

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

	7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦豆 麦豆ゴ ⁺ 麦豆	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦豆鶏豚 乳麦豆鶏 麦豆鶏ゴ ⁺ 麦豆	★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	豆鶏 麦豆 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦豆豚 麦豆ゴ ⁺ 豆	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦豆鶏豚 卵麦豆 麦豆鶏ゴ ⁺ 麦豆鶏ゴ ⁺ 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			
	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	153kcal	412kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	148kcal	408kcal
	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.1g
	脂質	7.2g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	6.8g	8.1g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	6.6g	7.6g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	14.0g	68.5g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	12.9g	67.9g
	ナトリウム	742mg	968mg	ナトリウム	691mg	839mg	ナトリウム	716mg	906mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	661mg	888mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	豆 乳麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆 豆	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦豆鶏ゴ ⁺ 乳麦え豆鶏 卵乳麦豆豚 豆	★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の塩麹炒め キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦牛豆鶏 麦豆ゴ ⁺ 豆鶏ゴ ⁺ 卵乳麦豆豚 豆	★ごはん150g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦豆ゴ ⁺ 乳麦豆鶏 乳豆 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆鶏豚ゴ ⁺ 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			
	エネルギー	252kcal	508kcal	エネルギー	258kcal	513kcal	エネルギー	271kcal	537kcal	エネルギー	228kcal	487kcal	エネルギー	248kcal	504kcal
	たんぱく質	17.1g	22.2g	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	11.9g	17.7g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	15.8g	21.1g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	15.3g	16.1g	脂質	16.2g	17.8g	脂質	11.4g	12.7g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	16.3g	70.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	17.7g	71.7g	炭水化物	16.0g	71.2g
	ナトリウム	739mg	966mg	ナトリウム	728mg	954mg	ナトリウム	735mg	961mg	ナトリウム	699mg	864mg	ナトリウム	709mg	881mg
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦豆鶏豚ゴ ⁺ 乳麦豆鶏 麦豆 麦豆 麦豆	★ごはん150g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦豆豚 乳麦豆鶏 麦豆ゴ ⁺ 麦豆	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 麴とえのきのさっと煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦豆 麦豆 麦豆 乳麦落豆鶏 豆	★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦豆鶏豚 麦豆鶏豚 麦豆豚 麦豆鶏ゴ ⁺ 麦豆	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 和風サラダ ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦豆 麦豆 卵豆 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			
	エネルギー	205kcal	459kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	206kcal	467kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	237kcal	501kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	16.5g	21.9g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	16.0g	21.7g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	10.1g	11.0g	脂質	7.1g	8.1g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	14.2g	15.1g
	炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	14.1g	70.2g	炭水化物	16.2g	71.3g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	11.3g	67.4g
	ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	719mg	946mg	ナトリウム	666mg	894mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	728mg	955mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	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	622kcal	1405kcal	エネルギー	620kcal	1393kcal	エネルギー	630kcal	1416kcal	エネルギー	642kcal	1419kcal	エネルギー	633kcal	1413kcal
	たんぱく質	43.3g	59.8g	たんぱく質	41.1g	56.8g	たんぱく質	38.7g	55.2g	たんぱく質	40.6g	56.5g	たんぱく質	41.5g	57.9g
	脂質	30.2g	33.5g	脂質	30.9g	33.4g	脂質	30.1g	34.0g	脂質	32.2g	35.2g	脂質	33.2g	35.8g
	炭水化物	44.2g	209.3g	炭水化物	45.5g	210.2g	炭水化物	48.2g	212.7g	炭水化物	46.6g	211.0g	炭水化物	40.2g	206.5g
	ナトリウム	2218mg	2819mg	ナトリウム	2138mg	2739mg	ナトリウム	2117mg	2761mg	ナトリウム	2050mg	2669mg	ナトリウム	2098mg	2724mg
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1612kcal	エネルギー	817kcal	1590kcal	エネルギー	829kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1617kcal	エネルギー	840kcal	1620kcal
	たんぱく質	49.4g	65.9g	たんぱく質	48.8g	64.5g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	47.5g	63.4g	たんぱく質	47.6g	64.0g
	脂質	37.3g	40.6g	脂質	37.9g	40.4g	脂質	37.1g	41.0g	脂質	39.2g	42.2g	脂質	40.3g	42.9g
	炭水化物	76.1g	241.2g	炭水化物	73.3g	238.0g	炭水化物	76.4g	240.9g	炭水化物	75.5g	239.9g	炭水化物	72.1g	238.4g
	ナトリウム	2292mg	2893mg	ナトリウム	2214mg	2815mg	ナトリウム	2193mg	2837mg	ナトリウム	2124mg	2743mg	ナトリウム	2172mg	2798mg
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	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。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



(カロリー1440調整食) 週間献立表

7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦豆 麦豆ゴ	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え	卵乳麦豆鶏豚 乳麦豆鶏 麦豆鶏ゴ	★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし	豆鶏 麦豆 麦豆	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦豆豚 麦豆ゴ	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦豆鶏豚 卵麦豆 麦豆鶏ゴ				
	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	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	155kcal 348kcal	エネルギー	153kcal 346kcal	エネルギー	193kcal 386kcal	エネルギー	148kcal 341kcal				
	たんぱく質	9.8g 13.1g	たんぱく質	11.6g 14.9g	たんぱく質	10.3g 13.6g	たんぱく質	13.8g 17.1g	たんぱく質	9.7g 13.0g				
	脂質	7.2g 7.7g	脂質	5.5g 6.0g	脂質	6.8g 7.3g	脂質	8.2g 8.7g	脂質	6.6g 7.1g				
	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	16.5g 58.4g	炭水化物	12.9g 54.8g				
	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	691mg 692mg	ナトリウム	716mg 717mg	ナトリウム	583mg 584mg	ナトリウム	661mg 662mg				
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g				
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャロットラペ	豆 乳麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ	麦豆鶏ゴ 乳麦え豆鶏 卵乳麦豆豚	★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 鶏肉と野菜の塩麹炒め キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦牛豆鶏 麦豆ゴ 豆鶏ゴ 卵乳麦豆豚	★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし	麦豆ゴ 乳麦豆鶏 乳豆 麦豆	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	麦豆鶏 乳麦豆鶏 麦豆鶏豚ゴ 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	252kcal 445kcal	エネルギー	258kcal 451kcal	エネルギー	271kcal 464kcal	エネルギー	228kcal 421kcal	エネルギー	248kcal 441kcal				
	たんぱく質	17.1g 20.4g	たんぱく質	14.5g 17.8g	たんぱく質	11.9g 15.2g	たんぱく質	12.8g 16.1g	たんぱく質	15.8g 19.1g				
	脂質	11.7g 12.2g	脂質	15.3g 15.8g	脂質	16.2g 16.7g	脂質	11.4g 11.9g	脂質	12.4g 12.9g				
	炭水化物	18.9g 60.8g	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	17.7g 59.6g	炭水化物	16.0g 57.9g				
	ナトリウム	739mg 740mg	ナトリウム	728mg 729mg	ナトリウム	735mg 736mg	ナトリウム	699mg 700mg	ナトリウム	709mg 710mg				
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g				
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	麦豆鶏豚セ 乳麦豆鶏 麦豆 麦豆	★ごはん120g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 切干大根の中華和え	麦豆豚 乳麦豆鶏 麦豆ゴ	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦豆 麦豆 麦豆 乳麦落豆鶏	★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	麦豆鶏豚リ 麦豆鶏豚リゴ 麦豆豚 麦豆鶏ゴ	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 和風サラダ	麦豆 麦豆 卵豆				
	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	205kcal 398kcal	エネルギー	207kcal 400kcal	エネルギー	206kcal 399kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	237kcal 430kcal				
	たんぱく質	16.4g 19.7g	たんぱく質	15.0g 18.3g	たんぱく質	16.5g 19.8g	たんぱく質	14.0g 17.3g	たんぱく質	16.0g 19.3g				
	脂質	11.3g 11.8g	脂質	10.1g 10.6g	脂質	7.1g 7.6g	脂質	12.6g 13.1g	脂質	14.2g 14.7g				
	炭水化物	9.0g 50.9g	炭水化物	14.1g 56.0g	炭水化物	16.2g 58.1g	炭水化物	12.4g 54.3g	炭水化物	11.3g 53.2g				
	ナトリウム	737mg 738mg	ナトリウム	719mg 720mg	ナトリウム	666mg 667mg	ナトリウム	768mg 769mg	ナトリウム	728mg 729mg				
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g				
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	622kcal 1201kcal	エネルギー	620kcal 1199kcal	エネルギー	630kcal 1209kcal	エネルギー	642kcal 1221kcal	エネルギー	633kcal 1212kcal				
	たんぱく質	43.3g 53.2g	たんぱく質	41.1g 51.0g	たんぱく質	38.7g 48.6g	たんぱく質	40.6g 50.5g	たんぱく質	41.5g 51.4g				
	脂質	30.2g 31.7g	脂質	30.9g 32.4g	脂質	30.1g 31.6g	脂質	32.2g 33.7g	脂質	33.2g 34.7g				
	炭水化物	44.2g 169.9g	炭水化物	45.5g 171.2g	炭水化物	48.2g 173.9g	炭水化物	46.6g 172.3g	炭水化物	40.2g 165.9g				
	ナトリウム	2218mg 2221mg	ナトリウム	2138mg 2141mg	ナトリウム	2117mg 2120mg	ナトリウム	2050mg 2053mg	ナトリウム	2098mg 2101mg				
合計(間食込)	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.4g 5.4g				
	エネルギー	829kcal 1408kcal	エネルギー	817kcal 1396kcal	エネルギー	829kcal 1408kcal	エネルギー	840kcal 1419kcal	エネルギー	840kcal 1419kcal				
	たんぱく質	49.4g 59.3g	たんぱく質	48.8g 58.7g	たんぱく質	46.6g 56.5g	たんぱく質	47.5g 57.4g	たんぱく質	47.6g 57.5g				
	脂質	37.3g 38.8g	脂質	37.9g 39.4g	脂質	37.1g 38.6g	脂質	39.2g 40.7g	脂質	40.3g 41.8g				
	炭水化物	76.1g 201.8g	炭水化物	73.3g 199.0g	炭水化物	76.4g 202.1g	炭水化物	75.5g 201.2g	炭水化物	72.1g 197.8g				
	ナトリウム	2292mg 2295mg	ナトリウム	2214mg 2217mg	ナトリウム	2193mg 2196mg	ナトリウム	2124mg 2127mg	ナトリウム	2172mg 2175mg				
食塩相当量		5.9g 5.9g	食塩相当量		5.7g 5.7g	食塩相当量		5.6g 5.6g	食塩相当量		5.6g 5.6g			

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

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

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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



ワンポイントアドバイス

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

みなさまからのアンケート結果はコチラ



(たんぱく40g調整食) 週間献立表

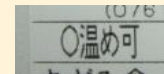
7月27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	乳麦豆鶏リ 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 肉団子の中華炒め じゃが芋の山椒ソテー れんこんとひじきのサラダ	卵麦鶏豚 麦豆鶏豚 卵麦豆	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 レインボーサラダ	卵麦鯖豆 乳麦豆鶏 卵麦豆	★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 じゃがいものり塩炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦豆豚リ 乳豆 卵豆	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ひき肉と豆腐のうま煮 明太ポテトサラダ	卵麦豆 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		おかず ご飯セット		
	エネルギー	251kcal 494kcal	エネルギー	263kcal 506kcal	エネルギー	307kcal 550kcal	エネルギー	250kcal 493kcal	エネルギー	280kcal 523kcal				
	たんぱく質	6.5g 10.6g	たんぱく質	5.5g 9.6g	たんぱく質	6.5g 10.6g	たんぱく質	7.0g 11.1g	たんぱく質	9.4g 13.5g				
	脂質	16.6g 17.2g	脂質	15.4g 16.0g	脂質	20.5g 21.1g	脂質	16.6g 17.2g	脂質	17.1g 17.7g				
	炭水化物	19.7g 72.5g	炭水化物	26.7g 79.5g	炭水化物	22.7g 75.5g	炭水化物	18.1g 70.9g	炭水化物	22.2g 75.0g				
	ナトリウム	549mg 550mg	ナトリウム	791mg 792mg	ナトリウム	800mg 801mg	ナトリウム	615mg 616mg	ナトリウム	663mg 664mg				
	カリウム	351mg 412mg	カリウム	636mg 697mg	カリウム	250mg 311mg	カリウム	566mg 627mg	カリウム	433mg 494mg				
	リン	85mg 150mg	リン	105mg 170mg	リン	79mg 144mg	リン	109mg 174mg	リン	154mg 219mg				
	食塩相当量	1.4g 1.4g	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	1.7g 1.7g				
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え	麦豆豚 麦か豆鶏豚リ 麦豆 麦豆	★ごはん150g ハッシュドポークのルー スイートパンプ オクラの柚子胡椒和え	乳豆豚 豆 麦豆	★ごはん150g ブリの塩焼 ピーマンソテー 里芋のおろし揚げ出し 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦牛鯖豆鶏リ 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コンソメ かぼちゃのゴマ煮 パインキャロットラペ	卵豆鶏 乳豆 麦豆	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら さつま芋の炒り煮 和風サラダ	麦豆 麦豆 麦豆 卵豆				
		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	307kcal 550kcal	エネルギー	378kcal 621kcal	エネルギー	307kcal 550kcal	エネルギー	352kcal 595kcal	エネルギー	331kcal 574kcal				
	たんぱく質	13.8g 17.9g	たんぱく質	10.5g 14.6g	たんぱく質	13.9g 18.0g	たんぱく質	10.7g 14.8g	たんぱく質	5.6g 9.7g				
	脂質	14.5g 15.1g	脂質	17.0g 17.6g	脂質	18.4g 19.0g	脂質	18.0g 18.6g	脂質	17.3g 17.9g				
	炭水化物	32.0g 84.8g	炭水化物	45.7g 98.5g	炭水化物	20.6g 73.4g	炭水化物	36.2g 89.0g	炭水化物	39.7g 92.5g				
	ナトリウム	624mg 625mg	ナトリウム	563mg 564mg	ナトリウム	807mg 808mg	ナトリウム	382mg 383mg	ナトリウム	637mg 638mg				
	カリウム	658mg 719mg	カリウム	603mg 664mg	カリウム	554mg 615mg	カリウム	651mg 712mg	カリウム	525mg 586mg				
	リン	215mg 280mg	リン	146mg 211mg	リン	129mg 194mg	リン	158mg 223mg	リン	110mg 175mg				
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.0g 1.0g	食塩相当量	1.6g 1.6g				
間食 ◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め けんちん煮 フレンチマカロニ	卵麦牛豆鶏豚 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ふきのきんぴら 切干大根のカレーきんぴら 明太春雨サラダ	麦豆 麦豆 卵麦豆	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え	麦豆 卵麦豆	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 春雨ナポリタン 和風マヨネーズ和え	麦鯖豆 乳麦豆鶏 卵麦豆	★ごはん150g 鶏肉マスタード ブロッコリー ジャガ芋きんぴら パスタのサラダ	麦豆鶏豚リ 麦豆 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	408kcal 651kcal	エネルギー	337kcal 580kcal	エネルギー	354kcal 597kcal	エネルギー	392kcal 635kcal	エネルギー	366kcal 609kcal				
	たんぱく質	10.6g 14.7g	たんぱく質	12.9g 17.0g	たんぱく質	8.6g 12.7g	たんぱく質	11.3g 15.4g	たんぱく質	11.7g 15.8g				
	脂質	29.7g 30.3g	脂質	21.0g 21.6g	脂質	20.1g 20.7g	脂質	23.9g 24.5g	脂質	21.2g 21.8g				
	炭水化物	22.6g 75.4g	炭水化物	21.0g 73.8g	炭水化物	36.1g 88.9g	炭水化物	31.5g 84.3g	炭水化物	29.4g 82.2g				
	ナトリウム	781mg 782mg	ナトリウム	544mg 545mg	ナトリウム	652mg 653mg	ナトリウム	611mg 612mg	ナトリウム	603mg 604mg				
	カリウム	373mg 434mg	カリウム	390mg 451mg	カリウム	657mg 718mg	カリウム	404mg 465mg	カリウム	438mg 499mg				
	リン	124mg 189mg	リン	152mg 217mg	リン	146mg 211mg	リン	187mg 252mg	リン	155mg 220mg				
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g				
合計		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット				
	エネルギー	966kcal 1695kcal	エネルギー	978kcal 1707kcal	エネルギー	968kcal 1697kcal	エネルギー	994kcal 1723kcal	エネルギー	977kcal 1706kcal				
	たんぱく質	30.9g 43.2g	たんぱく質	28.9g 41.2g	たんぱく質	29.0g 41.3g	たんぱく質	29.0g 41.3g	たんぱく質	26.7g 39.0g				
	脂質	60.8g 62.6g	脂質	53.4g 55.2g	脂質	59.0g 60.8g	脂質	58.5g 60.3g	脂質	55.6g 57.4g				
	炭水化物	74.3g 232.7g	炭水化物	93.4g 251.8g	炭水化物	79.4g 237.8g	炭水化物	85.8g 244.2g	炭水化物	91.3g 249.7g				
	ナトリウム	1954mg 1957mg	ナトリウム	1898mg 1901mg	ナトリウム	2259mg 2262mg	ナトリウム	1608mg 1611mg	ナトリウム	1903mg 1906mg				
	カリウム	1382mg 1565mg	カリウム	1629mg 1812mg	カリウム	1461mg 1644mg	カリウム	1621mg 1804mg	カリウム	1396mg 1579mg				
	リン	424mg 619mg	リン	403mg 598mg	リン	354mg 549mg	リン	454mg 649mg	リン	419mg 614mg				
	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	4.2g 4.2g	食塩相当量	4.8g 4.8g				
	合計(間食込)	エネルギー	1030kcal 1759kcal	エネルギー	1026kcal 1755kcal	エネルギー	1031kcal 1760kcal	エネルギー	1058kcal 1787kcal	エネルギー	1025kcal 1754kcal			
たんぱく質		31.3g 43.6g	たんぱく質	29.3g 41.6g	たんぱく質	29.3g 41.6g	たんぱく質	29.4g 41.7g	たんぱく質	27.1g 39.4g				
脂質		60.9g 62.7g	脂質	53.5g 55.3g	脂質	59.1g 60.9g	脂質	58.6g 60.4g	脂質	55.7g 57.5g				
炭水化物		89.8g 248.2g	炭水化物	104.9g 263.3g	炭水化物	94.6g 253.0g	炭水化物	101.3g 259.7g	炭水化物	102.8g 261.2g				
ナトリウム		1957mg 1960mg	ナトリウム	1901mg 1904mg	ナトリウム	2260mg 2263mg	ナトリウム	1611mg 1614mg	ナトリウム	1906mg 1909mg				
カリウム		1442mg 1625mg	カリウム	1685mg 1868mg	カリウム	1518mg 1701mg	カリウム	1681mg 1864mg	カリウム	1452mg 1635mg				
リン		431mg 626mg	リン	409mg 604mg	リン	357mg 552mg	リン	461mg 656mg	リン	425mg 620mg				
食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	4.8g 4.8g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	4.2g 4.2g	食塩相当量	4.8g 4.8g					

※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。

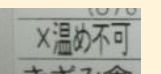
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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



ワンポイントアドバイス

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願いします



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27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31日(金)			
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
朝食	★ごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ	麦豆豚り 卵麦か豆 卵乳麦豆豚り	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	卵乳麦豆鶏豚 麦豆ゴ 卵麦豆	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	麦豆 乳麦落豆鶏ゴ 卵乳麦豆鶏	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え	卵豆 卵麦豆 麦豆ゴ	★ごはん180g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ジャガ芋のカレー煮 菜の花のツナごま和え	麦豆鶏 乳麦牛豆鶏豚セ 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			
	エネルギー	214kcal	504kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	224kcal	514kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	194kcal	484kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.5g	7.2g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	24.6g	87.5g
	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	593mg	594mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	480mg	552mg
リン	124mg	201mg	リン	154mg	231mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg	リン	138mg	215mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め ひとくちがんも煮 キャベツと大根のねりごま和え	豆鶏ゴ 麦豆 麦豆ゴ	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト 切干と菜の花のおひたし	麦豆 乳麦豆鶏 乳麦牛豆鶏豚セ 麦豆	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦豆鶏ゴ 麦豆ゴ 麦豆 卵乳麦豆鶏	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物	乳麦豆豚り 乳麦豆 麦豆	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 スパゲティイタリアン	麦豆 麦豆ゴ 麦豆 卵乳麦牛豆鶏豚り					
		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	263kcal	553kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	329kcal	619kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.8g	19.7g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.3g	21.0g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	32.0g	94.9g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	540mg	612mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	435mg	507mg
リン	236mg	313mg	リン	199mg	276mg	リン	82mg	159mg	リン	189mg	266mg	リン	129mg	206mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g						
夕食	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦豆鶏豚 卵乳麦豆鶏ゴ 麦豆鶏ゴ	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 チンゲン菜ソテー 白菜の中華そぼろ煮 キャベツの白ドレ和え	麦豆鶏リゴ 乳麦牛豆鶏豚セ 乳麦落牛豆鶏豚セ 卵麦豆	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦豚り 麦豆 麦鯖豆鶏	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦豆 麦豆鶏 卵麦か豆	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根の洋風サラダ	乳麦豆鶏豚 麦落牛豆鶏豚リゴセ 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			
	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	290kcal	580kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	18.7g	19.4g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	722mg	723mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	590mg	662mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	512mg	584mg
リン	179mg	256mg	リン	199mg	276mg	リン	204mg	281mg	リン	159mg	236mg	リン	230mg	307mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	48.8g	50.9g	脂質	40.9g	43.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	59.4g	248.1g
	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1993mg	1996mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	2055mg	2058mg
	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1657mg	1873mg	カリウム	1185mg	1401mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1427mg	1643mg
	リン	539mg	770mg	リン	552mg	783mg	リン	388mg	619mg	リン	528mg	759mg	リン	497mg	728mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	49.0g	51.1g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	89.6g	278.3g	炭水化物	73.8g	262.5g	炭水化物	93.3g	282.0g	炭水化物	82.4g	271.1g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2061mg	2064mg
	カリウム	1351mg	1567mg	カリウム	1771mg	1987mg	カリウム	1298mg	1514mg	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1540mg	1756mg
	リン	553mg	784mg	リン	558mg	789mg	リン	400mg	631mg	リン	542mg	773mg	リン	509mg	740mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g

【やわらか普通食】 週間献立表

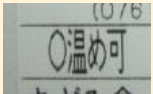
		7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		麩と野菜の煮物	麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦		
		竹輪のごま炒め	麦	白菜のとろみ煮	麦	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	きんぴられんこん	麦	ひじきの五目煮	麦		
		五目野菜の甘酢和え	麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	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	98kcal	363kcal	70kcal	342kcal	127kcal	398kcal	166kcal	438kcal	114kcal	380kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.5g	11.4g	4.9g	11.1g	4.4g	10.3g	5.3g	11.6g	4.0g	9.8g	蛋白質	
	脂 質	1.3g	2.2g	1.9g	2.9g	9.3g	10.2g	9.4g	10.4g	6.7g	7.6g	脂 質	
	炭水化物	15.5g	71.9g	9.8g	67.0g	6.5g	64.1g	16.3g	73.5g	10.2g	66.6g	炭水化物	
昼	ナトリウム	700mg	1166mg	611mg	1052mg	361mg	828mg	726mg	1167mg	583mg	1025mg	ナトリウム	
	塩 分	1.8g	3.0g	1.6g	2.7g	0.9g	2.1g	1.8g	3.0g	1.5g	2.6g	塩 分	
		★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			
		白身フライ	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦	鯖の磯辺焼	麦	鶏のカレー照煮込み	麦		
		法蓮草ソテー	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と揚げの旨煮	麦	人参のきな粉和え	麦	キャベツソテー	乳麦		
食		ネギ味噌炒め	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	ツナあつさり煮	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦		
		人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	インゲンのごま和え	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	347kcal	617kcal	268kcal	544kcal	247kcal	519kcal	266kcal	538kcal	251kcal	532kcal	エネルギー	
夕	蛋白質	13.1g	18.9g	10.9g	17.4g	14.2g	20.3g	11.5g	17.5g	12.5g	18.8g	蛋白質	
	脂 質	20.0g	20.9g	14.2g	15.9g	11.4g	12.4g	17.7g	18.6g	13.7g	14.7g	脂 質	
	炭水化物	27.6g	84.8g	24.5g	81.0g	21.1g	78.3g	13.8g	71.2g	18.9g	78.0g	炭水化物	
	ナトリウム	781mg	1222mg	983mg	1449mg	724mg	1165mg	769mg	1213mg	751mg	1192mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.1g	2.5g	3.7g	1.8g	3.0g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	塩 分	
食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		豚肉とキャベツの塩麴炒め		赤魚の味噌煮		鶏肉のきのこあん	麦	豚肉のジンギスカン風	麦	田楽煮	麦		
		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ビーマンのおかか和え		三色炒め煮	麦落	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉と白菜のうま煮	麦		
		なすの中華風南蛮漬け	麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦	マカロニサラダ	卵乳麦	オクラのボン酢ジュレ和え	麦	青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦		
		★味噌汁	麦	ポテトチキン	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
合													
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	224kcal	502kcal	268kcal	538kcal	274kcal	546kcal	228kcal	496kcal	229kcal	511kcal	エネルギー	
	蛋白質	9.6g	15.9g	17.5g	23.2g	13.8g	19.8g	14.9g	20.5g	11.4g	17.9g	蛋白質	
	脂 質	14.1g	15.8g	13.5g	14.4g	14.3g	15.3g	10.8g	11.7g	12.3g	14.0g	脂 質	
計	炭水化物	14.5g	71.4g	18.4g	75.2g	21.0g	78.4g	18.3g	75.1g	18.3g	75.9g	炭水化物	
	ナトリウム	790mg	1232mg	811mg	1252mg	995mg	1440mg	686mg	1130mg	1027mg	1469mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	2.5g	3.7g	1.7g	2.9g	2.6g	3.7g	塩 分	
	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	669kcal	1482kcal	606kcal	1424kcal	648kcal	1463kcal	660kcal	1472kcal	594kcal	1423kcal	エネルギー	
計	蛋白質	28.2g	46.2g	33.3g	51.7g	32.4g	50.4g	31.7g	49.6g	27.9g	46.5g	蛋白質	
	脂 質	35.4g	38.9g	29.6g	33.2g	35.0g	37.9g	37.9g	40.7g	32.7g	36.3g	脂 質	
	炭水化物	57.6g	228.1g	52.7g	223.2g	48.6g	220.8g	48.4g	219.8g	47.4g	220.5g	炭水化物	
	ナトリウム	2271mg	3620mg	2405mg	3753mg	2080mg	3433mg	2181mg	3510mg	2361mg	3686mg	ナトリウム	
	塩 分	5.8g	9.2g	6.2g	9.6g	5.2g	8.8g	5.5g	9.0g	6.0g	9.3g	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。

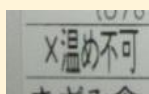
お食事の作り方

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で完成です。

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



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27日(月)			7月28日(火)			7月29日(水)			7月30日(木)			7月31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		
	麩と野菜の煮物	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		スクランブルエッグ	卵乳		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
	竹輪のごま炒め	麦		白菜のとりも煮	麦		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		きんぴられんこん	麦		ひじきの五目煮	麦	
	五目野菜の甘酢和え	麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		キャベツの漬物柚子風味	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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	98kcal	257kcal	エネルギー	70kcal	229kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	166kcal	325kcal	エネルギー	114kcal	273kcal
	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	4.0g	7.7g
	脂質	1.3g	2.0g	脂質	1.9g	2.6g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	6.7g	7.4g
	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	6.5g	39.5g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	10.2g	43.2g
昼	ナトリウム	700mg	1140mg	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	361mg	801mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	583mg	1023mg
	塩分	1.8g	2.9g	塩分	1.6g	2.7g	塩分	0.9g	2.0g	塩分	1.8g	3.0g	塩分	1.5g	2.6g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身フライ	麦		鶏団子のトマト煮	卵乳麦		豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦		鯖の磯辺焼	麦		鶏のカレー照煮込み	麦	
	法蓮草ソテー	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦		白菜と揚げの旨煮	麦		人参のきな粉和え	麦		キャベツソテー	乳麦	
食	ネギ味噌炒め	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		バンバンジーサラダ	乳麦		ツナあつさり煮	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦	
	人参と春雨のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		インゲンのごま和え	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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	347kcal	506kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	251kcal	410kcal
夕	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	12.5g	16.2g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.7g	14.4g
	炭水化物	27.6g	60.6g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	18.9g	51.9g
	ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	983mg	1423mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	769mg	1209mg	ナトリウム	751mg	1191mg
	塩分	2.0g	3.1g	塩分	2.5g	3.6g	塩分	1.8g	3.0g	塩分	2.0g	3.1g	塩分	1.9g	3.0g
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉とキャベツの塩麴炒め			赤魚の味噌煮			鶏肉のきのこあん	麦		豚肉のジンギスカン風	麦		田楽煮	麦	
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ピーマンのおかか和え			三色炒め煮	麦落		大豆と椎茸の煮物	麦		豚肉と白菜のうま煮	麦	
	なすの中華風南蛮漬け	麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		オクラのボン酢ジュレ和え	麦		青菜のおかかマヨネーズ和え	卵麦	
	★味噌汁	麦		ポテトチキン	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	229kcal	388kcal
	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	17.5g	21.2g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	11.4g	15.1g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	12.3g	13.0g
	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	18.3g	51.3g
計	ナトリウム	790mg	1230mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	995mg	1435mg	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	1027mg	1467mg
	塩分	2.0g	3.1g	塩分	2.1g	3.2g	塩分	2.5g	3.6g	塩分	1.7g	2.9g	塩分	2.6g	3.7g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	エネルギー	669kcal	1146kcal	エネルギー	606kcal	1083kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	594kcal	1071kcal
	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	27.9g	39.0g
計	脂質	35.4g	37.5g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	35.0g	37.1g	脂質	37.9g	40.0g	脂質	32.7g	34.8g
	炭水化物	57.6g	156.6g	炭水化物	52.7g	151.7g	炭水化物	48.6g	147.6g	炭水化物	48.4g	147.4g	炭水化物	47.4g	146.4g
	ナトリウム	2271mg	3591mg	ナトリウム	2405mg	3725mg	ナトリウム	2080mg	3400mg	ナトリウム	2181mg	3501mg	ナトリウム	2361mg	3681mg
	塩分	5.8g	9.1g	塩分	6.2g	9.5g	塩分	5.2g	8.6g	塩分	5.5g	9.0g	塩分	6.0g	9.3g

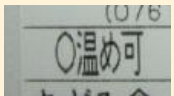
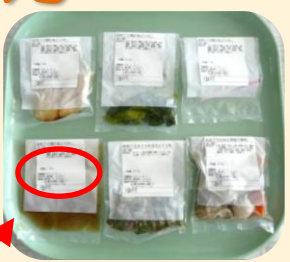
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

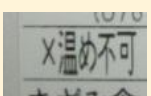


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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の事が出来ます。



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



【ムース食】 週間献立表

		7月27日(月)		7月28日(火)		7月29日(水)		7月30日(木)		7月31日(金)			
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		
朝		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦		
		昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	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		
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	136kcal	313kcal	89kcal	266kcal	108kcal	285kcal	104kcal	281kcal	95kcal	272kcal	エネルギー	
	蛋白質	2.9g	6.6g	2.6g	6.3g	2.6g	6.3g	4.5g	8.2g	4.4g	8.1g	蛋白質	
	脂 質	6.6g	7.3g	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	2.4g	3.1g	脂 質	
	炭水化物	17.2g	55.3g	10.6g	48.7g	13.2g	51.3g	8.6g	46.7g	16.4g	54.5g	炭水化物	
	ナトリウム	578mg	1100mg	460mg	982mg	565mg	1087mg	605mg	1127mg	437mg	959mg	ナトリウム	
	塩 分	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	塩 分	
昼		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦		
		五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
		法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	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			
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	187kcal	364kcal	205kcal	382kcal	169kcal	346kcal	202kcal	379kcal	165kcal	342kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.5g	14.2g	8.4g	12.1g	7.7g	11.4g	7.4g	11.1g	9.2g	12.9g	蛋白質	
	脂 質	7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	7.1g	7.8g	10.3g	11.0g	7.4g	8.1g	脂 質	
	炭水化物	19.6g	57.7g	23.9g	62.0g	18.9g	57.0g	19.8g	57.9g	15.8g	53.9g	炭水化物	
	ナトリウム	897mg	1419mg	777mg	1299mg	998mg	1520mg	972mg	1494mg	818mg	1340mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.5g	3.9g	2.5g	3.8g	2.1g	3.4g	塩 分	
夕		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		
		ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		
		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦			
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	173kcal	350kcal	227kcal	404kcal	160kcal	337kcal	206kcal	383kcal	199kcal	376kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.7g	10.4g	7.1g	10.8g	6.5g	10.2g	4.9g	8.6g	6.3g	10.0g	蛋白質	
	脂 質	9.5g	10.2g	11.8g	12.5g	7.4g	8.1g	12.6g	13.3g	11.7g	12.4g	脂 質	
	炭水化物	15.9g	54.0g	24.0g	62.1g	16.8g	54.9g	18.7g	56.8g	17.2g	55.3g	炭水化物	
	ナトリウム	732mg	1254mg	622mg	1144mg	745mg	1267mg	849mg	1371mg	819mg	1341mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.2g	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	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	496kcal	1027kcal	521kcal	1052kcal	437kcal	968kcal	512kcal	1043kcal	459kcal	990kcal	エネルギー	
	蛋白質	20.1g	31.2g	18.1g	29.2g	16.8g	27.9g	16.8g	27.9g	19.9g	31.0g	蛋白質	
	脂 質	23.5g	25.6g	24.4g	26.5g	19.2g	21.3g	28.5g	30.6g	21.5g	23.6g	脂 質	
	炭水化物	52.7g	167.0g	58.5g	172.8g	48.9g	163.2g	47.1g	161.4g	49.4g	163.7g	炭水化物	
	ナトリウム	2207mg	3773mg	1859mg	3425mg	2308mg	3874mg	2426mg	3992mg	2074mg	3640mg	ナトリウム	
計	塩 分	5.7g	9.6g	4.8g	8.7g	5.8g	9.9g	6.2g	10.2g	5.3g	9.2g	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。
 ※アレルゲンは特定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。

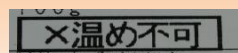
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**6 0℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



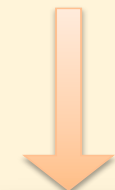
次にフタをして**1 5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

(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

☎ 0 1 2 0 - 0 5 6 - 7 7 7 月～土/9：0 0～1 8：0 0

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

