

# (カロリー-1600調整食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10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	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	202kcal	458kcal
	たんぱく質	10.4g	15.6g	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	5.8g	10.9g
	脂質	8.5g	9.3g	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	16.1g	71.0g
ナトリウム	626mg	878mg	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	627mg	855mg	
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 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 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	200kcal	454kcal	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	14.5g	19.6g	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	11.3g	12.1g	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	10.4g	64.8g	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	799mg	947mg	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	2.0g	2.4g	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 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★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	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	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	17.3g	22.6g	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	14.4g	15.2g	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	16.6g	71.9g	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	692mg	944mg	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	1.8g	2.4g	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	615kcal	1391kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	619kcal	1403kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal	エネルギー	617kcal	1405kcal
	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	38.6g	55.2g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.4g	56.0g
	脂質	31.7g	34.9g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	31.2g	34.6g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	42.6g	206.9g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	45.0g	210.3g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	43.0g	208.1g
ナトリウム	2087mg	2713mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	2115mg	2821mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2156mg	2775mg	
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.2g	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	822kcal	1598kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	818kcal	1602kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	818kcal	1606kcal
	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.8g	63.4g
	脂質	38.8g	42.0g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	38.2g	41.6g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	73.2g	238.5g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	71.9g	237.0g
	ナトリウム	2161mg	2787mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2191mg	2897mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2233mg	2852mg
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

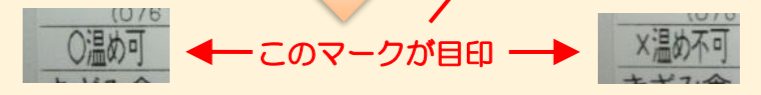
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしてお召上がりください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。  
 ※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します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



# (カロリー1440調整食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10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	174kcal	367kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	10.4g	13.7g	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	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
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	炭水化物	16.1g	58.0g	
ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	627mg	628mg	
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	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 三色野菜ナムル	麦 卵乳麦 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 麩とえのきのさっと煮 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	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	237kcal	430kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	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	たんぱく質	22.4g	25.7g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	10.9g	52.8g	
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	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	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かか 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 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 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	271kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	
たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g	
脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g	
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g	
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	43.0g	168.7g
	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	73.2g	198.9g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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。

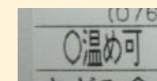
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

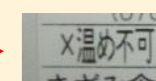


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



みなさまからのアンケート結果はコチラ



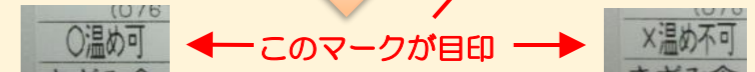
# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10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 里羊のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 蓮根とさつま芋の甘酢煮 人参とぜんまいのナムル	乳麦 麦 麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨のサラダ	卵 卵麦 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	277kcal	520kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	259kcal	502kcal
	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	18.5g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	352mg	413mg	カリウム	300mg	361mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	425mg	486mg
	リン	72mg	137mg	リン	92mg	157mg	リン	107mg	172mg	リン	101mg	166mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 かぼちゃのいとこ煮 三色野菜ナムル	麦落 麦 麦	★ごはん150g チキンの高菜マヨ 法蓮草の煮びたし ナスの油炒め 大根なます	卵麦 麦 麦	★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら バジルポテトチキン レインボー春雨	卵麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 赤玉南瓜煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん パスタのクリーム煮 ごぼうのおかかマヨサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	396kcal	639kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	31.8g	84.6g
	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	662mg	663mg
	カリウム	622mg	683mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	818mg	879mg
	リン	159mg	224mg	リン	185mg	250mg	リン	112mg	177mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(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 スパトマト炒め コールスローサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ 人参シャトー 揚げじゃがの煮っころがし キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 マカロニマリナーネサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのごあん ーロナスのオランダ煮 スパゲティサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 麩の甘酢炒め れんこんサラダ	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	360kcal	603kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.5g	26.1g
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	23.4g	76.2g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	607mg	608mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	658mg	719mg	カリウム	394mg	455mg
	リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	162mg	227mg	リン	194mg	259mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	984kcal	1713kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.5g	61.3g
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	76.6g	235.0g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1966mg	1969mg
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1550mg	1733mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1637mg	1820mg
	リン	394mg	589mg	リン	420mg	615mg	リン	381mg	576mg	リン	445mg	640mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1032kcal
たんぱく質		28.7g	41.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g
脂質		58.5g	60.3g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.6g	61.4g
炭水化物		94.3g	252.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	91.8g	250.2g
ナトリウム		2121mg	2124mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
カリウム		1448mg	1631mg	カリウム	1610mg	1793mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1694mg	1877mg
リン		400mg	595mg	リン	427mg	622mg	リン	387mg	582mg	リン	448mg	643mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

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



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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



### 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します

みなさまからのアンケート結果はコチラ



# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10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 切干大根の柚子胡椒ナムル	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 鶏肉と小松菜煮 麩とえのきのさつと煮 マリーネサラダ	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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	186kcal	476kcal			
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	507mg	508mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	621mg	693mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	498mg	570mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	170mg	247mg	リン	110mg	187mg	リン	202mg	279mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 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 トマトソース スープキャベツ ピーマンと人参のツナ和え	卵麦 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 菜の花のツナごま和え	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	322kcal	612kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	266kcal	556kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	548mg	620mg
	リン	210mg	287mg	リン	135mg	212mg	リン	167mg	244mg	リン	173mg	250mg	リン	199mg	276mg
	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	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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 スパソテー 豚肉とふきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬	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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	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	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	16.5g	17.2g
	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	炭水化物	26.6g	89.5g
	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	ナトリウム	661mg	662mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	526mg	598mg
	リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	リン	155mg	232mg
	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	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.2g	43.3g
	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	57.7g	246.4g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1845mg	1848mg
	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1572mg	1788mg
	リン	530mg	761mg	リン	475mg	706mg	リン	522mg	753mg	リン	461mg	692mg	リン	556mg	787mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	42.5g	57.2g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	85.7g	274.4g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	88.6g	277.3g
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1851mg	1854mg
	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1690mg	1906mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1692mg	1908mg
	リン	536mg	767mg	リン	489mg	720mg	リン	534mg	765mg	リン	467mg	698mg	リン	570mg	801mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

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

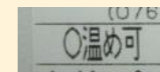
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

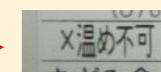


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



### 温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

### ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777 月~土/9:00~18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



# 【やわらか普通食】 週間献立表

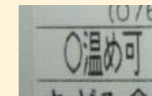
	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
食	豚肉ときこの炒め物	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		
	白菜と揚げの旨煮	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦		
	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	キャロットラペ	麦	菜の花のおひたし	麦	たたきごぼう	麦	一夜漬(白菜小松菜)	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	115kcal	382kcal	127kcal	400kcal	95kcal	366kcal	145kcal	421kcal	112kcal	388kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	12.1g	6.3g	12.4g	6.1g	11.9g	4.6g	10.7g	3.9g	10.2g	蛋白質
	脂質	5.3g	6.2g	4.7g	5.7g	3.2g	4.1g	7.7g	8.7g	7.4g	9.1g	脂質
	炭水化物	11.8g	68.7g	15.8g	73.1g	11.6g	69.1g	14.6g	72.8g	8.5g	64.5g	炭水化物
	ナトリウム	558mg	1025mg	594mg	1036mg	502mg	944mg	631mg	1075mg	672mg	1113mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.6g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	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			
食	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	ホイコーロー	麦落	チキンチャップ	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	ブリの塩焼			
	白花豆煮	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	インゲンソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草			
	春雨の中華和え	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	豚肉のチリソース炒め	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	★味噌汁	麦	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦		
					★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	258kcal	531kcal	286kcal	563kcal	248kcal	515kcal	262kcal	540kcal	287kcal	554kcal	エネルギー
	蛋白質	11.9g	18.1g	12.0g	18.4g	12.1g	17.8g	14.0g	20.3g	16.9g	22.6g	蛋白質
	脂質	7.5g	8.5g	16.6g	18.3g	13.6g	14.5g	12.6g	13.6g	18.5g	19.4g	脂質
	炭水化物	34.4g	91.7g	20.9g	77.3g	17.5g	74.3g	23.2g	81.6g	12.0g	68.4g	炭水化物
	ナトリウム	649mg	1091mg	908mg	1351mg	906mg	1348mg	978mg	1420mg	711mg	1155mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	2.8g	2.3g	3.4g	2.3g	3.4g	2.5g	3.6g	1.8g	2.9g	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			
食	海老カツ	卵乳麦え	照焼ハンバーグ	乳麦	サワラの磯辺焼	麦	とんかつ	卵麦	鶏の生姜焼き	麦		
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	塩枝豆			
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	五色煮豆	卵麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ツナじゃがバター	乳麦		
	マリーネサラダ	卵麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	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		
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	266kcal	536kcal	225kcal	490kcal	307kcal	590kcal	308kcal	574kcal	261kcal	531kcal	エネルギー
	蛋白質	9.4g	15.1g	14.1g	19.9g	14.0g	20.9g	15.6g	21.3g	15.9g	21.8g	蛋白質
	脂質	16.1g	17.0g	8.3g	9.2g	19.6g	21.4g	18.1g	19.0g	12.3g	13.2g	脂質
	炭水化物	19.8g	76.6g	21.2g	77.6g	17.7g	75.0g	20.1g	76.5g	20.3g	77.5g	炭水化物
	ナトリウム	664mg	1105mg	789mg	1255mg	794mg	1235mg	712mg	1154mg	809mg	1250mg	ナトリウム
	塩分	1.7g	2.8g	2.0g	3.2g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	2.1g	3.2g	塩分
合計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	639kcal	1449kcal	638kcal	1453kcal	650kcal	1471kcal	715kcal	1535kcal	660kcal	1473kcal	エネルギー
	蛋白質	27.7g	45.3g	32.4g	50.7g	32.2g	50.6g	34.2g	52.3g	36.7g	54.6g	蛋白質
	脂質	28.9g	31.7g	29.6g	33.2g	36.4g	40.0g	38.4g	41.3g	38.2g	41.7g	脂質
	炭水化物	66.0g	237.0g	57.9g	228.0g	46.8g	218.4g	57.9g	230.9g	40.8g	210.4g	炭水化物
	ナトリウム	1871mg	3221mg	2291mg	3642mg	2202mg	3527mg	2321mg	3649mg	2192mg	3518mg	ナトリウム
	塩分	4.8g	8.2g	5.8g	9.2g	5.6g	8.9g	5.9g	9.2g	5.6g	8.9g	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。

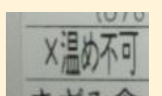
## お食事の作り方

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



みなさまからのアンケート結果はコチラ



# 【きざみ食】 週間献立表

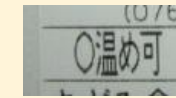
	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚肉ときのこの炒め物	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		
	白菜と揚げの旨煮	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦		
	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	キャロットラペ	麦	菜の花のおひたし	麦	たたきごぼう	麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
エネルギー	115kcal	274kcal	127kcal	286kcal	95kcal	254kcal	145kcal	304kcal	112kcal	271kcal	エネルギー	
蛋白質	6.4g	10.1g	6.3g	10.0g	6.1g	9.8g	4.6g	8.3g	3.9g	7.6g	蛋白質	
脂質	5.3g	6.0g	4.7g	5.4g	3.2g	3.9g	7.7g	8.4g	7.4g	8.1g	脂質	
炭水化物	11.8g	44.8g	15.8g	48.8g	11.6g	44.6g	14.6g	47.6g	8.5g	41.5g	炭水化物	
ナトリウム	558mg	998mg	594mg	1034mg	502mg	942mg	631mg	1071mg	672mg	1112mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.5g	1.5g	2.6g	1.3g	2.4g	1.6g	2.7g	1.7g	2.8g	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦	ホイコーロー	麦落	チキンチャップ	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	ブリの塩焼			
	白花豆煮	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	インゲンソテー	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	法蓮草			
	春雨の中華和え	卵乳麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	豚肉のチリソース炒め	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
エネルギー	258kcal	417kcal	286kcal	445kcal	248kcal	407kcal	262kcal	421kcal	287kcal	446kcal	エネルギー	
蛋白質	11.9g	15.6g	12.0g	15.7g	12.1g	15.8g	14.0g	17.7g	16.9g	20.6g	蛋白質	
脂質	7.5g	8.2g	16.6g	17.3g	13.6g	14.3g	12.6g	13.3g	18.5g	19.2g	脂質	
炭水化物	34.4g	67.4g	20.9g	53.9g	17.5g	50.5g	23.2g	56.2g	12.0g	45.0g	炭水化物	
ナトリウム	649mg	1089mg	908mg	1348mg	906mg	1346mg	978mg	1418mg	711mg	1151mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.8g	2.3g	3.4g	2.3g	3.4g	2.5g	3.6g	1.8g	2.9g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	海老カツ	卵乳麦え	照焼ハンバーグ	乳麦	サワラの磯辺焼	麦	とんかつ	卵麦	鶏の生姜焼き	麦		
	人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	塩枝豆			
	切干大根と豚肉の炒め物	麦	五色煮豆	卵麦	枝豆入り麻婆なす	麦か	高野豆腐の味噌煮	卵麦	ツナじゃがバター	乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
エネルギー	266kcal	425kcal	225kcal	384kcal	307kcal	466kcal	308kcal	467kcal	261kcal	420kcal	エネルギー	
蛋白質	9.4g	13.1g	14.1g	17.8g	14.0g	17.7g	15.6g	19.3g	15.9g	19.6g	蛋白質	
脂質	16.1g	16.8g	8.3g	9.0g	19.6g	20.3g	18.1g	18.8g	12.3g	13.0g	脂質	
炭水化物	19.8g	52.8g	21.2g	54.2g	17.7g	50.7g	20.1g	53.1g	20.3g	53.3g	炭水化物	
ナトリウム	664mg	1104mg	789mg	1229mg	794mg	1234mg	712mg	1152mg	809mg	1249mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.8g	2.0g	3.1g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	2.1g	3.2g	塩分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	639kcal	1116kcal	638kcal	1115kcal	650kcal	1127kcal	715kcal	1192kcal	660kcal	1137kcal	エネルギー
	蛋白質	27.7g	38.8g	32.4g	43.5g	32.2g	43.3g	34.2g	45.3g	36.7g	47.8g	蛋白質
	脂質	28.9g	31.0g	29.6g	31.7g	36.4g	38.5g	38.4g	40.5g	38.2g	40.3g	脂質
	炭水化物	66.0g	165.0g	57.9g	156.9g	46.8g	145.8g	57.9g	156.9g	40.8g	139.8g	炭水化物
ナトリウム	1871mg	3191mg	2291mg	3611mg	2202mg	3522mg	2321mg	3641mg	2192mg	3512mg	ナトリウム	
塩分	4.8g	8.1g	5.8g	9.1g	5.6g	8.9g	5.9g	9.2g	5.6g	8.9g	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。

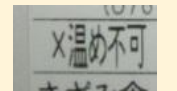
## お食事の作り方

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します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



# 【ムース食】 週間献立表

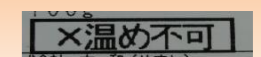
	7月6日(月)		7月7日(火)		7月8日(水)		7月9日(木)		7月10日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			
	乳麦	卵乳麦	卵乳麦	麦	乳麦	乳麦	卵麦	卵麦	卵麦	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	91kcal	268kcal	100kcal	277kcal	137kcal	314kcal	119kcal	296kcal	118kcal	295kcal	エネルギー
	蛋白質	2.9g	6.6g	1.8g	5.5g	4.1g	7.8g	4.6g	8.3g	3.4g	7.1g	蛋白質
	脂質	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	6.6g	7.3g	6.3g	7.0g	5.2g	5.9g	脂質
	炭水化物	14.1g	52.2g	12.5g	50.6g	15.4g	53.5g	10.7g	48.8g	15.6g	53.7g	炭水化物
	ナトリウム	462mg	984mg	504mg	1026mg	726mg	1248mg	612mg	1134mg	574mg	1096mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.5g	1.3g	2.6g	1.8g	3.2g	1.6g	2.9g	1.5g	2.8g	塩分
昼	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大豆大根煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			
	乳麦	卵乳麦	卵乳麦	麦	乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	麦	卵乳麦	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	207kcal	384kcal	156kcal	333kcal	162kcal	339kcal	154kcal	331kcal	208kcal	385kcal	エネルギー
	蛋白質	8.6g	12.3g	6.9g	10.6g	9.2g	12.9g	5.8g	9.5g	10.2g	13.9g	蛋白質
	脂質	9.5g	10.2g	7.0g	7.7g	6.8g	7.5g	6.5g	7.2g	10.8g	11.5g	脂質
	炭水化物	20.8g	58.9g	17.4g	55.5g	15.5g	53.6g	17.4g	55.5g	18.1g	56.2g	炭水化物
ナトリウム	967mg	1489mg	760mg	1282mg	870mg	1392mg	811mg	1333mg	840mg	1362mg	ナトリウム	
塩分	2.5g	3.8g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	塩分	
夕	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)			
	乳麦	卵乳麦	卵乳麦	麦	乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	卵乳麦	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	188kcal	365kcal	224kcal	401kcal	172kcal	349kcal	205kcal	382kcal	179kcal	356kcal	エネルギー
	蛋白質	6.9g	10.6g	8.7g	12.4g	9.4g	13.1g	12.0g	15.7g	7.0g	10.7g	蛋白質
	脂質	9.9g	10.6g	11.2g	11.9g	6.4g	7.1g	9.2g	9.9g	9.0g	9.7g	脂質
	炭水化物	16.5g	54.6g	21.6g	59.7g	21.2g	59.3g	19.0g	57.1g	17.4g	55.5g	炭水化物
ナトリウム	855mg	1377mg	882mg	1404mg	711mg	1233mg	942mg	1464mg	695mg	1217mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.5g	2.2g	3.6g	1.8g	3.1g	2.4g	3.7g	1.8g	3.1g	塩分	
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	486kcal	1017kcal	480kcal	1011kcal	471kcal	1002kcal	478kcal	1009kcal	505kcal	1036kcal	エネルギー
	蛋白質	18.4g	29.5g	17.4g	28.5g	22.7g	33.8g	22.4g	33.5g	20.6g	31.7g	蛋白質
	脂質	22.5g	24.6g	23.6g	25.7g	19.8g	21.9g	22.0g	24.1g	25.0g	27.1g	脂質
	炭水化物	51.4g	165.7g	51.5g	165.8g	52.1g	166.4g	47.1g	161.4g	51.1g	165.4g	炭水化物
	ナトリウム	2284mg	3850mg	2146mg	3712mg	2307mg	3873mg	2365mg	3931mg	2109mg	3675mg	ナトリウム
	塩分	5.9g	9.8g	5.4g	9.5g	5.8g	9.8g	6.1g	10.0g	5.4g	9.4g	塩分
計	★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します



みなさまからのアンケート結果はコチラ

