78.1g	243.3g	炭水化物	83.5g	249.3g	炭水化物	78.6g	243.5g	炭水化物	75.2g	240.4g	炭水化物	70.1g	234.9g
	ナトリウム	2185mg	2890mg	ナトリウム	2262mg	2863mg	ナトリウム	2252mg	2872mg	ナトリウム	2154mg	2757mg	ナトリウム	2119mg	2720mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

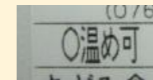
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

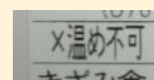


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←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で完成です。

### 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

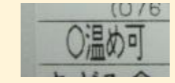
	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかにか風あなか 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 乳麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とウィンナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	乳麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	16.7g	58.6g
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	599mg	600mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g
ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	
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	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あなか ナスの油炒め	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とこのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め キャベツのあっさり昆布和え	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー	麦 卵乳麦 麦		
おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	
たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.4g	14.7g	
脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.1g	9.6g	
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	729mg	730mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あなか ナスの油炒め	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とこのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め キャベツのあっさり昆布和え	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー	麦 卵乳麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	192kcal	385kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.4g	14.7g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.1g	9.6g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	729mg	730mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.5g	48.4g
	脂質	30.8g	32.3g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	47.4g	173.1g
	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2078mg	2081mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.2g	56.1g
	脂質	37.8g	39.3g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.8g	38.3g
	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	75.2g	200.9g
	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2154mg	2157mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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ご家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

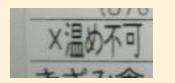
## お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。  
 1食分ずつ包装されています。  
 喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印→



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!)  
 ごはんなど盛付けして完成です。

### ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 18時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~土/9:00~18:00



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 春雨とツナのピリ辛炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め 明太春雨サラダ	麦落 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋と小松菜のトロみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦か 麦 卵乳麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	244kcal	487kcal				
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g				
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	15.8g	16.4g				
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	18.3g	71.1g				
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	641mg	642mg				
	カリウム	278mg	339mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	235mg	296mg	カリウム	286mg	347mg				
	リン	96mg	161mg	リン	133mg	198mg	リン	87mg	152mg	リン	129mg	194mg				
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g				
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 ナスと麩の炒め煮 バジルポテトチキン	麦落 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根の韓国風炒め 揚げナスのめかぶ和え	乳麦 乳麦 麦						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	340kcal	583kcal				
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.6g	16.7g				
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	24.2g	24.8g				
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	18.8g	71.6g				
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	759mg	760mg				
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	479mg	540mg				
	リン	137mg	202mg	リン	141mg	206mg	リン	171mg	236mg	リン	121mg	186mg				
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g				
間食	◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g							
夕食	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め 大根と人参のきんぴら れんこんサラダ	麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 麩の甘酢炒め マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ ヤンニョムポテト 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット						
	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	375kcal	618kcal				
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g				
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	18.4g	19.0g				
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	34.4g	87.2g				
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	671mg	672mg				
	カリウム	651mg	712mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	646mg	707mg				
	リン	154mg	219mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	125mg	190mg				
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g				
合計	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.4g	60.2g	
	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	78.2g	236.6g	
	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	
	カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1228mg	1411mg	カリウム	1614mg	1797mg	カリウム	1374mg	1557mg	
	リン	387mg	582mg	リン	366mg	561mg	リン	394mg	589mg	リン	382mg	577mg	リン	404mg	599mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
		たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g
脂質		60.8g	62.6g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	58.5g	60.3g	
炭水化物		89.9g	248.3g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	93.4g	251.8g	
ナトリウム		2020mg	2023mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	
カリウム		1416mg	1599mg	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1674mg	1857mg	カリウム	1431mg	1614mg	
リン		390mg	585mg	リン	373mg	568mg	リン	397mg	592mg	リン	389mg	584mg	リン	407mg	602mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

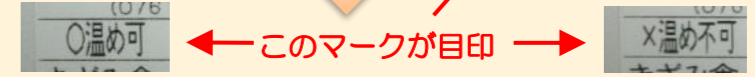
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。



### 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

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)		
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝食	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 キャベツと大根のねりごま和え	卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 枝豆と人参のレモンマリネ	卵麦 麦 卵乳	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め	卵乳麦落 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落 卵麦	
		おかず	ごはんセット	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	201kcal	491kcal	227kcal	517kcal	179kcal	469kcal	182kcal	472kcal	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	14.4g	19.3g	7.8g	12.7g	10.6g	15.5g	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	13.1g	13.8g	10.8g	10.1g	7.8g	8.5g	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	12.9g	75.8g	13.9g	76.8g	19.6g	82.5g	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	539mg	540mg	739mg	740mg	649mg	650mg	650mg	651mg
	カリウム	310mg	382mg	484mg	556mg	414mg	486mg	582mg	654mg	285mg	357mg
	リン	126mg	203mg	218mg	295mg	109mg	186mg	159mg	236mg	125mg	202mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵麦 麦	★ごはん180g 鯖の磯辺焼 法蓮草の煮びたし 切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ジャーマンポテト 若芽と油揚げのおひたし	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	
		おかず	ごはんセット	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	240kcal	530kcal	309kcal	599kcal	303kcal	593kcal	287kcal	577kcal	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	12.4g	17.3g	16.6g	21.5g	13.4g	18.3g	11.4g	16.3g
	脂質	11.8g	12.5g	21.2g	21.9g	19.2g	19.9g	16.4g	17.1g	21.0g	21.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	15.0g	77.9g	14.6g	77.5g	22.0g	84.9g	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	579mg	580mg	634mg	635mg	606mg	607mg	766mg	767mg
	カリウム	506mg	578mg	364mg	436mg	505mg	577mg	576mg	648mg	396mg	468mg
	リン	216mg	293mg	167mg	244mg	76mg	153mg	168mg	245mg	144mg	221mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.9g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 卵麦落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め ジャガ芋のカレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 切干大根の韓国風炒め 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 卵麦	
		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	324kcal	614kcal	276kcal	566kcal	280kcal	570kcal	305kcal	595kcal	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	12.0g	16.9g	14.8g	19.7g	15.1g	20.0g	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	13.3g	14.0g	16.2g	16.9g	17.1g	17.8g	11.7g	12.4g
	炭水化物	29.6g	92.5g	26.2g	89.1g	16.4g	79.3g	22.0g	84.9g	15.6g	78.5g
	ナトリウム	752mg	753mg	723mg	724mg	608mg	609mg	713mg	714mg	820mg	821mg
	カリウム	452mg	524mg	646mg	718mg	410mg	482mg	398mg	470mg	403mg	475mg
	リン	159mg	236mg	140mg	217mg	191mg	268mg	161mg	238mg	148mg	225mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g
合計		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	765kcal	1635kcal	812kcal	1682kcal	762kcal	1632kcal	774kcal	1644kcal	811kcal	1681kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	38.8g	53.5g	39.2g	53.9g	39.1g	53.8g	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	47.6g	49.7g	45.5g	47.6g	41.3g	43.4g	47.7g	49.8g
	炭水化物	58.9g	247.6g	54.1g	242.8g	44.9g	233.6g	63.6g	252.3g	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	1841mg	1844mg	1981mg	1984mg	1968mg	1971mg	2236mg	2239mg
	カリウム	1268mg	1484mg	1494mg	1710mg	1329mg	1545mg	1556mg	1772mg	1084mg	1300mg
	リン	501mg	732mg	525mg	756mg	376mg	607mg	488mg	719mg	417mg	648mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.7g	5.8g
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	908kcal	1778kcal	888kcal	1758kcal	902kcal	1772kcal	937kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	39.6g	54.3g	39.8g	54.5g	39.9g	54.6g	39.5g	54.2g
脂質		42.8g	44.9g	47.8g	49.9g	45.7g	47.8g	41.5g	43.6g	47.9g	50.0g
炭水化物		89.8g	278.5g	77.1g	265.8g	75.4g	264.1g	94.5g	283.2g	83.5g	272.2g
ナトリウム		2177mg	2180mg	1847mg	1850mg	1983mg	1986mg	1974mg	1977mg	2238mg	2241mg
カリウム		1388mg	1604mg	1607mg	1823mg	1443mg	1659mg	1676mg	1892mg	1198mg	1414mg
リン		515mg	746mg	537mg	768mg	382mg	613mg	502mg	733mg	423mg	654mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	4.7g	4.7g	5.0g	5.0g	5.0g	5.0g	5.7g	5.8g

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

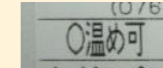
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

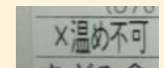


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!) ごはんなど盛付けして完成です。

ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 18時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~土/9:00~18:00



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 【やわらか普通食】 週間献立表

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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	★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			
	鶏と大根の味噌煮	麦	野菜とハムの玉子炒め	卵乳	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚焼玉子	卵麦	豚肉ときのこの炒め物	麦		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	三色炒め煮	麦落	れんこんと油揚げの煮物	麦		
	南瓜の柚子そぼろあん	麦	白花豆煮	麦	一夜漬(大根人参)	麦	たたきごぼう	麦	豆腐の柚子あんかけ	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	122kcal	387kcal	178kcal	456kcal	132kcal	399kcal	181kcal	447kcal	130kcal	408kcal	エネルギー
	蛋白質	7.9g	13.7g	5.9g	12.2g	10.1g	16.1g	8.4g	14.1g	7.1g	13.6g	蛋白質
	脂質	3.3g	4.2g	6.7g	8.4g	5.8g	6.7g	7.5g	8.4g	4.9g	6.0g	脂質
	炭水化物	15.1g	71.5g	24.0g	80.9g	10.5g	67.0g	19.8g	76.1g	14.5g	72.7g	炭水化物
ナトリウム	600mg	1066mg	472mg	914mg	531mg	975mg	691mg	1134mg	549mg	993mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.7g	1.2g	2.3g	1.4g	2.5g	1.8g	2.9g	1.4g	2.5g	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	
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	鶏のカレー煮込み	麦	赤魚のみぞれ煮	麦	鶏肉のきのこあん	麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦		
	白菜と竹輪の煮びたし	麦	インゲンソテー	乳麦	人参煮	麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	法蓮草ソテー	乳麦		
	青梗菜のピーナッツ和え	麦落	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	ナスの油炒め	麦	法蓮草のおひたし	麦	大豆と椎茸の煮物	麦		
	★味噌汁	麦	切干と人参のハリハリ	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	麦	
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	204kcal	476kcal	202kcal	468kcal	288kcal	560kcal	224kcal	501kcal	237kcal	503kcal	エネルギー
	蛋白質	12.1g	18.2g	12.0g	17.7g	10.7g	16.5g	16.3g	22.6g	13.7g	19.3g	蛋白質
	脂質	9.8g	10.8g	10.0g	10.9g	17.6g	18.5g	11.4g	12.4g	8.1g	9.0g	脂質
	炭水化物	17.7g	74.9g	15.5g	71.9g	21.7g	79.2g	12.4g	70.5g	25.4g	81.3g	炭水化物
ナトリウム	828mg	1269mg	843mg	1285mg	764mg	1208mg	821mg	1262mg	883mg	1326mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	2.1g	3.3g	1.9g	3.1g	2.1g	3.2g	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		★やわらかごはん180g	
	鯖の磯辺焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	ハヤシライスのルー	乳麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	白身フライ	麦		
	人参のきんぴら	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	白菜と若芽の煮物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ピーマンのおかか和え	麦		
	春雨の五目炒め	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	春雨の酢の物	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	梅和えスパゲティ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラとツナの辛み和え	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	285kcal	551kcal	262kcal	535kcal	217kcal	498kcal	231kcal	497kcal	295kcal	568kcal	エネルギー
	蛋白質	12.2g	17.8g	9.7g	15.8g	6.9g	13.4g	10.0g	15.8g	11.3g	17.0g	蛋白質
	脂質	18.9g	19.8g	11.4g	12.4g	8.8g	10.5g	11.0g	11.9g	19.1g	20.0g	脂質
	炭水化物	16.3g	72.3g	30.4g	87.6g	28.1g	85.4g	22.6g	79.1g	19.4g	77.4g	炭水化物
ナトリウム	747mg	1189mg	961mg	1404mg	1189mg	1630mg	895mg	1362mg	626mg	1069mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.0g	2.4g	3.6g	3.0g	4.1g	2.3g	3.5g	1.6g	2.7g	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	611kcal	1414kcal	642kcal	1459kcal	637kcal	1457kcal	636kcal	1445kcal	662kcal	1479kcal	エネルギー
	蛋白質	32.2g	49.7g	27.6g	45.7g	27.7g	46.0g	34.7g	52.5g	32.1g	49.9g	蛋白質
	脂質	32.0g	34.8g	28.1g	31.7g	32.2g	35.7g	29.9g	32.7g	32.1g	35.0g	脂質
	炭水化物	49.1g	218.7g	69.9g	240.4g	60.3g	231.6g	54.8g	225.7g	59.3g	231.4g	炭水化物
ナトリウム	2175mg	3524mg	2276mg	3603mg	2484mg	3813mg	2407mg	3758mg	2058mg	3388mg	ナトリウム	
塩分	5.5g	8.9g	5.7g	9.2g	6.3g	9.7g	6.2g	9.6g	5.2g	8.6g	塩分	

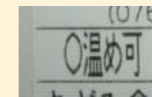
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

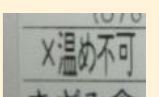


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

# 【きざみ食】 週間献立表

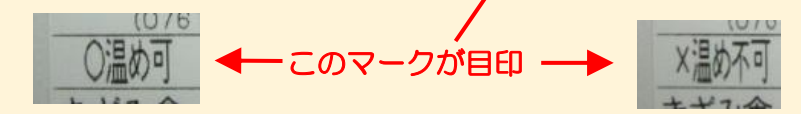
		6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5日(金)					
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★全粥240g	鶏と大根の味噌煮	麦	★全粥240g	野菜とハムの玉子炒め	卵乳	★全粥240g	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	★全粥240g	厚焼玉子	卵麦	★全粥240g	豚肉ときのこの炒め物	麦
		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		三色炒め煮	麦落		れんこんと油揚げの煮物	麦
食		南瓜の柚子そぼろあん	麦		白花豆煮	麦		一夜漬(大根人参)	麦		たたきごぼう	麦		豆腐の柚子あんかけ	麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦
昼	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	122kcal	281kcal	178kcal	337kcal	132kcal	291kcal	181kcal	340kcal	130kcal	289kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー
食	蛋白質	7.9g	11.6g	5.9g	9.6g	10.1g	13.8g	8.4g	12.1g	7.1g	10.8g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質
	脂質	3.3g	4.0g	6.7g	7.4g	5.8g	6.5g	7.5g	8.2g	4.9g	5.6g	脂質	4.9g	5.6g	脂質
夕	炭水化物	15.1g	48.1g	24.0g	57.0g	10.5g	43.5g	19.8g	52.8g	14.5g	47.5g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物
	ナトリウム	600mg	1040mg	472mg	912mg	531mg	971mg	691mg	1131mg	549mg	989mg	ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム
食	塩分	1.5g	2.6g	1.2g	2.3g	1.4g	2.5g	1.8g	2.9g	1.4g	2.5g	塩分	1.4g	2.5g	塩分
	★全粥240g	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	★全粥240g	鶏のカレー照煮込み	麦	★全粥240g	赤魚のみぞれ煮	麦	★全粥240g	鶏肉のきのこあん	麦	★全粥240g	オニオンソースハンバーグ	乳麦
夜		白菜と竹輪の煮びたし	麦		インゲンソテー	乳麦		人参煮	麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		法蓮草ソテー	乳麦
		青梗菜のピーナッツ和え	麦落		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		ナスの油炒め	麦		法蓮草のおひたし	麦		大豆と椎茸の煮物	麦
食		★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	204kcal	363kcal	202kcal	361kcal	288kcal	447kcal	224kcal	383kcal	237kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	エネルギー
計	蛋白質	12.1g	15.8g	12.0g	15.7g	10.7g	14.4g	16.3g	20.0g	13.7g	17.4g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質
	脂質	9.8g	10.5g	10.0g	10.7g	17.6g	18.3g	11.4g	12.1g	8.1g	8.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質
計	炭水化物	17.7g	50.7g	15.5g	48.5g	21.7g	54.7g	12.4g	45.4g	25.4g	58.4g	炭水化物	25.4g	58.4g	炭水化物
	ナトリウム	828mg	1268mg	843mg	1283mg	764mg	1204mg	821mg	1261mg	883mg	1323mg	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム
計	塩分	2.1g	3.2g	2.1g	3.3g	1.9g	3.1g	2.1g	3.2g	2.2g	3.4g	塩分	2.2g	3.4g	塩分
	★全粥240g	鯖の磯辺焼	麦	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★全粥240g	ハヤシライスのルー	乳麦	★全粥240g	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	★全粥240g	白身フライ	麦
計		人参のきんぴら	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		白菜と若芽の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦
		春雨の五目炒め	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦		春雨の酢の物	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
計		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		梅和えスパゲティ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラとツナの辛み和え	麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	285kcal	444kcal	262kcal	421kcal	217kcal	376kcal	231kcal	390kcal	295kcal	454kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー
計	蛋白質	12.2g	15.9g	9.7g	13.4g	6.9g	10.6g	10.0g	13.7g	11.3g	15.0g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質
	脂質	18.9g	19.6g	11.4g	12.1g	8.8g	9.5g	11.0g	11.7g	19.1g	19.8g	脂質	19.1g	19.8g	脂質
計	炭水化物	16.3g	49.3g	30.4g	63.4g	28.1g	61.1g	22.6g	55.6g	19.4g	52.4g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物
	ナトリウム	747mg	1187mg	961mg	1401mg	1189mg	1629mg	895mg	1335mg	626mg	1066mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム
計	塩分	1.9g	3.0g	2.4g	3.6g	3.0g	4.1g	2.3g	3.4g	1.6g	2.7g	塩分	1.6g	2.7g	塩分
	★全粥240g	鯖の磯辺焼	麦	★全粥240g	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	★全粥240g	ハヤシライス	乳麦	★全粥240g	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	★全粥240g	白身フライ	麦
計		人参のきんぴら	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		白菜と若芽の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦
		春雨の五目炒め	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦		春雨の酢の物	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
計		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		梅和えスパゲティ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラとツナの辛み和え	麦
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	611kcal	1088kcal	642kcal	1119kcal	637kcal	1114kcal	636kcal	1113kcal	662kcal	1139kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー
計	蛋白質	32.2g	43.3g	27.6g	38.7g	27.7g	38.8g	34.7g	45.8g	32.1g	43.2g	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質
	脂質	32.0g	34.1g	28.1g	30.2g	32.2g	34.3g	29.9g	32.0g	32.1g	34.2g	脂質	32.1g	34.2g	脂質
計	炭水化物	49.1g	148.1g	69.9g	168.9g	60.3g	159.3g	54.8g	153.8g	59.3g	158.3g	炭水化物	59.3g	158.3g	炭水化物
	ナトリウム	2175mg	3495mg	2276mg	3596mg	2484mg	3804mg	2407mg	3727mg	2058mg	3378mg	ナトリウム	2058mg	3378mg	ナトリウム
計	塩分	5.5g	8.8g	5.7g	9.2g	6.3g	9.7g	6.2g	9.5g	5.2g	8.6g	塩分	5.2g	8.6g	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。

## お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。  
 1食分ずつ包装されています。喫食日を記載した袋を開封して料理が入った袋を取り出します。



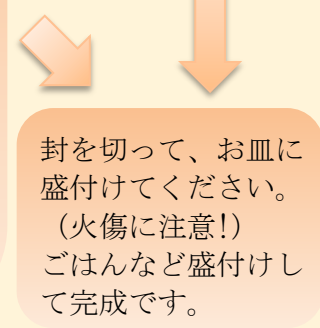
**温め方は「湯せん」か「電子レンジ」**

湯せんは鍋に水を張り惣菜の袋を入れて火にかけてください。鍋肌から気泡が浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70~80℃)

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

封を切って、お皿に盛付けてください。(火傷に注意!)  
 ごはんなど盛付けし完成です。



**ワンポイントアドバイス**

- 湯煎はグラグラ煮込まないでください。
- 簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 18時までにご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合  
 ☎ 0120-056-777  
 月~土/9:00~18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 【ムース食】 週間献立表

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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			
	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦	大根の千切煮	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦		
	赤玉南瓜の煮物	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か		
	★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	122kcal	299kcal	132kcal	309kcal	91kcal	268kcal	100kcal	277kcal	137kcal	314kcal	エネルギー
	蛋白質	3.6g	7.3g	3.9g	7.6g	2.9g	6.6g	1.8g	5.5g	4.1g	7.8g	蛋白質
	脂質	4.5g	5.2g	6.9g	7.6g	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	6.6g	7.3g	脂質
	炭水化物	16.8g	54.9g	13.3g	51.4g	14.1g	52.2g	12.5g	50.6g	15.4g	53.5g	炭水化物
	ナトリウム	453mg	975mg	602mg	1124mg	462mg	984mg	504mg	1026mg	726mg	1248mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	1.3g	2.6g	1.8g	3.2g	塩分
	昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
白身の味噌煮		乳麦	とんかつ	卵乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦		
がんと煮		麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
野菜の三杯酢		麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干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		
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		184kcal	361kcal	197kcal	374kcal	207kcal	384kcal	156kcal	333kcal	162kcal	339kcal	エネルギー
蛋白質		8.9g	12.6g	5.4g	9.1g	8.6g	12.3g	6.9g	10.6g	9.2g	12.9g	蛋白質
脂質		8.4g	9.1g	10.1g	10.8g	9.5g	10.2g	7.0g	7.7g	6.8g	7.5g	脂質
炭水化物		17.9g	56.0g	21.3g	59.4g	20.8g	58.9g	17.4g	55.5g	15.5g	53.6g	炭水化物
ナトリウム		825mg	1347mg	854mg	1376mg	967mg	1489mg	760mg	1282mg	870mg	1392mg	ナトリウム
塩分		2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	2.5g	3.8g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	塩分
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の幽庵焼き	乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦		
	豚肉と大根の煮物	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦		
	法蓮草のおひたし	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	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		
	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	180kcal	357kcal	196kcal	373kcal	188kcal	365kcal	224kcal	401kcal	172kcal	349kcal	エネルギー
	蛋白質	7.6g	11.3g	4.7g	8.4g	6.9g	10.6g	8.7g	12.4g	9.4g	13.1g	蛋白質
	脂質	7.8g	8.5g	10.2g	10.9g	9.9g	10.6g	11.2g	11.9g	6.4g	7.1g	脂質
	炭水化物	18.5g	56.6g	20.5g	58.6g	16.5g	54.6g	21.6g	59.7g	21.2g	59.3g	炭水化物
	ナトリウム	839mg	1361mg	768mg	1290mg	855mg	1377mg	882mg	1404mg	711mg	1233mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.2g	3.6g	1.8g	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	486kcal	1017kcal	525kcal	1056kcal	486kcal	1017kcal	480kcal	1011kcal	471kcal	1002kcal	エネルギー
	蛋白質	20.1g	31.2g	14.0g	25.1g	18.4g	29.5g	17.4g	28.5g	22.7g	33.8g	蛋白質
	脂質	20.7g	22.8g	27.2g	29.3g	22.5g	24.6g	23.6g	25.7g	19.8g	21.9g	脂質
	炭水化物	53.2g	167.5g	55.1g	169.4g	51.4g	165.7g	51.5g	165.8g	52.1g	166.4g	炭水化物
	ナトリウム	2117mg	3683mg	2224mg	3790mg	2284mg	3850mg	2146mg	3712mg	2307mg	3873mg	ナトリウム
塩分	5.4g	9.4g	5.7g	9.7g	5.9g	9.8g	5.4g	9.5g	5.8g	9.8g	塩分	

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

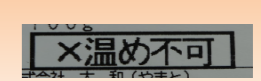
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

# お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



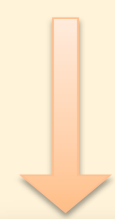
④温め方法は次の方法です  
 (あ) 湯せん  
 (い) 電子レンジ

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

(あ) 湯せん  
 鍋に**60℃**くらいのお湯を  
 張り、ムースをカップの  
 まま浮かべます。



次にフタをして**15分程**  
 温めます。追加で**火はかけ**  
**ません。**



(い) 電子レンジ  
 お皿に移し、好みにカット  
 してから、深めのお皿  
 に入れラップをし、電子  
 レンジにかけて下さい



お皿に盛付けて完成です



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

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

●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続  
 です。翌週分を休止・変更される場合は、  
 お届け日の前週 水曜日 18時までに  
 ご連絡ください。

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777

月~土/9:00~18:00



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