

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

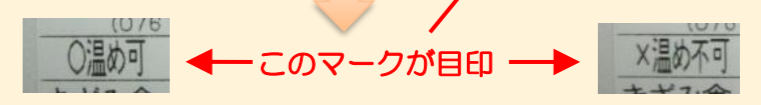
	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)							
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー						
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)	小麦大豆鶏豚 [㊟] 乳麦豆鶏 麦豆 [㊟] 豆	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	小麦豆 麦豆 麦豆 [㊟] 豆鶏 豆	★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵豆 乳麦豆鶏 麦豆 [㊟] 豆	★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦豆鶏 麦豆 乳麦豆鶏 豆	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦豆 麦豆豚 麦豆 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	おかず ご飯汁物セット
	エネルギー	160kcal	415kcal	209kcal	464kcal	189kcal	451kcal	185kcal	442kcal	162kcal	430kcal					
	たんぱく質	6.6g	11.9g	12.1g	17.2g	10.1g	15.7g	12.4g	17.4g	8.4g	14.3g					
	脂質	10.3g	11.1g	11.9g	12.7g	10.7g	11.7g	7.7g	8.5g	7.5g	9.1g					
	炭水化物	11.4g	66.3g	14.1g	68.7g	12.9g	68.1g	17.1g	72.1g	16.0g	71.3g					
	ナトリウム	571mg	822mg	674mg	900mg	607mg	837mg	584mg	812mg	693mg	920mg					
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.7g	2.3g	1.5g	2.1g	1.5g	2.1g	1.8g	2.3g						
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	鶏 乳麦豆鶏 麦落豆豚 [㊟] 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	小麦豆 乳麦豆鶏 [㊟] 乳麦豆鶏 麦豆 麦豆	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦豆鶏 [㊟] 麦豆 麦豆 麦豆	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦鯖豆 麦豆 [㊟] 乳麦豆鶏 [㊟] 卵麦豆 [㊟] 豆	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかつ炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻葱・しめじ)	麦豆鶏豚 [㊟] 麦豆 [㊟] 麦豆 [㊟] 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	おかず ご飯汁物セット
	エネルギー	261kcal	520kcal	229kcal	483kcal	241kcal	505kcal	272kcal	538kcal	260kcal	522kcal					
	たんぱく質	17.7g	22.8g	13.4g	18.4g	15.6g	21.2g	15.5g	21.4g	15.8g	21.5g					
	脂質	15.5g	16.8g	10.9g	11.7g	12.8g	13.7g	16.2g	17.8g	14.3g	15.2g					
	炭水化物	11.6g	65.6g	19.5g	73.5g	13.8g	69.9g	14.8g	69.7g	17.0g	72.7g					
	ナトリウム	770mg	935mg	483mg	631mg	686mg	913mg	689mg	915mg	650mg	876mg					
食塩相当量	2.0g	2.4g	1.2g	1.6g	1.7g	2.3g	1.8g	2.3g	1.7g	2.2g						
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g							
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦豆 麦豆鶏 [㊟] 乳麦豆鶏豚 [㊟] 豆	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落豆豚 [㊟] 卵麦豆 麦豆 豆	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	豆豚 乳麦豆鶏 麦豆 [㊟] 麦豆 豆	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦豆鶏豚 乳麦豆 卵乳麦豆鶏 乳麦豆鶏 [㊟] 麦豆	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦豆 麦豆 [㊟] 麦落豆 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	おかず ご飯汁物セット
	エネルギー	207kcal	463kcal	221kcal	488kcal	203kcal	459kcal	193kcal	447kcal	215kcal	471kcal					
	たんぱく質	19.4g	24.5g	14.5g	20.3g	13.2g	18.4g	11.5g	16.6g	15.6g	20.7g					
	脂質	6.7g	7.5g	9.9g	11.5g	8.9g	9.7g	9.1g	9.9g	10.0g	10.7g					
	炭水化物	14.7g	69.6g	17.8g	72.8g	16.4g	71.4g	19.4g	73.8g	15.8g	70.5g					
	ナトリウム	733mg	960mg	795mg	1022mg	614mg	866mg	924mg	1072mg	783mg	930mg					
食塩相当量	1.9g	2.4g	2.0g	2.6g	1.6g	2.2g	2.4g	2.7g	2.0g	2.4g						
合計	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット	おかず	ご飯汁物セット						
	エネルギー	628kcal	1398kcal	659kcal	1435kcal	633kcal	1415kcal	650kcal	1427kcal	637kcal	1423kcal					
	たんぱく質	43.7g	59.2g	40.0g	55.9g	38.9g	55.3g	39.4g	55.4g	39.8g	56.5g					
	脂質	32.5g	35.4g	32.7g	35.9g	32.4g	35.1g	33.0g	36.2g	31.8g	35.0g					
	炭水化物	37.7g	201.5g	51.4g	215.0g	43.1g	209.4g	51.3g	215.6g	48.8g	214.5g					
	ナトリウム	2074mg	2717mg	1952mg	2553mg	1907mg	2616mg	2197mg	2799mg	2126mg	2726mg					
食塩相当量	5.4g	6.9g	4.9g	6.5g	4.8g	6.6g	5.7g	7.1g	5.5g	6.9g						
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1597kcal	860kcal	1636kcal	830kcal	1612kcal	849kcal	1626kcal	838kcal	1624kcal					
	たんぱく質	51.6g	67.1g	47.4g	63.3g	46.6g	63.0g	47.3g	63.3g	47.2g	63.9g					
	脂質	39.5g	42.4g	39.7g	42.9g	39.4g	42.1g	40.0g	43.2g	38.8g	42.0g					
	炭水化物	65.9g	229.7g	80.3g	243.9g	70.9g	237.2g	79.5g	243.8g	77.7g	243.4g					
	ナトリウム	2150mg	2793mg	2029mg	2630mg	1983mg	2692mg	2273mg	2875mg	2203mg	2803mg					
	食塩相当量	5.6g	7.1g	5.1g	6.7g	5.0g	6.8g	5.9g	7.3g	5.7g	7.1g					

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして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(麦)・そば(麦)・えび(エ)・かに(カ)・くるみ(ク)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20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24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 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ	麦牛乳鶏豚 ^ゴ ビ 乳麦豆鶏 麦豆 ^ゴ	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	麦豆 麦豆 麦豆 ^ゴ 豆鶏	★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け	卵豆 乳麦豆鶏 麦豆 ^ゴ	★ごはん120g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	麦豆鶏 麦豆 乳麦豆鶏	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物	卵麦豆 麦豆豚 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	160kcal	353kcal	209kcal	402kcal	189kcal	382kcal	185kcal	378kcal	162kcal	355kcal
	たんぱく質	6.6g	9.9g	12.1g	15.4g	10.1g	13.4g	12.4g	15.7g	8.4g	11.7g
	脂質	10.3g	10.8g	11.9g	12.4g	10.7g	11.2g	7.7g	8.2g	7.5g	8.0g
	炭水化物	11.4g	53.3g	14.1g	56.0g	12.9g	54.8g	17.1g	59.0g	16.0g	57.9g
ナトリウム	571mg	572mg	674mg	675mg	607mg	608mg	584mg	585mg	693mg	694mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし	鶏 乳麦豆鶏 麦落豆豚 ^ゴ 麦豆	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	麦豆 乳麦牛乳鶏豚 ^ゴ 乳麦豆鶏 麦豆	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦豆鶏 ^ゴ 麦豆 麦豆 麦豆	★ごはん120g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ	麦鯖豆 麦豆 ^ゴ 乳麦豆鶏 ^ゴ 卵麦豆 ^ゴ	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	麦豆鶏豚 ^ゴ 麦豆 ^ゴ 麦豆 ^ゴ	
		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	261kcal	454kcal	229kcal	422kcal	241kcal	434kcal	272kcal	465kcal	260kcal	453kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	13.4g	16.7g	15.6g	18.9g	15.5g	18.8g	15.8g	19.1g
	脂質	15.5g	16.0g	10.9g	11.4g	12.8g	13.3g	16.2g	16.7g	14.3g	14.8g
	炭水化物	11.6g	53.5g	19.5g	61.4g	13.8g	55.7g	14.8g	56.7g	17.0g	58.9g
ナトリウム	770mg	771mg	483mg	484mg	686mg	687mg	689mg	690mg	650mg	651mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.2g	1.2g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み	麦豆 麦豆鶏 ^ゴ 乳麦牛乳鶏豚 ^ゴ	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物	麦落豆豚 ^ゴ 卵麦豆 麦豆	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え	豆豚 乳麦豆鶏 麦豆 ^ゴ 麦豆	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ	卵乳麦豆鶏豚 乳麦豆 卵乳麦豆鶏 乳麦豆鶏 ^ゴ	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え	麦豆 麦豆 ^ゴ 麦落豆	
	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	207kcal	400kcal	221kcal	414kcal	203kcal	396kcal	193kcal	386kcal	215kcal	408kcal	
たんぱく質	19.4g	22.7g	14.5g	17.8g	13.2g	16.5g	11.5g	14.8g	15.6g	18.9g	
脂質	6.7g	7.2g	9.9g	10.4g	8.9g	9.4g	9.1g	9.6g	10.0g	10.5g	
炭水化物	14.7g	56.6g	17.8g	59.7g	16.4g	58.3g	19.4g	61.3g	15.8g	57.7g	
ナトリウム	733mg	734mg	795mg	796mg	614mg	615mg	924mg	925mg	783mg	784mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	2.4g	2.4g	2.0g	2.0g	
合計	エネルギー	628kcal	1207kcal	659kcal	1238kcal	633kcal	1212kcal	650kcal	1229kcal	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	43.7g	53.6g	40.0g	49.9g	38.9g	48.8g	39.4g	49.3g	39.8g	49.7g
	脂質	32.5g	34.0g	32.7g	34.2g	32.4g	33.9g	33.0g	34.5g	31.8g	33.3g
	炭水化物	37.7g	163.4g	51.4g	177.1g	43.1g	168.8g	51.3g	177.0g	48.8g	174.5g
	ナトリウム	2074mg	2077mg	1952mg	1955mg	1907mg	1910mg	2197mg	2200mg	2126mg	2129mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	4.9g	4.9g	4.8g	4.8g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	860kcal	1439kcal	830kcal	1409kcal	849kcal	1428kcal	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	51.6g	61.5g	47.4g	57.3g	46.6g	56.5g	47.3g	57.2g	47.2g	57.1g
	脂質	39.5g	41.0g	39.7g	41.2g	39.4g	40.9g	40.0g	41.5g	38.8g	40.3g
	炭水化物	65.9g	191.6g	80.3g	206.0g	70.9g	196.6g	79.5g	205.2g	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2150mg	2153mg	2029mg	2032mg	1983mg	1986mg	2273mg	2276mg	2203mg	2206mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g

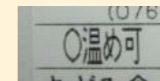
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にしご家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

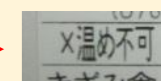
お食事の作り方



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℃)

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

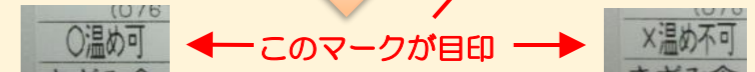
	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナの Mayo パスタ キャベツと若芽のごまマヨネーズ	麦豆豚 卵乳麦豆鶏豚 卵麦豆	★ごはん150g 鶏肉のレモンベッパパー炒め 赤玉南瓜煮 レインボー春雨	豆鶏 麦豆 卵麦豆豚	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め 若芽のごま酢和え	麦豆 乳麦豆 麦豆	★ごはん150g 厚焼玉子 みそポテト キャベツの白ドレ和え	卵麦豆 豆 卵麦豆	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 春雨の Mayo ネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え	麦豆 卵乳麦豆鶏 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	309kcal	552kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	260kcal	503kcal			
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.6g	9.7g
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	10.0g	10.6g	脂質	11.5g	12.1g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	20.5g	73.3g
	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	497mg	498mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	769mg	770mg
	カリウム	319mg	380mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	258mg	319mg
	リン	102mg	167mg	リン	83mg	148mg	リン	99mg	164mg	リン	112mg	177mg	リン	101mg	166mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ スイートおさつ 切干と人参のハリハリ	麦豆 麦豆 豆 麦豆	★ごはん150g おふくろカレーのルー 高菜と大根の煮物 ごぼうのおかかマヨサラダ	乳麦牛豆鶏豚 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 ふきと人参の甘露煮 青のりポテトサラダ	麦落豆豚 麦豆 卵乳麦豆鶏	★ごはん150g クリーミーコロッケ 人参のレモン煮 ナスと麩の炒め煮 カボチャとハムのサラダ	卵乳麦豆 乳麦豆鶏 乳麦牛豆鶏豚 卵乳麦豆豚	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ チンゲン菜ソテー しめじのバター醤油パスタ ポテトサラダ	卵麦豆鶏 乳麦牛豆鶏豚 乳麦豆 卵乳豆豚					
	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	344kcal	587kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	404kcal	647kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.6g	26.2g
	炭水化物	44.2g	97.0g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	28.1g	80.9g
	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	776mg	777mg
	カリウム	655mg	716mg	カリウム	446mg	507mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	297mg	358mg	カリウム	520mg	581mg
	リン	168mg	233mg	リン	150mg	215mg	リン	127mg	192mg	リン	75mg	140mg	リン	162mg	227mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス ひじきの柚子胡椒マヨ	卵乳麦牛豆鶏豚 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮っころがし キャベツのピーナツ和え	麦豆鶏豚 麦豆 麦落豆	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参シャトー 野菜のオイスター炒め マカロニサラダ	麦豆鶏 麦牛豆鶏豚 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ バジルポテトチキン たたきごぼう	豆鶏豚 卵乳麦豆鶏豚 麦豆	★ごはん150g 白身魚の梅タレがけ 塩ゆでアスパラ さつま芋のレモン煮 ひじきのごまマヨ和え	麦豆 麦豆 卵乳麦豆鶏豚					
	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	306kcal	549kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	298kcal	541kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	12.9g	13.5g
	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	32.5g	85.3g
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	552mg	553mg
	カリウム	397mg	458mg	カリウム	664mg	725mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	469mg	530mg	カリウム	583mg	644mg
	リン	99mg	164mg	リン	141mg	206mg	リン	150mg	215mg	リン	147mg	212mg	リン	186mg	251mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	959kcal	1688kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal
	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	55.5g	57.3g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	81.1g	239.5g
	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	2097mg	2100mg
	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1567mg	1750mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1229mg	1412mg	カリウム	1361mg	1544mg
	リン	369mg	564mg	リン	374mg	569mg	リン	376mg	571mg	リン	334mg	529mg	リン	449mg	644mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal
たんぱく質		26.2g	38.5g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g
脂質		57.8g	59.6g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	55.7g	57.5g
炭水化物		98.6g	257.0g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	96.6g	255.0g
ナトリウム		1699mg	1702mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1751mg	1754mg	ナトリウム	2100mg	2103mg
カリウム		1431mg	1614mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1421mg	1604mg
リン		376mg	571mg	リン	377mg	572mg	リン	383mg	578mg	リン	340mg	535mg	リン	456mg	651mg
食塩相当量		4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24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 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとザーサイ炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦豆鶏 牛豆鶏 卵麦豆	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え	卵麦豆鶏 麦豆鶏 乳麦豆鶏	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 金時豆煮 キャベツのピーナッツ和え	卵麦豆鶏 麦豆 麦落豆	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ	麦豆鶏 麦豆 麦豆	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵豆 麦豆 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	215kcal	505kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	166kcal	456kcal				
	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.0g	11.9g				
	脂質	15.5g	16.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.1g	9.3g				
	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	15.8g	78.9g				
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	640mg	614mg	615mg			
	カリウム	356mg	428mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	292mg	364mg		
	リン	86mg	163mg	リン	96mg	173mg	リン	156mg	233mg	リン	167mg	244mg	78mg	155mg		
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵麦豆鶏 卵麦豆 乳麦落豆鶏	★ごはん180g ますの幽庵焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦鮭豆 乳麦牛豆鶏 卵麦落豆	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	卵麦豆鶏 乳麦豆鶏 卵麦落豆	★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦鶏豆 乳麦豆鶏 卵麦落豆	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦豆鶏 乳豆 麦豆鶏 乳麦落豆						
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	18.8g	19.5g	
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	19.9g	82.8g	
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	723mg	724mg	
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	402mg	474mg	カリウム	517mg	589mg	
	リン	189mg	266mg	リン	228mg	305mg	リン	134mg	211mg	リン	227mg	304mg	リン	93mg	170mg	
	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
夕食	★ごはん180g かき揚げ 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラ	乳麦豆鶏 卵麦落豆 卵麦落豆	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のバジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け	麦豆鶏 麦豆 乳豆 麦豆	★ごはん180g プリのごま焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉のカレー煮 和風サラダ	麦豆 麦豆 乳麦豆鶏 卵豆	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 里芋の柚子味噌煮 れんこんサラダ	麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆 卵麦落豆	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦牛豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆 卵麦落豆						
	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	271kcal	561kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	
	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	14.6g	19.5g	
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	15.4g	16.1g	
	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	24.6g	87.5g	
	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	675mg	676mg	
	カリウム	565mg	637mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	658mg	730mg	
	リン	203mg	280mg	リン	128mg	205mg	リン	161mg	238mg	リン	180mg	257mg	リン	209mg	286mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	
	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	42.8g	44.9g	
	炭水化物	51.3g	240.0g	炭水化物	63.3g	252.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	52.3g	241.0g	炭水化物	60.5g	249.2g	
	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1946mg	1949mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	
	カリウム	1460mg	1676mg	カリウム	1486mg	1702mg	カリウム	1449mg	1665mg	カリウム	1368mg	1584mg	カリウム	1467mg	1683mg	
	リン	478mg	709mg	リン	452mg	683mg	リン	451mg	682mg	リン	574mg	805mg	リン	380mg	611mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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	
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	950kcal	1820kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	
脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.0g	45.1g		
炭水化物	81.8g	270.5g	炭水化物	94.2g	282.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	91.4g	280.1g		
ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2018mg	2021mg		
カリウム	1574mg	1790mg	カリウム	1606mg	1822mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1587mg	1803mg		
リン	484mg	715mg	リン	466mg	697mg	リン	463mg	694mg	リン	588mg	819mg	リン	394mg	625mg		
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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		

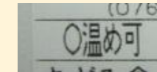
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

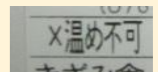
お食事の作り方



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



【やわらか普通食】 週間献立表

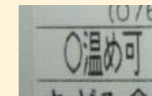
	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚焼玉子	卵麦		
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		
	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	昆布の佃煮	麦	人参しりしり	麦	蕪と柚子の甘酢漬		スパトマト炒め	乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	138kcal	414kcal	98kcal	377kcal	134kcal	400kcal	158kcal	439kcal	172kcal	440kcal	エネルギー
	蛋白質	5.0g	11.3g	7.1g	13.0g	7.6g	13.3g	10.9g	17.4g	7.1g	13.0g	蛋白質
	脂質	7.2g	8.9g	3.8g	4.7g	6.9g	7.8g	7.8g	9.5g	8.0g	8.9g	脂質
	炭水化物	13.2g	69.2g	9.9g	69.0g	9.9g	66.3g	11.6g	68.9g	17.8g	74.3g	炭水化物
ナトリウム	575mg	1016mg	622mg	1063mg	467mg	909mg	507mg	948mg	489mg	935mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g	1.3g	2.4g	1.2g	2.4g	塩分	
昼	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
	ブリの磯辺焼	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ		アジのカレー焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		
	人参煮	麦	鶏肉とさつま芋のマスタード炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のレモン煮	乳麦	菜の花			
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	夏野菜の和え物	麦	具沢山きんぴら	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	高野豆腐の炒り煮	麦		
	青菜のわさび和え	卵麦	★味噌汁	麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	和風コールスロー	卵麦	蓮根とひじきのサラダ	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	313kcal	584kcal	262kcal	533kcal	307kcal	585kcal	201kcal	467kcal	193kcal	470kcal	エネルギー
	蛋白質	18.6g	24.4g	10.0g	15.8g	13.9g	20.5g	14.1g	19.9g	10.0g	16.3g	蛋白質
	脂質	20.4g	21.3g	11.3g	12.2g	19.1g	20.8g	8.1g	9.0g	7.7g	8.7g	脂質
	炭水化物	12.7g	70.0g	30.6g	88.1g	18.4g	75.0g	17.5g	73.9g	22.7g	80.8g	炭水化物
ナトリウム	820mg	1262mg	1214mg	1656mg	756mg	1200mg	764mg	1206mg	740mg	1181mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	3.1g	4.2g	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	1.9g	3.0g	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		★生姜ごはん			
	鶏肉のマーレード煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	モウカ生姜煮	麦	豚肉と野菜のバター醤油	乳麦	チーズささみフライ	乳麦		
	チンゲン菜ソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	法蓮草		ナスの挽肉炒め	乳麦	インゲンソテー	乳麦		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	鶏のうま煮	麦	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	切干大根の韓国風炒め	麦		
	切干と人参のハリハリ	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	★味噌汁	麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落		
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★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	216kcal	488kcal	327kcal	610kcal	227kcal	499kcal	286kcal	558kcal	274kcal	593kcal	エネルギー
	蛋白質	12.4g	18.7g	11.6g	18.4g	16.3g	22.1g	9.8g	15.9g	12.5g	19.9g	蛋白質
	脂質	10.3g	11.3g	17.9g	19.7g	11.3g	12.2g	17.9g	18.9g	16.9g	20.3g	脂質
	炭水化物	17.9g	75.1g	29.6g	86.9g	16.9g	74.4g	19.9g	76.7g	19.2g	81.0g	炭水化物
ナトリウム	764mg	1205mg	570mg	1011mg	660mg	1104mg	748mg	1189mg	725mg	1740mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.1g	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	1.9g	3.0g	1.8g	4.4g	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	667kcal	1486kcal	687kcal	1520kcal	668kcal	1484kcal	645kcal	1464kcal	639kcal	1503kcal	エネルギー
	蛋白質	36.0g	54.4g	28.7g	47.2g	37.8g	55.9g	34.8g	53.2g	29.6g	49.2g	蛋白質
	脂質	37.9g	41.5g	33.0g	36.6g	37.3g	40.8g	33.8g	37.4g	32.6g	37.9g	脂質
	炭水化物	43.8g	214.3g	70.1g	244.0g	45.2g	215.7g	49.0g	219.5g	59.7g	236.1g	炭水化物
ナトリウム	2159mg	3483mg	2406mg	3730mg	1883mg	3213mg	2019mg	3343mg	1954mg	3856mg	ナトリウム	
塩分	5.5g	8.9g	6.1g	9.5g	4.8g	8.2g	5.1g	8.5g	4.9g	9.8g	塩分	

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

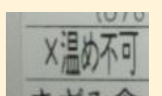
お食事の作り方

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

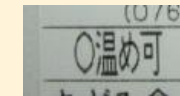
	7月20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	豚肉と大根の煮物	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚焼玉子	卵麦		
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ふきの含め煮	乳麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ		キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		
	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か	昆布の佃煮	麦	人参しりしり	麦	蕪と柚子の甘酢漬		スパトマト炒め	乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
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	138kcal	297kcal	98kcal	257kcal	134kcal	293kcal	158kcal	317kcal	172kcal	331kcal	エネルギー	
蛋白質	5.0g	8.7g	7.1g	10.8g	7.6g	11.3g	10.9g	14.6g	7.1g	10.8g	蛋白質	
脂質	7.2g	7.9g	3.8g	4.5g	6.9g	7.6g	7.8g	8.5g	8.0g	8.7g	脂質	
炭水化物	13.2g	46.2g	9.9g	42.9g	9.9g	42.9g	11.6g	44.6g	17.8g	50.8g	炭水化物	
ナトリウム	575mg	1015mg	622mg	1062mg	467mg	907mg	507mg	947mg	489mg	929mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.6g	1.6g	2.7g	1.2g	2.3g	1.3g	2.4g	1.2g	2.4g	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ブリの磯辺焼	麦	ハヤシライスのルー	乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ		アジのカレー焼	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		
	人参煮	麦	鶏肉とさつま芋のマスタード炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のレモン煮	乳麦	菜の花	麦		
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	夏野菜の和え物	麦	具沢山きんぴら	麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	高野豆腐の炒り煮	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	313kcal	472kcal	262kcal	421kcal	307kcal	466kcal	201kcal	360kcal	193kcal	352kcal	エネルギー	
蛋白質	18.6g	22.3g	10.0g	13.7g	13.9g	17.6g	14.1g	17.8g	10.0g	13.7g	蛋白質	
脂質	20.4g	21.1g	11.3g	12.0g	19.1g	19.8g	8.1g	8.8g	7.7g	8.4g	脂質	
炭水化物	12.7g	45.7g	30.6g	63.6g	18.4g	51.4g	17.5g	50.5g	22.7g	55.7g	炭水化物	
ナトリウム	820mg	1260mg	1214mg	1654mg	756mg	1196mg	764mg	1204mg	740mg	1180mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	3.1g	4.2g	1.9g	3.0g	1.9g	3.1g	1.9g	3.0g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏肉のマーメレード煮	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	モウカ生姜煮	麦	豚肉と野菜のバター醤油	乳麦	チーズささみフライ	乳麦		
	チンゲン菜ソテー	乳麦	竹輪の辛子炒め	麦	法蓮草		ナスの挽肉炒め	乳麦	インゲンソテー	乳麦		
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	大豆と人参の煮物	麦	鶏のうま煮	麦	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	切干大根の韓国風炒め	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	216kcal	375kcal	327kcal	486kcal	227kcal	386kcal	286kcal	445kcal	274kcal	433kcal	エネルギー	
蛋白質	12.4g	16.1g	11.6g	15.3g	16.3g	20.0g	9.8g	13.5g	12.5g	16.2g	蛋白質	
脂質	10.3g	11.0g	17.9g	18.6g	11.3g	12.0g	17.9g	18.6g	16.9g	17.6g	脂質	
炭水化物	17.9g	50.9g	29.6g	62.6g	16.9g	49.9g	19.9g	52.9g	19.2g	52.2g	炭水化物	
ナトリウム	764mg	1204mg	570mg	1010mg	660mg	1100mg	748mg	1188mg	725mg	1165mg	ナトリウム	
塩分	1.9g	3.1g	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	1.9g	3.0g	1.8g	3.0g	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	667kcal	1144kcal	687kcal	1164kcal	668kcal	1145kcal	645kcal	1122kcal	639kcal	1116kcal	エネルギー
	蛋白質	36.0g	47.1g	28.7g	39.8g	37.8g	48.9g	34.8g	45.9g	29.6g	40.7g	蛋白質
	脂質	37.9g	40.0g	33.0g	35.1g	37.3g	39.4g	33.8g	35.9g	32.6g	34.7g	脂質
	炭水化物	43.8g	142.8g	70.1g	169.1g	45.2g	144.2g	49.0g	148.0g	59.7g	158.7g	炭水化物
ナトリウム	2159mg	3479mg	2406mg	3726mg	1883mg	3203mg	2019mg	3339mg	1954mg	3274mg	ナトリウム	
塩分	5.5g	8.9g	6.1g	9.5g	4.8g	8.1g	5.1g	8.5g	4.9g	8.4g	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。

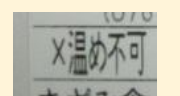
お食事の作り方

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20日(月)		7月21日(火)		7月22日(水)		7月23日(木)		7月24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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	豚すき	乳麦	鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か		
	切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	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	92kcal	269kcal	87kcal	264kcal	136kcal	313kcal	99kcal	276kcal	76kcal	253kcal	エネルギー
蛋白質	3.1g	6.8g	3.6g	7.3g	6.1g	9.8g	2.1g	5.8g	2.9g	6.6g	蛋白質	
脂質	3.3g	4.0g	2.6g	3.3g	6.7g	7.4g	4.3g	5.0g	2.8g	3.5g	脂質	
炭水化物	12.3g	50.4g	13.4g	51.5g	11.1g	49.2g	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g	炭水化物	
ナトリウム	572mg	1094mg	625mg	1147mg	680mg	1202mg	575mg	1097mg	547mg	1069mg	ナトリウム	
塩分	1.5g	2.8g	1.6g	2.9g	1.7g	3.1g	1.5g	2.8g	1.4g	2.7g	塩分	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身の竜田揚げ	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦		
	肉団子のソース炒め	卵乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦		
	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	若竹煮	麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	211kcal	388kcal	183kcal	360kcal	188kcal	365kcal	143kcal	320kcal	155kcal	332kcal	エネルギー	
蛋白質	10.8g	14.5g	5.4g	9.1g	8.4g	12.1g	6.8g	10.5g	6.5g	10.2g	蛋白質	
脂質	9.9g	10.6g	10.0g	10.7g	9.7g	10.4g	6.1g	6.8g	7.4g	8.1g	脂質	
炭水化物	20.2g	58.3g	18.5g	56.6g	17.1g	55.2g	16.4g	54.5g	16.7g	54.8g	炭水化物	
ナトリウム	931mg	1453mg	834mg	1356mg	882mg	1404mg	728mg	1250mg	742mg	1264mg	ナトリウム	
塩分	2.4g	3.7g	2.1g	3.4g	2.2g	3.6g	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	塩分	
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦		
	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦		
	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	大根なます	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	161kcal	338kcal	182kcal	359kcal	169kcal	346kcal	172kcal	349kcal	149kcal	326kcal	エネルギー	
蛋白質	6.3g	10.0g	7.5g	11.2g	7.5g	11.2g	7.8g	11.5g	3.2g	6.9g	蛋白質	
脂質	7.5g	8.2g	9.0g	9.7g	7.1g	7.8g	5.9g	6.6g	6.7g	7.4g	脂質	
炭水化物	17.0g	55.1g	16.6g	54.7g	19.2g	57.3g	21.9g	60.0g	19.2g	57.3g	炭水化物	
ナトリウム	870mg	1392mg	794mg	1316mg	871mg	1393mg	616mg	1138mg	789mg	1311mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.5g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	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	464kcal	995kcal	452kcal	983kcal	493kcal	1024kcal	414kcal	945kcal	380kcal	911kcal	エネルギー
	蛋白質	20.2g	31.3g	16.5g	27.6g	22.0g	33.1g	16.7g	27.8g	12.6g	23.7g	蛋白質
	脂質	20.7g	22.8g	21.6g	23.7g	23.5g	25.6g	16.3g	18.4g	16.9g	19.0g	脂質
	炭水化物	49.5g	163.8g	48.5g	162.8g	47.4g	161.7g	51.9g	166.2g	46.2g	160.5g	炭水化物
	ナトリウム	2373mg	3939mg	2253mg	3819mg	2433mg	3999mg	1919mg	3485mg	2078mg	3644mg	ナトリウム
塩分	6.1g	10.0g	5.7g	9.6g	6.1g	10.2g	5.0g	8.9g	5.3g	9.2g	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。



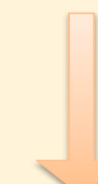
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

(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

