

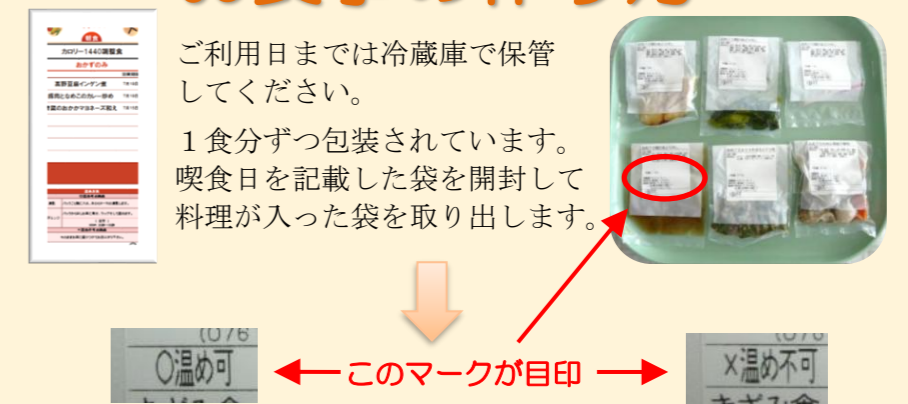
# (カロリー-1600調整食) 週間献立表

|         | 7月13日(月)   |                            | 7月14日(火)  |                               | 7月15日(水)   |                               | 7月16日(木)   |                          | 7月17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<br>鶏肉とごぼうの味噌煮込み<br>ツナあっさり煮<br>湯葉と枝豆の梅おかかサラダ<br>★味噌汁(豆腐・なめこ)       | 麦豆鶏<br>麦牛豆鶏豚<br>麦豆<br>豆    | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>ホワイトソース<br>麩の野菜あんかけ<br>人参とコーンのツナマヨ和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜) | 卵麦豆<br>乳麦豆鶏<br>麦豆<br>卵麦豆<br>豆 | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツと玉ねぎのコンソメ煮<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | 卵麦鯖豆<br>乳麦豆鶏<br>豆<br>卵麦豆      | ★ごはん150g<br>白菜とがんもの煮物<br>鶏とピーマンのオイスター炒め<br>キャロットラペ<br>★味噌汁(巻麩・しめじ)       | 麦豆<br>麦豆鶏<br>麦豆<br>麦豆    | ★ごはん150g<br>大豆とウインナーのトマト煮<br>人参の炒り煮<br>白菜と昆布のナムル<br>★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)   | 乳麦牛豆鶏豚<br>麦豆<br>牛豆鶏豚<br>麦豆 |         |          |        |         |          |
|         | 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  | 161kcal                    | 421kcal   | エネルギー                         | 185kcal  | 452kcal                       | エネルギー  | 162kcal                  | 421kcal   | エネルギー                      | 181kcal | 443kcal  | エネルギー  | 128kcal | 392kcal  |
|         | たんぱく質  | 10.8g                      | 16.2g   | たんぱく質                         | 8.2g   | 14.0g                         | たんぱく質  | 6.3g                     | 11.5g   | たんぱく質                      | 8.9g    | 14.6g    | たんぱく質  | 6.3g    | 11.9g    |
|         | 脂質   | 6.5g                       | 7.5g  | 脂質                            | 9.8g   | 11.4g                         | 脂質   | 7.6g                     | 8.9g  | 脂質                         | 8.6g    | 9.5g     | 脂質     | 4.6g    | 5.5g     |
| 炭水化物    | 15.4g  | 70.4g                      | 炭水化物  | 15.4g                         | 70.4g  | 炭水化物                          | 16.5g  | 70.9g                    | 炭水化物  | 17.3g                      | 73.0g   | 炭水化物     | 16.7g  | 72.8g   |          |
| ナトリウム   | 657mg  | 884mg                      | ナトリウム   | 630mg                         | 857mg  | ナトリウム                         | 823mg  | 988mg                    | ナトリウム   | 637mg                      | 863mg   | ナトリウム    | 545mg  | 772mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.7g   | 2.2g                       | 食塩相当量   | 1.6g                          | 2.2g   | 食塩相当量                         | 2.1g   | 2.5g                     | 食塩相当量   | 1.6g                       | 2.2g    | 食塩相当量    | 1.4g   | 2.0g    |          |
| 昼食      | ★ごはん150g<br>豚肉とココロ野菜のチーズソース<br>食べるトマトスープ<br>ひじきとごぼうのナムル<br>★味噌汁(若芽・しめじ)    | 乳麦豆鶏豚<br>乳麦豆鶏豚<br>麦豆鶏<br>豆 | ★ごはん150g<br>白身魚の生姜煮<br>菜の花<br>れんこんの五目炒め煮<br>インゲンのごま和え<br>★味噌汁(巻麩・キャベツ)  | 麦豆豚<br>麦豆鶏<br>麦豆<br>麦豆        | ★ごはん150g<br>鶏肉とさつま芋のうま塩炒め<br>油揚げの玉子とじ<br>切干大根の中華和え<br>★味噌汁(白菜・ひじき)         | 牛豆鶏豚<br>卵麦豆<br>麦豆<br>豆        | ★ごはん150g<br>サワラのエスカベッシュ<br>豚肉と大根の煮物<br>豆腐としめじののりみそ煮<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)      | 乳麦豆鶏<br>麦豆豚<br>麦豆<br>豆   | ★ごはん150g<br>鶏肉の味噌焼<br>人参グラッセ<br>キャベツの土佐煮<br>春雨の中華和え<br>★味噌汁(切干・なめこ)   | 卵麦豆鶏<br>乳麦豆鶏<br>麦豆<br>卵麦豆鶏 |         |          |        |         |          |
|         | 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  | 213kcal                    | 468kcal   | エネルギー                         | 207kcal  | 471kcal                       | 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  | 11.3g                      | 16.6g   | たんぱく質                         | 18.4g  | 24.1g                         | 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   | 8.4g                          | 脂質   | 12.1g                    | 12.9g   | 脂質                         | 11.3g   | 12.9g    | 脂質     | 13.9g   | 14.7g    |
| 炭水化物    | 15.3g  | 70.2g                      | 炭水化物  | 17.9g                         | 74.0g  | 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   | 659mg  | 910mg                      | 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<br>◎グレープフルーツ200g   |                            | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g   |                               | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g   |                               | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g   |                          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g  |                            |         |          |        |         |          |
|         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g   | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g        | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g  | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g      | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g   | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g      | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g   | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g  | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g       |         |          |        |         |          |
| 夕食      | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>ブロッコリー<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ<br>★味噌汁(揚げ・キャベツ) | 乳麦豆鶏<br>麦豆<br>麦牛豆鶏豚<br>豆   | ★ごはん150g<br>チキンカレーのルー<br>中華うま煮<br>キャベツのミモザサラダ<br>★すまし汁(えのき・おつゆ麩)        | 乳麦豆鶏豚<br>卵麦豆豚<br>麦豆           | ★ごはん150g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆と人参の煮物<br>★味噌汁(豆腐・巻麩) | 麦豆<br>乳麦豆鶏<br>麦豆鶏<br>麦豆<br>麦豆 | ★ごはん150g<br>鶏肉ときのこのバター醤油<br>さつま揚げの味噌炒め<br>キャベツと大根のねりごま和え<br>★すまし汁(椎茸・豆腐) | 乳麦豆鶏<br>卵麦落豆<br>麦豆<br>麦豆 | ★ごはん150g<br>ブリの磯辺焼<br>塩ゆでアスパラ<br>炒り豆腐<br>切干大根のパンバンジー<br>★すまし汁(豆腐・えのき) | 麦豆<br>卵麦豆鶏<br>麦豆鶏<br>麦豆    |         |          |        |         |          |
|         | 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                         | 225kcal  | 481kcal                       | エネルギー  | 216kcal                  | 483kcal   | エネルギー                      | 233kcal | 487kcal  | エネルギー  | 249kcal | 503kcal  |
|         | たんぱく質  | 18.0g                      | 23.9g   | たんぱく質                         | 13.7g  | 18.8g                         | たんぱく質  | 21.7g                    | 27.6g   | たんぱく質                      | 12.5g   | 17.6g    | たんぱく質  | 18.5g   | 23.5g    |
|         | 脂質   | 11.3g                      | 12.9g   | 脂質                            | 12.0g  | 12.7g                         | 脂質   | 8.0g                     | 9.1g  | 脂質                         | 11.9g   | 12.7g    | 脂質     | 14.2g   | 15.0g    |
| 炭水化物    | 18.4g  | 73.7g                      | 炭水化物  | 14.5g                         | 69.2g  | 炭水化物                          | 14.6g  | 70.5g                    | 炭水化物  | 19.2g                      | 73.6g   | 炭水化物     | 10.9g  | 64.9g   |          |
| ナトリウム   | 825mg  | 1052mg                     | ナトリウム   | 928mg                         | 1075mg   | ナトリウム                         | 686mg  | 913mg                    | ナトリウム   | 810mg                      | 958mg   | ナトリウム    | 783mg  | 931mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.1g   | 2.7g                       | 食塩相当量   | 2.4g                          | 2.7g   | 食塩相当量                         | 1.7g   | 2.3g                     | 食塩相当量   | 2.1g                       | 2.4g    | 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                    | 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                    | 1398kcal  | エネルギー                         | 617kcal  | 1404kcal                      | エネルギー  | 615kcal                  | 1396kcal  | エネルギー                      | 648kcal | 1432kcal | エネルギー  | 631kcal | 1404kcal |
|         | たんぱく質  | 40.1g                      | 56.7g   | たんぱく質                         | 40.3g  | 56.9g                         | 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   | 29.8g                      | 33.2g   | 脂質                            | 29.3g  | 32.5g                         | 脂質   | 27.7g                    | 30.9g   | 脂質                         | 31.8g   | 35.1g    | 脂質     | 32.7g   | 35.2g    |
|         | 炭水化物   | 49.1g                      | 214.3g  | 炭水化物                          | 47.8g  | 213.6g                        | 炭水化物   | 50.4g                    | 215.3g  | 炭水化物                       | 50.4g   | 215.6g   | 炭水化物   | 41.9g   | 206.7g   |
| ナトリウム   | 2141mg   | 2846mg                     | ナトリウム   | 2153mg                        | 2754mg   | ナトリウム                         | 2176mg   | 2796mg                   | ナトリウム   | 2197mg                     | 2800mg  | ナトリウム    | 2043mg | 2644mg  |          |
| 食塩相当量   | 5.5g   | 7.2g                       | 食塩相当量   | 5.5g                          | 7.0g   | 食塩相当量                         | 5.5g   | 7.1g                     | 食塩相当量   | 5.6g                       | 7.1g    | 食塩相当量    | 5.2g   | 6.8g    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー  | 812kcal                    | 1595kcal  | エネルギー                         | 824kcal  | 1611kcal                      | エネルギー  | 814kcal                  | 1595kcal  | エネルギー                      | 845kcal | 1629kcal | エネルギー  | 830kcal | 1603kcal |
|         | たんぱく質  | 47.8g                      | 64.4g   | たんぱく質                         | 46.4g  | 63.0g                         | 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   | 36.8g                      | 40.2g   | 脂質                            | 36.4g  | 39.6g                         | 脂質   | 34.7g                    | 37.9g   | 脂質                         | 38.8g   | 42.1g    | 脂質     | 39.7g   | 42.2g    |
|         | 炭水化物   | 76.9g                      | 242.1g  | 炭水化物                          | 79.7g  | 245.5g                        | 炭水化物   | 78.6g                    | 243.5g  | 炭水化物                       | 78.2g   | 243.4g   | 炭水化物   | 70.1g   | 234.9g   |
|         | ナトリウム  | 2217mg                     | 2922mg  | ナトリウム                         | 2227mg   | 2828mg                        | ナトリウム  | 2252mg                   | 2872mg  | ナトリウム                      | 2273mg  | 2876mg   | ナトリウム  | 2119mg  | 2720mg   |
| 食塩相当量   | 5.7g   | 7.4g                       | 食塩相当量   | 5.7g                          | 7.2g   | 食塩相当量                         | 5.7g   | 7.3g                     | 食塩相当量   | 5.8g                       | 7.3g    | 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。

←このマークが目印→

温め可

×温め不可

**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13日(月)  |                       | 7月14日(火)   |                          | 7月15日(水)  |                         | 7月16日(木)  |                   | 7月17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<br>鶏肉とごぼうの味噌煮込み<br>ツナあっさり煮<br>湯葉と枝豆の梅おかかサラダ      | 麦豆鶏<br>麦牛豆鶏豚<br>麦豆    | ★ごはん120g<br>オムレツ<br>ホワイトソース<br>麩の野菜あんかけ<br>人参とコーンのツナマヨ和え | 卵麦豆<br>乳麦豆鶏<br>麦豆<br>卵麦豆 | ★ごはん120g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>キャベツと玉ねぎのコンソメ煮<br>カリフラワーの柚子味噌和え    | 卵麦鯖豆<br>乳麦豆鶏<br>麦豆      | ★ごはん120g<br>白菜とがんもの煮物<br>鶏とピーマンのオイスター炒め<br>キャロットラペ      | 麦豆<br>麦豆鶏<br>麦豆   | ★ごはん120g<br>大豆とウインナーのトマト煮<br>人参の炒り煮<br>白菜と昆布のナムル     | 乳麦牛豆鶏豚<br>麦豆<br>牛豆鶏豚      |         |          |
|         |   | 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   | 161kcal               | 354kcal  | エネルギー                    | 185kcal   | 378kcal                 | エネルギー   | 162kcal           | 355kcal  | エネルギー                     | 128kcal | 321kcal  |
|         | たんぱく質   | 10.8g                 | 14.1g  | たんぱく質                    | 8.2g  | 11.5g                   | たんぱく質   | 6.3g              | 9.6g   | たんぱく質                     | 6.3g    | 9.6g     |
|         | 脂質  | 6.5g                  | 7.0g   | 脂質                       | 9.8g  | 10.3g                   | 脂質  | 7.6g              | 8.1g   | 脂質                        | 4.6g    | 5.1g     |
| 炭水化物    | 15.4g   | 57.3g                 | 炭水化物   | 15.4g                    | 57.3g   | 炭水化物                    | 16.5g   | 58.4g             | 炭水化物   | 17.3g                     | 59.2g   |          |
| ナトリウム   | 657mg   | 658mg                 | ナトリウム  | 630mg                    | 631mg   | ナトリウム                   | 823mg   | 824mg             | ナトリウム  | 637mg                     | 638mg   |          |
| 食塩相当量   | 1.7g  | 1.7g                  | 食塩相当量  | 1.6g                     | 1.6g  | 食塩相当量                   | 2.1g  | 2.1g              | 食塩相当量  | 1.6g                      | 1.6g    |          |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>豚肉とココロ野菜のチーズソース<br>食べるトマトスープ<br>ひじきとごぼうのナムル   | 乳麦豆鶏豚<br>乳麦豆鶏豚<br>麦豆鶏 | ★ごはん120g<br>白身魚の生姜煮<br>菜の花<br>れんこんの五目炒め煮<br>インゲンのごま和え    | 麦豆豚<br>麦豆鶏<br>麦豆         | ★ごはん120g<br>鶏肉とさつま芋のうま塩炒め<br>油揚げの玉子とじ<br>切干大根の中華和え          | 牛豆鶏豚<br>卵麦豆<br>麦豆       | ★ごはん120g<br>サワラのエスカベッシュ<br>豚肉と大根の煮物<br>豆腐としめじのとろみ煮      | 乳麦豆鶏<br>麦豆豚<br>麦豆 | ★ごはん120g<br>鶏肉の味噌焼<br>人参グラッセ<br>キャベツの土佐煮<br>春雨の中華和え  | 卵麦豆鶏<br>乳麦豆鶏<br>麦豆<br>卵麦豆 |         |          |
|         |   | 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   | 213kcal               | 406kcal  | 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   | 11.3g                 | 14.6g  | 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    | 15.3g   | 57.2g                 | 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   | 659mg   | 660mg                 | 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<br>◎グレープフルーツ200g                                  |                       | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                      |                          | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g  |                         | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                |                   | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g                                 |                           |         |          |
|         | ★ごはん120g<br>揚げ豆腐の挽肉あん<br>ブロッコリー<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草と蒸し鶏のサラダ | 乳麦豆鶏<br>麦豆            | ★ごはん120g<br>チキンカレーのルー<br>中華うま煮<br>キャベツのミモザサラダ            | 乳麦豆鶏豚<br>卵麦豆豚            | ★ごはん120g<br>アジの照焼<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>白菜と挽肉の旨煮<br>大豆と人参の煮物 | 麦豆<br>乳麦豆鶏<br>麦豆鶏<br>麦豆 | ★ごはん120g<br>鶏肉ときこのバター醤油<br>さつま揚げの味噌炒め<br>キャベツと大根のねりごま和え | 乳麦豆鶏<br>卵麦豆<br>麦豆 | ★ごはん120g<br>ブリの磯辺焼<br>塩ゆでアスパラ<br>炒り豆腐<br>切干大根のパンパンジー | 麦豆<br>卵麦豆鶏<br>麦豆          |         |          |
| 夕食      |   | おかず                   | ご飯セット  | おかず                      | ご飯セット   | おかず                     | ご飯セット   | おかず               | ご飯セット  | おかず                       | ご飯セット   |          |
|         | エネルギー   | 241kcal               | 434kcal  | エネルギー                    | 225kcal   | 418kcal                 | エネルギー   | 216kcal           | 409kcal  | エネルギー                     | 233kcal | 426kcal  |
|         | たんぱく質   | 18.0g                 | 21.3g  | たんぱく質                    | 13.7g   | 17.0g                   | たんぱく質   | 21.7g             | 25.0g  | たんぱく質                     | 12.5g   | 15.8g    |
|         | 脂質  | 11.3g                 | 11.8g  | 脂質                       | 12.0g   | 12.5g                   | 脂質  | 8.0g              | 8.5g   | 脂質                        | 11.9g   | 12.4g    |
|         | 炭水化物  | 18.4g                 | 60.3g  | 炭水化物                     | 14.5g   | 56.4g                   | 炭水化物  | 14.6g             | 56.5g  | 炭水化物                      | 19.2g   | 61.1g    |
| ナトリウム   | 825mg   | 826mg                 | ナトリウム  | 928mg                    | 929mg   | ナトリウム                   | 686mg   | 687mg             | ナトリウム  | 810mg                     | 811mg   |          |
| 食塩相当量   | 2.1g  | 2.1g                  | 食塩相当量  | 2.4g                     | 2.4g  | 食塩相当量                   | 1.7g  | 1.7g              | 食塩相当量  | 2.1g                      | 2.1g    |          |
| 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   | 615kcal               | 1194kcal   | エネルギー                    | 617kcal   | 1196kcal                | エネルギー   | 615kcal           | 1194kcal   | エネルギー                     | 631kcal | 1210kcal |
|         | たんぱく質   | 40.1g                 | 50.0g  | たんぱく質                    | 40.3g   | 50.2g                   | たんぱく質   | 39.3g             | 49.2g  | たんぱく質                     | 40.8g   | 50.7g    |
|         | 脂質  | 29.8g                 | 31.3g  | 脂質                       | 29.3g   | 30.8g                   | 脂質  | 27.7g             | 29.2g  | 脂質                        | 31.8g   | 33.3g    |
|         | 炭水化物  | 49.1g                 | 174.8g   | 炭水化物                     | 47.8g   | 173.5g                  | 炭水化物  | 50.4g             | 176.1g   | 炭水化物                      | 50.4g   | 176.1g   |
| ナトリウム   | 2141mg  | 2144mg                | ナトリウム  | 2153mg                   | 2156mg  | ナトリウム                   | 2176mg  | 2179mg            | ナトリウム  | 2197mg                    | 2200mg  |          |
| 食塩相当量   | 5.5g  | 5.5g                  | 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    |          |
| 合計(間食込) | エネルギー   | 812kcal               | 1391kcal   | エネルギー                    | 824kcal   | 1403kcal                | エネルギー   | 814kcal           | 1393kcal   | エネルギー                     | 830kcal | 1409kcal |
|         | たんぱく質   | 47.8g                 | 57.7g  | たんぱく質                    | 46.4g   | 56.3g                   | たんぱく質   | 47.2g             | 57.1g  | たんぱく質                     | 48.7g   | 58.6g    |
|         | 脂質  | 36.8g                 | 38.3g  | 脂質                       | 36.4g   | 37.9g                   | 脂質  | 34.7g             | 36.2g  | 脂質                        | 38.8g   | 40.3g    |
|         | 炭水化物  | 76.9g                 | 202.6g   | 炭水化物                     | 79.7g   | 205.4g                  | 炭水化物  | 78.6g             | 204.3g   | 炭水化物                      | 78.2g   | 203.9g   |
|         | ナトリウム   | 2217mg                | 2220mg   | ナトリウム                    | 2227mg  | 2230mg                  | ナトリウム   | 2252mg            | 2255mg   | ナトリウム                     | 2273mg  | 2276mg   |
| 食塩相当量   | 5.7g  | 5.7g                  | 食塩相当量  | 5.7g                     | 5.7g  | 食塩相当量                   | 5.7g  | 5.7g              | 食塩相当量  | 5.8g                      | 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。

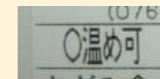
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
 ※おかずのみの組合員様は★印のものはご家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方

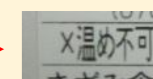


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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°C)



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13日(月)   |                           | 7月14日(火)  |                                | 7月15日(水)  |                                       | 7月16日(木)  |                         | 7月17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<br>厚焼玉子<br>しめじのバター醤油パスタ<br>竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え         | 卵麦豆<br>乳麦豆<br>卵麦豆         | ★ごはん150g<br>揚げ真丈の柚子おろしあん<br>切干大根煮<br>マセドニアンサラダ                    | 卵麦鯖豆豚<br>麦豆<br>卵豆              | ★ごはん150g<br>ナスと豚肉の味噌絡め<br>キャベツとザーサイ炒め<br>インゲンのごま和え      | 麦落豆豚<br>牛豆鶏豚<br>麦豆                    | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>かぼちゃのミルク煮<br>竹輪のソースマヨ            | 卵麦鯖豆<br>乳麦豆鶏<br>卵豆      | ★ごはん150g<br>豚バラチンジャオ<br>野菜の味噌煮込み<br>玉子スパサラダ                      | 麦牛豆鶏豚<br>麦豆<br>卵乳麦豆鶏         |
|       |  | 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  | 249kcal 492kcal           | エネルギー   | 266kcal 509kcal                | エネルギー   | 286kcal 529kcal                       | エネルギー   | 288kcal 531kcal         | エネルギー  | 328kcal 571kcal              |
|       | たんぱく質  | 9.5g 13.6g                | たんぱく質   | 4.3g 8.4g                      | たんぱく質   | 6.7g 10.8g                            | たんぱく質   | 7.6g 11.7g              | たんぱく質  | 6.9g 11.0g                   |
|       | 脂質   | 12.5g 13.1g               | 脂質  | 18.4g 19.0g                    | 脂質  | 20.3g 20.9g                           | 脂質  | 16.7g 17.3g             | 脂質   | 17.9g 18.5g                  |
|       | 炭水化物   | 24.3g 77.1g               | 炭水化物  | 18.8g 71.6g                    | 炭水化物  | 21.3g 74.1g                           | 炭水化物  | 27.0g 79.8g             | 炭水化物   | 33.1g 85.9g                  |
|       | ナトリウム  | 604mg 605mg               | ナトリウム   | 644mg 645mg                    | ナトリウム   | 624mg 625mg                           | ナトリウム   | 784mg 785mg             | ナトリウム  | 701mg 702mg                  |
|       | カリウム   | 238mg 299mg               | カリウム  | 277mg 338mg                    | カリウム  | 461mg 522mg                           | カリウム  | 488mg 549mg             | カリウム   | 443mg 504mg                  |
|       | リン   | 127mg 192mg               | リン  | 69mg 134mg                     | リン  | 128mg 193mg                           | リン  | 100mg 165mg             | リン   | 99mg 164mg                   |
|       | 食塩相当量  | 1.5g 1.5g                 | 食塩相当量   | 1.6g 1.6g                      | 食塩相当量   | 1.6g 1.6g                             | 食塩相当量   | 2.0g 2.0g               | 食塩相当量  | 1.8g 1.8g                    |
| 昼食    | ★ごはん150g<br>揚げ豆腐の和風あん<br>インゲンソテー<br>里芋の柚子味噌煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ | 麦豆<br>乳麦豆鶏<br>麦豆<br>卵乳麦豆豚 | ★ごはん150g<br>ポークジンジャー<br>かぼちゃのゴマ煮<br>フレンチマカロニ                      | 麦豆豚<br>麦豆<br>卵乳麦豆鶏             | ★ごはん150g<br>鶏肉ときのこのバター醤油<br>ジャーマンポテト<br>れんこんとひじきのサラダ    | 乳麦豆鶏<br>乳麦牛豆鶏豚<br>卵乳麦豆鶏               | ★ごはん150g<br>マイルドハヤシライスのルー<br>麩と若芽のみぞれ煮<br>ミックスマカロニサラダ     | 乳麦牛豆豚<br>麦豆<br>卵乳麦豆豚    | ★ごはん150g<br>白身魚の中華風ソースかけ<br>人参のレモン煮<br>ひじきと蓮根のマヨ炒め<br>揚げナスのめかぶ和え | 麦牛豆鶏豚<br>乳麦豆鶏<br>卵麦豆<br>麦豆   |
|       |  | 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  | 306kcal 549kcal           | エネルギー   | 388kcal 631kcal                | エネルギー   | 340kcal 583kcal                       | エネルギー   | 371kcal 614kcal         | エネルギー  | 337kcal 580kcal              |
|       | たんぱく質  | 7.3g 11.4g                | たんぱく質   | 13.4g 17.5g                    | たんぱく質   | 10.6g 14.7g                           | たんぱく質   | 8.3g 12.4g              | たんぱく質  | 12.3g 16.4g                  |
|       | 脂質   | 16.8g 17.4g               | 脂質  | 19.8g 20.4g                    | 脂質  | 22.9g 23.5g                           | 脂質  | 25.6g 26.2g             | 脂質   | 21.7g 22.3g                  |
|       | 炭水化物   | 32.3g 85.1g               | 炭水化物  | 38.1g 90.9g                    | 炭水化物  | 22.5g 75.3g                           | 炭水化物  | 26.3g 79.1g             | 炭水化物   | 24.0g 76.8g                  |
|       | ナトリウム  | 639mg 640mg               | ナトリウム   | 724mg 725mg                    | ナトリウム   | 834mg 835mg                           | ナトリウム   | 768mg 769mg             | ナトリウム  | 649mg 650mg                  |
|       | カリウム   | 470mg 531mg               | カリウム  | 673mg 734mg                    | カリウム  | 573mg 634mg                           | カリウム  | 442mg 503mg             | カリウム   | 545mg 606mg                  |
|       | リン   | 112mg 177mg               | リン  | 179mg 244mg                    | リン  | 134mg 199mg                           | リン  | 106mg 171mg             | リン   | 205mg 270mg                  |
|       | 食塩相当量  | 1.6g 1.6g                 | 食塩相当量   | 1.8g 1.8g                      | 食塩相当量   | 2.1g 2.1g                             | 食塩相当量   | 2.0g 2.0g               | 食塩相当量  | 1.7g 1.7g                    |
| 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   | ◎黄桃(缶) 75g                            | ◎バナナ(缶) 75g   | ◎黄桃(缶) 75g              | ◎バナナ(缶) 75g  |                              |
| 夕食    | ★ごはん150g<br>鶏の甘酢煮<br>法蓮草の煮びたし<br>ナスの炒り煮<br>コーンサラダ          | 麦豆鶏<br>麦豆<br>麦豆<br>卵乳麦豆豚  | ★ごはん150g<br>赤魚の天ぷら<br>天ぷらのタレ<br>人参シャトー<br>春雨のおかかマヨ炒め<br>若芽と蒲鉾の和え物 | 麦豆<br>麦豆<br>卵乳麦豆鶏<br>卵麦豆<br>麦豆 | ★ごはん150g<br>根菜入りハンバーグ<br>ピーマンソテー<br>デミグラスパスタ<br>さつま芋サラダ | 乳麦牛豆鶏豚<br>卵乳麦牛豆鶏豚<br>卵乳麦牛豆鶏豚<br>卵乳麦豆鶏 | ★ごはん150g<br>ブリの蒲焼<br>ふきのきんぴら<br>里芋と小松菜のとりみ煮<br>切干大根の洋風サラダ | 麦豆<br>麦豆<br>麦豆<br>卵乳麦豆鶏 | ★ごはん150g<br>鶏肉のオニオンソース<br>チンゲン菜ソテー<br>春雨とツナのピリ辛炒め<br>コールスローサラダ   | 麦豆鶏<br>乳麦牛豆鶏豚<br>麦豆<br>卵乳麦豆鶏 |
|       |  | 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  | 415kcal 658kcal           | エネルギー   | 303kcal 546kcal                | エネルギー   | 348kcal 591kcal                       | エネルギー   | 301kcal 544kcal         | エネルギー  | 298kcal 541kcal              |
|       | たんぱく質  | 10.9g 15.0g               | たんぱく質   | 11.1g 15.2g                    | たんぱく質   | 8.7g 12.8g                            | たんぱく質   | 11.4g 15.5g             | たんぱく質  | 11.0g 15.1g                  |
|       | 脂質   | 29.3g 29.9g               | 脂質  | 14.8g 15.4g                    | 脂質  | 19.7g 20.3g                           | 脂質  | 16.5g 17.1g             | 脂質   | 17.7g 18.3g                  |
|       | 炭水化物   | 27.1g 79.9g               | 炭水化物  | 32.5g 85.3g                    | 炭水化物  | 34.6g 87.4g                           | 炭水化物  | 25.0g 77.8g             | 炭水化物   | 22.6g 75.4g                  |
|       | ナトリウム  | 615mg 616mg               | ナトリウム   | 770mg 771mg                    | ナトリウム   | 789mg 790mg                           | ナトリウム   | 617mg 618mg             | ナトリウム  | 789mg 790mg                  |
|       | カリウム   | 536mg 597mg               | カリウム  | 376mg 437mg                    | カリウム  | 407mg 468mg                           | カリウム  | 410mg 471mg             | カリウム   | 399mg 460mg                  |
|       | リン   | 151mg 216mg               | リン  | 136mg 201mg                    | リン  | 84mg 149mg                            | リン  | 107mg 172mg             | リン   | 143mg 208mg                  |
|       | 食塩相当量  | 1.6g 1.6g                 | 食塩相当量   | 2.0g 2.0g                      | 食塩相当量   | 2.0g 2.0g                             | 食塩相当量   | 1.6g 1.6g               | 食塩相当量  | 2.0g 2.0g                    |
| 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  | 970kcal 1699kcal          | エネルギー   | 957kcal 1686kcal               | エネルギー   | 974kcal 1703kcal                      | エネルギー   | 960kcal 1689kcal        | エネルギー  | 963kcal 1692kcal             |
|       | たんぱく質  | 27.7g 40.0g               | たんぱく質   | 28.8g 41.1g                    | たんぱく質   | 26.0g 38.3g                           | たんぱく質   | 27.3g 39.6g             | たんぱく質  | 30.2g 42.5g                  |
|       | 脂質   | 58.6g 60.4g               | 脂質  | 53.0g 54.8g                    | 脂質  | 62.9g 64.7g                           | 脂質  | 58.8g 60.6g             | 脂質   | 57.3g 59.1g                  |
|       | 炭水化物   | 83.7g 242.1g              | 炭水化物  | 89.4g 247.8g                   | 炭水化物  | 78.4g 236.8g                          | 炭水化物  | 78.3g 236.7g            | 炭水化物   | 79.7g 238.1g                 |
|       | ナトリウム  | 1858mg 1861mg             | ナトリウム   | 2138mg 2141mg                  | ナトリウム   | 2247mg 2250mg                         | ナトリウム   | 2169mg 2172mg           | ナトリウム  | 2139mg 2142mg                |
|       | カリウム   | 1244mg 1427mg             | カリウム  | 1326mg 1509mg                  | カリウム  | 1441mg 1624mg                         | カリウム  | 1340mg 1523mg           | カリウム   | 1387mg 1570mg                |
|       | リン   | 390mg 585mg               | リン  | 384mg 579mg                    | リン  | 346mg 541mg                           | リン  | 313mg 508mg             | リン   | 447mg 642mg                  |
|       | 食塩相当量  | 4.7g 4.7g                 | 食塩相当量   | 5.4g 5.4g                      | 食塩相当量   | 5.7g 5.7g                             | 食塩相当量   | 5.6g 5.6g               | 食塩相当量  | 5.5g 5.5g                    |
|       | 合計(間食込)  | エネルギー                     | 1033kcal 1762kcal   | エネルギー                          | 1021kcal 1750kcal                                       | エネルギー                                 | 1037kcal 1766kcal   | エネルギー                   | 1024kcal 1753kcal  | エネルギー                        |
| たんぱく質 |  | 28.0g 40.3g               | たんぱく質   | 29.2g 41.5g                    | たんぱく質   | 26.3g 38.6g                           | たんぱく質   | 27.7g 40.0g             | たんぱく質  | 30.5g 42.8g                  |
| 脂質    |  | 58.7g 60.5g               | 脂質  | 53.1g 54.9g                    | 脂質  | 63.0g 64.8g                           | 脂質  | 58.9g 60.7g             | 脂質   | 57.4g 59.2g                  |
| 炭水化物  |  | 98.9g 257.3g              | 炭水化物  | 104.9g 263.3g                  | 炭水化物  | 93.6g 252.0g                          | 炭水化物  | 93.8g 252.2g            | 炭水化物   | 94.9g 253.3g                 |
| ナトリウム |  | 1859mg 1862mg             | ナトリウム   | 2141mg 2144mg                  | ナトリウム   | 2248mg 2251mg                         | ナトリウム   | 2172mg 2175mg           | ナトリウム  | 2140mg 2143mg                |
| カリウム  |  | 1301mg 1484mg             | カリウム  | 1386mg 1569mg                  | カリウム  | 1493mg 1681mg                         | カリウム  | 1400mg 1583mg           | カリウム   | 1444mg 1627mg                |
| リン    |  | 393mg 588mg               | リン  | 391mg 586mg                    | リン  | 349mg 544mg                           | リン  | 320mg 515mg             | リン   | 450mg 645mg                  |
| 食塩相当量 |  | 4.7g 4.7g                 | 食塩相当量   | 5.4g 5.4g                      | 食塩相当量   | 5.7g 5.7g                             | 食塩相当量   | 5.6g 5.6g               | 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

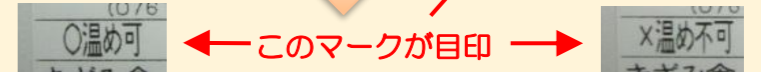
|         | 7月13日(月)   |  | 7月14日(火)  |  | 7月15日(水)  |   | 7月16日(木)  |   | 7月17日(金)   |   |          |
|---------|--|--|---|--|---|---|---|---|--|---|----------|
|         | 品名   | アレルギー  | 品名  | アレルギー  | 品名  | アレルギー                                   | 品名  | アレルギー   | 品名   | アレルギー   |          |
| 朝食      | ★ごはん180g<br>野菜缶かまぼこ<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>ハムの和風サラダ                  | 卵豆<br>麦豆<br>卵乳麦豆豚 <sup>ゴ</sup>                       | ★ごはん180g<br>目玉焼き<br>麻婆大豆<br>キャベツと大根のねりごま和え              | 卵豆<br>麦落豆鶏 <sup>ゴ</sup><br>麦豆 <sup>ゴ</sup>       | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>里芋のそぼろ煮<br>枝豆と人参のレモンマリネ      | 卵麦鯖豆<br>乳麦豆鶏<br>卵乳豆豚                    | ★ごはん180g<br>肉団子の中華炒め<br>大豆と椎茸の煮物<br>コンニャクのあおさ炒め         | 卵乳麦落か豆落豚 <sup>リゴ</sup><br>麦豆<br>麦豆 <sup>ゴ</sup> | ★ごはん180g<br>厚焼玉子<br>ひき肉と豆腐のうま煮<br>キャベツのピリ辛マヨネーズ    | 卵麦豆<br>麦落か牛豆落豚 <sup>リゴ</sup><br>卵麦か豆          |          |
|         |  | 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  | 201kcal  | 491kcal   | 227kcal  | 517kcal   | 207kcal                                 | 497kcal   | 182kcal   | 472kcal  | 237kcal                                       | 527kcal  |
|         | たんぱく質  | 9.0g   | 13.9g   | 14.4g  | 19.3g   | 10.1g                                   | 15.0g   | 10.6g   | 15.5g  | 10.2g   | 15.1g    |
|         | 脂質   | 13.0g  | 13.7g   | 13.1g  | 13.8g   | 10.3g                                   | 11.0g   | 7.8g  | 8.5g   | 15.0g   | 15.7g    |
|         | 炭水化物   | 12.8g  | 75.7g   | 12.9g  | 75.8g   | 18.2g                                   | 81.1g   | 19.6g   | 82.5g  | 15.6g   | 78.5g    |
|         | ナトリウム  | 627mg  | 628mg   | 539mg  | 540mg   | 746mg                                   | 747mg   | 649mg   | 650mg  | 650mg   | 651mg    |
|         | カリウム   | 310mg  | 382mg   | 484mg  | 556mg   | 481mg                                   | 553mg   | 582mg   | 654mg  | 285mg   | 357mg    |
|         | リン   | 126mg  | 203mg   | 218mg  | 295mg   | 137mg                                   | 214mg   | 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<br>ポークジンジャー<br>油揚げの玉子とじ<br>若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ             | 麦豆豚<br>卵麦豆<br>麦鯖豆鶏                                   | ★ごはん180g<br>鯖の磯辺焼<br>法蓮草の煮びたし<br>切干大根としらすの煮物<br>マカロニサラダ | 麦鯖豆<br>麦豆<br>麦豆<br>卵麦豆                           | ★ごはん180g<br>鶏肉の塩こうじ焼<br>人参グラッセ<br>大根の柚香煮<br>コールスローサラダ | 麦豆鶏<br>乳麦豆鶏<br>麦豆<br>卵乳麦豆鶏 <sup>リ</sup> | ★ごはん180g<br>赤魚の甘辛タレ<br>人参のきんぴら<br>揚ナスの煮物<br>若芽と油揚げのおひたし | 乳麦豆<br>麦豆 <sup>ゴ</sup><br>麦豆鶏<br>麦豆             | ★ごはん180g<br>豚ばら肉炒め<br>さつま揚げと小松菜の煮浸し<br>ハムと春雨のサラダ   | 麦豆豚 <sup>リ</sup><br>卵麦豆<br>卵乳麦豆鶏 <sup>リ</sup> |          |
|         |  | 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  | 240kcal  | 530kcal   | 309kcal  | 599kcal   | 260kcal                                 | 550kcal   | 271kcal   | 561kcal  | 332kcal                                       | 622kcal  |
|         | たんぱく質  | 16.6g  | 21.5g   | 12.4g  | 17.3g   | 14.1g                                   | 19.0g   | 15.2g   | 20.1g  | 11.4g   | 16.3g    |
|         | 脂質   | 11.8g  | 12.5g   | 21.2g  | 21.9g   | 17.4g                                   | 18.1g   | 16.3g   | 17.0g  | 20.9g   | 21.6g    |
|         | 炭水化物   | 16.5g  | 79.4g   | 15.0g  | 77.9g   | 10.1g                                   | 73.0g   | 16.8g   | 79.7g  | 21.9g   | 84.8g    |
|         | ナトリウム  | 792mg  | 793mg   | 579mg  | 580mg   | 629mg                                   | 630mg   | 619mg   | 620mg  | 776mg   | 777mg    |
|         | カリウム   | 506mg  | 578mg   | 364mg  | 436mg   | 428mg                                   | 500mg   | 537mg   | 609mg  | 396mg   | 468mg    |
|         | リン   | 216mg  | 293mg   | 167mg  | 244mg   | 43mg                                    | 120mg   | 198mg   | 275mg  | 144mg   | 221mg    |
|         | 食塩相当量  | 2.0g   | 2.0g  | 1.5g   | 1.5g  | 1.6g                                    | 1.6g  | 1.6g  | 1.6g   | 2.0g  | 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<br>ささみ大葉フライ<br>人参のレモン煮<br>ピリ辛担々ナス<br>オクラとそぼろのピーナツ味噌和え | 麦豆鶏<br>乳麦豆鶏<br>麦豆 <sup>ゴ</sup><br>卵乳麦豆鶏 <sup>リ</sup> | ★ごはん180g<br>豚肉と野菜の中華炒め<br>ジャガ芋のカレー煮<br>人参とコーンのツナマヨ和え    | 麦か豆落豚 <sup>リ</sup><br>乳麦牛豆落豚 <sup>リ</sup><br>卵麦豆 | ★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>塩枝豆<br>切干大根の韓国風炒め<br>春雨のサラダ     | 麦豆<br>麦豆豚 <sup>ゴ</sup><br>卵豆            | ★ごはん180g<br>鶏肉ときのこのバター醤油<br>コーンと挽肉の炒め物<br>玉子スバサラダ       | 乳麦豆鶏<br>乳麦牛豆落豚 <sup>リ</sup><br>卵乳麦豆鶏            | ★ごはん180g<br>ブリの味噌焼<br>菜の花<br>竹輪のごま炒め<br>切干と人参のハリハリ | 豆<br>麦豆 <sup>ゴ</sup><br>麦豆                    |          |
|         |  | おかず  | ご飯セット   | おかず  | ご飯セット   | おかず                                     | ご飯セット   | おかず   | ご飯セット  | おかず   | ご飯セット    |
|         | エネルギー  | 324kcal  | 614kcal   | 263kcal  | 553kcal   | 296kcal                                 | 586kcal   | 304kcal   | 594kcal  | 242kcal                                       | 532kcal  |
|         | たんぱく質  | 13.1g  | 18.0g   | 11.8g  | 16.7g   | 17.0g                                   | 21.9g   | 15.1g   | 20.0g  | 17.3g   | 22.2g    |
|         | 脂質   | 17.8g  | 18.5g   | 12.0g  | 12.7g   | 17.2g                                   | 17.9g   | 17.1g   | 17.8g  | 11.7g   | 12.4g    |
|         | 炭水化物   | 29.6g  | 92.5g   | 26.1g  | 89.0g   | 16.1g                                   | 79.0g   | 22.0g   | 84.9g  | 15.6g   | 78.5g    |
|         | ナトリウム  | 752mg  | 753mg   | 710mg  | 711mg   | 590mg                                   | 591mg   | 714mg   | 715mg  | 820mg   | 821mg    |
|         | カリウム   | 452mg  | 524mg   | 643mg  | 715mg   | 512mg                                   | 584mg   | 398mg   | 470mg  | 403mg   | 475mg    |
|         | リン   | 159mg  | 236mg   | 160mg  | 237mg   | 226mg                                   | 303mg   | 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   | 1.4g  | 1.4g     |
| 合計      | エネルギー  | 765kcal  | 1635kcal  | 799kcal  | 1669kcal  | 763kcal                                 | 1633kcal  | 757kcal   | 1627kcal   | 811kcal                                       | 1681kcal |
|         | たんぱく質  | 38.7g  | 53.4g   | 38.6g  | 53.3g   | 41.2g                                   | 55.9g   | 40.9g   | 55.6g  | 38.9g   | 53.6g    |
|         | 脂質   | 42.6g  | 44.7g   | 46.3g  | 48.4g   | 44.9g                                   | 47.0g   | 41.2g   | 43.3g  | 47.6g   | 49.7g    |
|         | 炭水化物   | 58.9g  | 247.6g  | 54.0g  | 242.7g  | 44.4g                                   | 233.1g  | 58.4g   | 247.1g   | 53.1g   | 241.8g   |
|         | ナトリウム  | 2171mg   | 2174mg  | 1828mg   | 1831mg  | 1965mg                                  | 1968mg  | 1982mg  | 1985mg   | 2246mg  | 2249mg   |
|         | カリウム   | 1268mg   | 1484mg  | 1491mg   | 1707mg  | 1421mg                                  | 1637mg  | 1517mg  | 1733mg   | 1084mg  | 1300mg   |
|         | リン   | 501mg  | 732mg   | 545mg  | 776mg   | 406mg                                   | 637mg   | 518mg   | 749mg  | 417mg   | 648mg    |
| 食塩相当量   | 5.5g   | 5.5g   | 4.7g  | 4.7g   | 5.0g  | 5.0g                                    | 5.1g  | 5.1g  | 5.8g   | 5.8g  |          |
| 合計(間食込) | エネルギー  | 893kcal  | 1763kcal  | 895kcal  | 1765kcal  | 889kcal                                 | 1759kcal  | 885kcal   | 1755kcal   | 937kcal                                       | 1807kcal |
|         | たんぱく質  | 39.5g  | 54.2g   | 39.4g  | 54.1g   | 41.8g                                   | 56.5g   | 41.7g   | 56.4g  | 39.5g   | 54.2g    |
|         | 脂質   | 42.8g  | 44.9g   | 46.5g  | 48.6g   | 45.1g                                   | 47.2g   | 41.4g   | 43.5g  | 47.8g   | 49.9g    |
|         | 炭水化物   | 89.8g  | 278.5g  | 77.0g  | 265.7g  | 74.9g                                   | 263.6g  | 89.3g   | 278.0g   | 83.6g   | 272.3g   |
|         | ナトリウム  | 2177mg   | 2180mg  | 1834mg   | 1837mg  | 1967mg                                  | 1970mg  | 1988mg  | 1991mg   | 2248mg  | 2251mg   |
|         | カリウム   | 1388mg   | 1604mg  | 1604mg   | 1820mg  | 1535mg                                  | 1751mg  | 1637mg  | 1853mg   | 1198mg  | 1414mg   |
|         | リン   | 515mg  | 746mg   | 557mg  | 788mg   | 412mg                                   | 643mg   | 532mg   | 763mg  | 423mg   | 654mg    |
| 食塩相当量   | 5.5g   | 5.5g   | 4.7g  | 4.7g   | 5.0g  | 5.0g                                    | 5.1g  | 5.1g  | 5.8g   | 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。



### 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

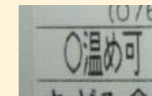
|       | 7月13日(月)      |         | 7月14日(火)     |         | 7月15日(水)      |         | 7月16日(木)      |         | 7月17日(金)           |         |          |       |
|-------|---------------|---------|--------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|--------------------|---------|----------|-------|
|       | 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       |         |          |       |
|       | 厚揚げときこのおろし煮   | 麦       | 里芋のそぼろ煮      | 乳麦      | 白菜と麩の玉子とじ     | 卵乳麦     | 寄せ豆腐のうすあん     | 卵麦      | 鶏と大根の味噌煮           | 麦       |          |       |
|       | ひじきと鶏ミンチの煮物   | 麦       | ナスの油炒め       | 麦       | 大根と竹輪の煮物      | 麦       | キャベツの土佐煮      | 麦       | ひじきの具だくさん煮         | 麦       |          |       |
|       | キャベツの漬物柚子風味   | 麦       | マカロニとツナの和風炒め | 乳麦      | コールスローサラダ     | 卵麦      | インゲンと人参のグラッセ  | 乳麦      | ゴボウのピリ辛サラダ         | 卵乳麦     |          |       |
|       | ★味噌汁          | 麦       | ★味噌汁         | 麦       | ★味噌汁          | 麦       | ★味噌汁          | 麦       | ★味噌汁               | 麦       |          |       |
| 食     | 栄養価           | おかずのみ   | ご飯汁物セット      | おかずのみ   | ご飯汁物セット       | おかずのみ   | ご飯汁物セット       | おかずのみ   | ご飯汁物セット            | おかずのみ   | ご飯汁物セット  | 栄養価   |
|       | エネルギー         | 114kcal | 384kcal      | 180kcal | 451kcal       | 129kcal | 399kcal       | 139kcal | 405kcal            | 159kcal | 425kcal  | エネルギー |
|       | 蛋白質           | 8.5g    | 14.4g        | 6.3g    | 12.2g         | 3.7g    | 9.5g          | 5.6g    | 11.4g              | 7.7g    | 13.3g    | 蛋白質   |
|       | 脂質            | 4.4g    | 5.3g         | 7.2g    | 8.1g          | 6.5g    | 7.4g          | 8.3g    | 9.2g               | 8.5g    | 9.4g     | 脂質    |
|       | 炭水化物          | 10.3g   | 67.6g        | 22.3g   | 79.8g         | 13.3g   | 70.5g         | 11.2g   | 67.5g              | 13.3g   | 69.3g    | 炭水化物  |
| ナトリウム | 546mg         | 1012mg  | 612mg        | 1054mg  | 572mg         | 1013mg  | 591mg         | 1034mg  | 643mg              | 1085mg  | ナトリウム    |       |
| 塩分    | 1.4g          | 2.6g    | 1.6g         | 2.7g    | 1.5g          | 2.6g    | 1.5g          | 2.6g    | 1.6g               | 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       |         |          |       |
|       | キャベツと豚肉のおかか炒め | 麦       | 鶏の天ぷら        | 卵麦      | ホッケの照焼        | 麦       | 鶏の柚子胡椒炒め      | 麦       | スケソウダラの煮付け         | 麦       |          |       |
|       | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め   | 麦       | 天ぷらのタレ       | 麦       | 人参のレモン煮       | 乳麦      | 白菜と椎茸のそぼろ煮    | 麦       | 枝豆と人参のあつさり煮        | 麦       |          |       |
|       | 春雨とツナのサラダ     | 卵乳麦     | キャベツの出汁煮     | 麦       | ひき肉と豆腐のうま煮    | 麦落      | さつま芋と大豆のマヨサラダ | 卵乳麦     | 炒り豆腐               | 卵乳麦     |          |       |
|       | ★味噌汁          | 麦       | 切干大根としらすの煮物  | 麦       | 和風スパゲティ       | 麦       | ★味噌汁          | 麦       | 若芽とパインの酢の物         | 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         | 291kcal | 569kcal      | 191kcal | 463kcal       | 237kcal | 519kcal       | 277kcal | 548kcal            | 176kcal | 459kcal  | エネルギー |
|       | 蛋白質           | 13.0g   | 19.3g        | 10.5g   | 16.6g         | 15.4g   | 21.9g         | 12.0g   | 17.9g              | 15.8g   | 22.7g    | 蛋白質   |
|       | 脂質            | 16.6g   | 18.3g        | 10.5g   | 11.5g         | 10.1g   | 11.8g         | 16.5g   | 17.5g              | 3.1g    | 4.9g     | 脂質    |
|       | 炭水化物          | 20.6g   | 77.5g        | 14.7g   | 71.9g         | 19.8g   | 77.4g         | 20.2g   | 77.1g              | 20.9g   | 78.2g    | 炭水化物  |
| ナトリウム | 833mg         | 1275mg  | 744mg        | 1185mg  | 837mg         | 1279mg  | 787mg         | 1231mg  | 878mg              | 1319mg  | ナトリウム    |       |
| 塩分    | 2.1g          | 3.2g    | 1.9g         | 3.0g    | 2.1g          | 3.3g    | 2.0g          | 3.1g    | 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       |         |          |       |
|       | アジの幽庵焼        | 麦       | 焼肉塩炒め        | 麦       | ロールキャベツの赤ワイン煮 | 卵乳麦     | サワラのごま醤油焼     | 麦       | 豚肉と茄子の中華炒め         | 麦       |          |       |
|       | 人参のきんぴら       | 麦       | 大豆と椎茸の煮物     | 麦       | 法蓮草ソテー        | 乳麦      | ピーマンのおかか和え    | 麦       | 担々風春雨              | 麦落      |          |       |
|       | 鶏肉と野菜の中華炒め    | 卵麦落     | オクラとめかぶの三杯酢  | 麦       | 金時豆煮          | 麦       | 豚バラとキャベツの炒め物  | 麦       | キャベツとコーンのオーロラソース和え | 卵麦      |          |       |
|       | 白菜と若芽のピリ辛和え   | 麦       | ★味噌汁         | 麦       | ポテコーンサラダ      | 卵乳麦     | 切干と法蓮草のおひたし   | 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         | 189kcal | 463kcal      | 250kcal | 527kcal       | 282kcal | 554kcal       | 231kcal | 503kcal            | 347kcal | 614kcal  | エネルギー |
|       | 蛋白質           | 15.7g   | 22.1g        | 17.1g   | 23.5g         | 8.3g    | 14.6g         | 15.0g   | 20.7g              | 11.9g   | 17.9g    | 蛋白質   |
|       | 脂質            | 7.2g    | 8.2g         | 12.4g   | 14.1g         | 13.2g   | 14.2g         | 13.3g   | 14.2g              | 23.5g   | 24.4g    | 脂質    |
|       | 炭水化物          | 14.3g   | 71.7g        | 18.1g   | 74.6g         | 32.5g   | 89.8g         | 11.5g   | 69.2g              | 23.1g   | 79.6g    | 炭水化物  |
| ナトリウム | 940mg         | 1384mg  | 809mg        | 1251mg  | 829mg         | 1295mg  | 786mg         | 1228mg  | 887mg              | 1331mg  | ナトリウム    |       |
| 塩分    | 2.4g          | 3.5g    | 2.1g         | 3.2g    | 2.1g          | 3.3g    | 2.0g          | 3.1g    | 2.3g               | 3.4g    | 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         | 594kcal | 1416kcal     | 621kcal | 1441kcal      | 648kcal | 1472kcal      | 647kcal | 1456kcal           | 682kcal | 1498kcal | エネルギー |
|       | 蛋白質           | 37.2g   | 55.8g        | 33.9g   | 52.3g         | 27.4g   | 46.0g         | 32.6g   | 50.0g              | 35.4g   | 53.9g    | 蛋白質   |
|       | 脂質            | 28.2g   | 31.8g        | 30.1g   | 33.7g         | 29.8g   | 33.4g         | 38.1g   | 40.9g              | 35.1g   | 38.7g    | 脂質    |
|       | 炭水化物          | 45.2g   | 216.8g       | 55.1g   | 226.3g        | 65.6g   | 237.7g        | 42.9g   | 213.8g             | 57.3g   | 227.1g   | 炭水化物  |
| ナトリウム | 2319mg        | 3671mg  | 2165mg       | 3490mg  | 2238mg        | 3587mg  | 2164mg        | 3493mg  | 2408mg             | 3735mg  | ナトリウム    |       |
| 塩分    | 5.9g          | 9.3g    | 5.6g         | 8.9g    | 5.7g          | 9.2g    | 5.5g          | 8.8g    | 6.1g               | 9.6g    | 塩分       |       |

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

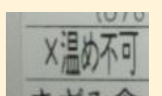
## お食事の作り方

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

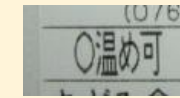
|   |   | 7月13日(月)      |         | 7月14日(火)     |         | 7月15日(水)      |         | 7月16日(木)      |         | 7月17日(金)          |         |            |       |         |
|---|---|---------------|---------|--------------|---------|---------------|---------|---------------|---------|-------------------|---------|------------|-------|---------|
|   |   | 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 | 食 | ★全粥240g       |         | ★全粥240g      |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g           |         | ★全粥240g    |       |         |
|   |   | 厚揚げときこのおろし煮   | 麦       | 里芋のそぼろ煮      | 乳麦      | 白菜と麩の玉子とじ     | 卵乳麦     | 寄せ豆腐のうすあん     | 卵麦      | 鶏と大根の味噌煮          | 麦       | ひじきの具だくさん煮 | 麦     |         |
| 昼 | 食 | ひじきと鶏ミンチの煮物   | 麦       | ナスの油炒め       | 麦       | 大根と竹輪の煮物      | 麦       | キャベツの土佐煮      | 麦       | ひじきの具だくさん煮        | 麦       | ゴボウのピリ辛サラダ | 卵乳麦   |         |
|   |   | キャベツの漬物柚子風味   | 麦       | マカロニとツナの和風炒め | 乳麦      | コールスローサラダ     | 卵麦      | インゲンと人参のグラッセ  | 乳       | ★味噌汁              | 麦       | ★味噌汁       | 麦     |         |
| 夕 | 食 | ★味噌汁          | 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   |
| 合 | 計 | エネルギー         | 114kcal | 273kcal      | 180kcal | 339kcal       | 129kcal | 288kcal       | 139kcal | 298kcal           | 159kcal | 318kcal    | エネルギー | 114kcal |
|   |   | 蛋白質           | 8.5g    | 12.2g        | 6.3g    | 10.0g         | 3.7g    | 7.4g          | 5.6g    | 9.3g              | 7.7g    | 11.4g      | 蛋白質   | 8.5g    |
|   |   | 脂質            | 4.4g    | 5.1g         | 7.2g    | 7.9g          | 6.5g    | 7.2g          | 8.3g    | 9.0g              | 8.5g    | 9.2g       | 脂質    | 4.4g    |
|   |   | 炭水化物          | 10.3g   | 43.3g        | 22.3g   | 55.3g         | 13.3g   | 46.3g         | 11.2g   | 44.2g             | 13.3g   | 46.3g      | 炭水化物  | 10.3g   |
|   |   | ナトリウム         | 546mg   | 986mg        | 612mg   | 1052mg        | 572mg   | 1012mg        | 591mg   | 1031mg            | 643mg   | 1083mg     | ナトリウム | 546mg   |
|   |   | 塩分            | 1.4g    | 2.5g         | 1.6g    | 2.7g          | 1.5g    | 2.6g          | 1.5g    | 2.6g              | 1.6g    | 2.8g       | 塩分    | 1.4g    |
| 朝 | 食 | ★全粥240g       |         | ★全粥240g      |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g           |         | ★全粥240g    |       |         |
|   |   | キャベツと豚肉のおかか炒め | 麦       | 鶏の天ぷら        | 卵麦      | ホッケの照焼        | 麦       | 鶏の柚子胡椒炒め      | 麦       | スケソウダラの煮付け        | 麦       | 枝豆と人参のあさり煮 | 麦     |         |
| 昼 | 食 | 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め   | 麦       | 天ぷらのタレ       | 麦       | 人参のレモン煮       | 乳麦      | 白菜と椎茸のそぼろ煮    | 麦       | 炒り豆腐              | 卵乳麦     | 若芽とパインの酢の物 | 麦     |         |
|   |   | 春雨とツナのサラダ     | 卵乳麦     | キャベツの出汁煮     | 麦       | ひき肉と豆腐のうま煮    | 麦落      | さつま芋と大豆のマヨサラダ | 卵乳麦     | ★味噌汁              | 麦       | ★味噌汁       | 麦     |         |
| 夕 | 食 | ★味噌汁          | 麦       | 切干大根としらすの煮物  | 麦       | 和風スパゲティ       | 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   |
| 合 | 計 | エネルギー         | 291kcal | 450kcal      | 191kcal | 350kcal       | 237kcal | 396kcal       | 277kcal | 436kcal           | 176kcal | 335kcal    | エネルギー | 291kcal |
|   |   | 蛋白質           | 13.0g   | 16.7g        | 10.5g   | 14.2g         | 15.4g   | 19.1g         | 12.0g   | 15.7g             | 15.8g   | 19.5g      | 蛋白質   | 13.0g   |
|   |   | 脂質            | 16.6g   | 17.3g        | 10.5g   | 11.2g         | 10.1g   | 10.8g         | 16.5g   | 17.2g             | 3.1g    | 3.8g       | 脂質    | 16.6g   |
|   |   | 炭水化物          | 20.6g   | 53.6g        | 14.7g   | 47.7g         | 19.8g   | 52.8g         | 20.2g   | 53.2g             | 20.9g   | 53.9g      | 炭水化物  | 20.6g   |
|   |   | ナトリウム         | 833mg   | 1273mg       | 744mg   | 1184mg        | 837mg   | 1277mg        | 787mg   | 1227mg            | 878mg   | 1318mg     | ナトリウム | 833mg   |
|   |   | 塩分            | 2.1g    | 3.2g         | 1.9g    | 3.0g          | 2.1g    | 3.2g          | 2.0g    | 3.1g              | 2.2g    | 3.4g       | 塩分    | 2.1g    |
| 朝 | 食 | ★全粥240g       |         | ★全粥240g      |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g       |         | ★全粥240g           |         | ★全粥240g    |       |         |
|   |   | アジの幽庵焼        | 麦       | 焼肉塩炒め        | 麦       | ロールキャベツの赤ワイン煮 | 卵乳麦     | サワラのごま醤油焼     | 麦       | 豚肉と茄子の中華炒め        | 麦       | 担々風春雨      | 麦落    |         |
| 昼 | 食 | 人参のきんぴら       | 麦       | 大豆と椎茸の煮物     | 麦       | 法蓮草ソテー        | 乳麦      | ピーマンのおかか和え    | 麦       | キャベツとコンのオーロラソース和え | 卵麦      | ★味噌汁       | 麦     |         |
|   |   | 鶏肉と野菜の中華炒め    | 卵麦落     | オクラとめかぶの三杯酢  | 麦       | 金時豆煮          | 麦       | 豚バラとキャベツの炒め物  | 麦       | ★味噌汁              | 麦       | ★味噌汁       | 麦     |         |
| 夕 | 食 | 白菜と若芽のピリ辛和え   | 麦       | ★味噌汁         | 麦       | ポテコンサラダ       | 卵乳麦     | 切干と法蓮草のおひたし   | 麦       | ★味噌汁              | 麦       | ★味噌汁       | 麦     |         |
|   |   | ★味噌汁          | 麦       | ★味噌汁         | 麦       | ★味噌汁          | 麦       | ★味噌汁          | 麦       | ★味噌汁              | 麦       | ★味噌汁       | 麦     |         |
| 合 | 計 | エネルギー         | 189kcal | 348kcal      | 250kcal | 409kcal       | 282kcal | 441kcal       | 231kcal | 390kcal           | 347kcal | 506kcal    | エネルギー | 189kcal |
|   |   | 蛋白質           | 15.7g   | 19.4g        | 17.1g   | 20.8g         | 8.3g    | 12.0g         | 15.0g   | 18.7g             | 11.9g   | 15.6g      | 蛋白質   | 15.7g   |
|   |   | 脂質            | 7.2g    | 7.9g         | 12.4g   | 13.1g         | 13.2g   | 13.9g         | 13.3g   | 14.0g             | 23.5g   | 24.2g      | 脂質    | 7.2g    |
|   |   | 炭水化物          | 14.3g   | 47.3g        | 18.1g   | 51.1g         | 32.5g   | 65.5g         | 11.5g   | 44.5g             | 23.1g   | 56.1g      | 炭水化物  | 14.3g   |
|   |   | ナトリウム         | 940mg   | 1380mg       | 809mg   | 1249mg        | 829mg   | 1269mg        | 786mg   | 1226mg            | 887mg   | 1327mg     | ナトリウム | 940mg   |
|   |   | 塩分            | 2.4g    | 3.5g         | 2.1g    | 3.2g          | 2.1g    | 3.2g          | 2.0g    | 3.1g              | 2.3g    | 3.4g       | 塩分    | 2.4g    |
| 合 | 計 | エネルギー         | 594kcal | 1071kcal     | 621kcal | 1098kcal      | 648kcal | 1125kcal      | 647kcal | 1124kcal          | 682kcal | 1159kcal   | エネルギー | 594kcal |
|   |   | 蛋白質           | 37.2g   | 48.3g        | 33.9g   | 45.0g         | 27.4g   | 38.5g         | 32.6g   | 43.7g             | 35.4g   | 46.5g      | 蛋白質   | 37.2g   |
|   |   | 脂質            | 28.2g   | 30.3g        | 30.1g   | 32.2g         | 29.8g   | 31.9g         | 38.1g   | 40.2g             | 35.1g   | 37.2g      | 脂質    | 28.2g   |
|   |   | 炭水化物          | 45.2g   | 144.2g       | 55.1g   | 154.1g        | 65.6g   | 164.6g        | 42.9g   | 141.9g            | 57.3g   | 156.3g     | 炭水化物  | 45.2g   |
|   |   | ナトリウム         | 2319mg  | 3639mg       | 2165mg  | 3485mg        | 2238mg  | 3558mg        | 2164mg  | 3484mg            | 2408mg  | 3728mg     | ナトリウム | 2319mg  |
|   |   | 塩分            | 5.9g    | 9.2g         | 5.6g    | 8.9g          | 5.7g    | 9.0g          | 5.5g    | 8.8g              | 6.1g    | 9.6g       | 塩分    | 5.9g    |

★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。

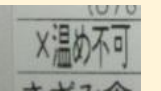
## お食事の作り方

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13日(月)    |         | 7月14日(火)     |         | 7月15日(水)   |         | 7月16日(木)    |         | 7月17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<br>食     | ★全粥240g     |         | ★全粥240g      |         | ★全粥240g    |         | ★全粥240g     |         | ★全粥240g        |         |          |       |
|            | 切干大根と小松菜の煮物 | 麦       | ブロッコリーと鶏肉の煮物 | 乳麦      | 五目豆腐煮      | 乳麦      | 肉団子の甘酢煮     | 卵乳麦     | 豚肉と大根の煮物       | 麦       |          |       |
|            | ひじき煮        | 乳麦      | ゴボウのピリ辛サラダ   | 卵乳麦     | 若芽とパインの酢の物 | 麦       | 一夜漬         | 乳麦      | 若芽のゴマ酢和え       | 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       | 76kcal  | 253kcal      | 124kcal | 301kcal    | 97kcal  | 274kcal     | 105kcal | 282kcal        | 103kcal | 280kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質         | 0.7g    | 4.4g         | 3.9g    | 7.6g       | 2.1g    | 5.8g        | 2.6g    | 6.3g           | 2.9g    | 6.6g     | 蛋白質   |
|            | 脂質          | 3.8g    | 4.5g         | 7.2g    | 7.9g       | 4.4g    | 5.1g        | 4.8g    | 5.5g           | 4.2g    | 4.9g     | 脂質    |
|            | 炭水化物        | 10.8g   | 48.9g        | 9.9g    | 48.0g      | 13.1g   | 51.2g       | 13.3g   | 51.4g          | 13.0g   | 51.1g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム       | 425mg   | 947mg        | 492mg   | 1014mg     | 565mg   | 1087mg      | 584mg   | 1106mg         | 462mg   | 984mg    | ナトリウム |
|            | 塩分          | 1.1g    | 2.4g         | 1.3g    | 2.6g       | 1.4g    | 2.8g        | 1.5g    | 2.8g           | 1.2g    | 2.5g     | 塩分    |
|            | 昼<br>食      | ★全粥240g |              | ★全粥240g |            | ★全粥240g |             | ★全粥240g |                | ★全粥240g |          |       |
| 和風煮込みハンバーグ |             | 乳麦      | 焼肉炒め         | 乳麦      | スパイシーチキン   | 乳麦      | 白身の味噌煮      | 乳麦      | 鶏の幽庵焼き         | 乳麦      |          |       |
| 五色煮        |             | 乳麦      | 切昆布と竹の子の煮物   | 乳麦      | 大根と椎茸の煮物   | 麦       | 大根の干切煮      | 乳麦      | 昆布煮豆           | 乳麦      |          |       |
| 青菜のわさび和え   |             | 卵乳麦     | 大根なます        | 麦       | マリーネサラダ    | 卵乳麦     | もやしサラダ      | 卵乳麦     | ハムとブロッコリーのマリーネ | 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      |             | 168kcal | 345kcal      | 149kcal | 326kcal    | 213kcal | 390kcal     | 170kcal | 347kcal        | 193kcal | 370kcal  | エネルギー |
| 蛋白質        |             | 4.4g    | 8.1g         | 3.3g    | 7.0g       | 6.0g    | 9.7g        | 8.9g    | 12.6g          | 8.4g    | 12.1g    | 蛋白質   |
| 脂質         |             | 8.8g    | 9.5g         | 6.4g    | 7.1g       | 12.7g   | 13.4g       | 7.2g    | 7.9g           | 9.6g    | 10.3g    | 脂質    |
| 炭水化物       |             | 16.7g   | 54.8g        | 19.4g   | 57.5g      | 18.7g   | 56.8g       | 17.3g   | 55.4g          | 17.5g   | 55.6g    | 炭水化物  |
| ナトリウム      |             | 847mg   | 1369mg       | 836mg   | 1358mg     | 794mg   | 1316mg      | 927mg   | 1449mg         | 809mg   | 1331mg   | ナトリウム |
| 塩分         |             | 2.2g    | 3.5g         | 2.1g    | 3.5g       | 2.0g    | 3.3g        | 2.4g    | 3.7g           | 2.1g    | 3.4g     | 塩分    |
| 夕<br>食     | ★全粥240g     |         | ★全粥240g      |         | ★全粥240g    |         | ★全粥240g     |         | ★全粥240g        |         |          |       |
|            | 白身の照焼き      | 乳麦      | 鶏の西京焼き       | 乳麦      | 鮭のおろし煮     | 麦       | とんかつ        | 卵乳麦     | 白身魚しんじょう       | 卵乳麦     |          |       |
|            | 鶏団子の中華風     | 卵乳麦か    | きのこきんぴら      | 乳麦      | 金時豆の煮物     | 乳麦      | ひじきとベーコンの煮物 | 卵乳麦     | がんも煮           | 麦       |          |       |
|            | 大根と竹輪の酢の物   | 乳麦      | 青菜のおひたし      | 乳麦      | 野菜の三杯酢     | 麦       | サラダスバゲティ    | 卵乳麦か    | 菜の花の辛子和え       | 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       | 146kcal | 323kcal      | 161kcal | 338kcal    | 193kcal | 370kcal     | 283kcal | 460kcal        | 208kcal | 385kcal  | エネルギー |
|            | 蛋白質         | 6.7g    | 10.4g        | 6.1g    | 9.8g       | 9.4g    | 13.1g       | 4.5g    | 8.2g           | 6.9g    | 10.6g    | 蛋白質   |
|            | 脂質          | 5.7g    | 6.4g         | 7.0g    | 7.7g       | 7.2g    | 7.9g        | 20.1g   | 20.8g          | 11.9g   | 12.6g    | 脂質    |
|            | 炭水化物        | 16.7g   | 54.8g        | 19.7g   | 57.8g      | 24.5g   | 62.6g       | 20.4g   | 58.5g          | 17.8g   | 55.9g    | 炭水化物  |
|            | ナトリウム       | 745mg   | 1267mg       | 822mg   | 1344mg     | 647mg   | 1169mg      | 805mg   | 1327mg         | 871mg   | 1393mg   | ナトリウム |
|            | 塩分          | 1.9g    | 3.2g         | 2.1g    | 3.4g       | 1.6g    | 3.0g        | 2.0g    | 3.4g           | 2.2g    | 3.5g     | 塩分    |
| 合<br>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       | 390kcal | 921kcal      | 434kcal | 965kcal    | 503kcal | 1034kcal    | 558kcal | 1089kcal       | 504kcal | 1035kcal | エネルギー |
|            | 蛋白質         | 11.8g   | 22.9g        | 13.3g   | 24.4g      | 17.5g   | 28.6g       | 16.0g   | 27.1g          | 18.2g   | 29.3g    | 蛋白質   |
|            | 脂質          | 18.3g   | 20.4g        | 20.6g   | 22.7g      | 24.3g   | 26.4g       | 32.1g   | 34.2g          | 25.7g   | 27.8g    | 脂質    |
|            | 炭水化物        | 44.2g   | 158.5g       | 49.0g   | 163.3g     | 56.3g   | 170.6g      | 51.0g   | 165.3g         | 48.3g   | 162.6g   | 炭水化物  |
|            | ナトリウム       | 2017mg  | 3583mg       | 2150mg  | 3716mg     | 2006mg  | 3572mg      | 2316mg  | 3882mg         | 2142mg  | 3708mg   | ナトリウム |
| 塩分         | 5.2g        | 9.1g    | 5.5g         | 9.5g    | 5.0g       | 9.1g    | 5.9g        | 9.9g    | 5.5g           | 9.4g    | 塩分       |       |

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

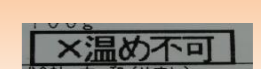
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です  
 (あ) 湯せん  
 (い) 電子レンジ  
 (あ) 湯せん  
 鍋に60℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願いします

みなさまからのアンケート結果はコチラ