

# (カロリー-1600調整食) 週間献立表

| 8月10日(月)                                                                     |                        | 8月11日(火)                                                                                      |                        | 8月12日(水)                                                                    |                        | 8月13日(木)                                                                     |                        | 8月14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                  |
| ★ごはん150g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>豚肉ときのこの炒め物<br>切干大根のパンパンジー<br>★すまし汁(錦糸玉子・若芽)     | 乳麦<br>落麦<br>麦<br>卵麦    | ★ごはん150g<br>野菜缶かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>白菜と挽肉の旨煮<br>★味噌汁(巻麴・キャベツ)                                  | 卵麦<br>麦<br>麦<br>麦      | ★ごはん150g<br>三井寺煮<br>小車麴煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁(えのき・切干)           | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦     | ★ごはん150g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし<br>★すまし汁(錦糸玉子・えのき)               | 乳麦<br>麦<br>麦<br>卵麦     | ★ごはん150g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>中華キャベツ<br>★味噌汁(豆腐・巻麴)        | 卵麦<br>乳麦<br>麦<br>麦     |
| おかず                                                                          | ご飯汁物セット                | おかず                                                                                           | ご飯汁物セット                | おかず                                                                         | ご飯汁物セット                | おかず                                                                          | ご飯汁物セット                | おかず                                                                   | ご飯汁物セット                |
| エネルギー 210kcal                                                                | 469kcal                | エネルギー 196kcal                                                                                 | 460kcal                | エネルギー 216kcal                                                               | 471kcal                | エネルギー 169kcal                                                                | 428kcal                | エネルギー 152kcal                                                         | 419kcal                |
| たんぱく質 13.2g                                                                  | 18.5g                  | たんぱく質 13.7g                                                                                   | 19.4g                  | たんぱく質 9.6g                                                                  | 14.5g                  | たんぱく質 12.7g                                                                  | 17.8g                  | たんぱく質 6.7g                                                            | 12.6g                  |
| 脂質 11.8g                                                                     | 13.1g                  | 脂質 8.8g                                                                                       | 9.7g                   | 脂質 13.2g                                                                    | 14.0g                  | 脂質 5.4g                                                                      | 6.7g                   | 脂質 6.2g                                                               | 7.3g                   |
| 炭水化物 14.0g                                                                   | 68.5g                  | 炭水化物 17.1g                                                                                    | 73.2g                  | 炭水化物 14.6g                                                                  | 68.8g                  | 炭水化物 17.8g                                                                   | 71.8g                  | 炭水化物 17.4g                                                            | 73.3g                  |
| ナトリウム 658mg                                                                  | 848mg                  | ナトリウム 684mg                                                                                   | 911mg                  | ナトリウム 665mg                                                                 | 891mg                  | ナトリウム 773mg                                                                  | 938mg                  | ナトリウム 488mg                                                           | 715mg                  |
| 食塩相当量 1.7g                                                                   | 2.2g                   | 食塩相当量 1.7g                                                                                    | 2.3g                   | 食塩相当量 1.7g                                                                  | 2.3g                   | 食塩相当量 2.0g                                                                   | 2.4g                   | 食塩相当量 1.2g                                                            | 1.8g                   |
| ★ごはん150g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>スパソテー<br>食べるトマトスープ<br>わかめとパプリカの和え物<br>★味噌汁(揚げ・しめじ) | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦     | ★ごはん150g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>ネギ味噌炒め<br>キャベツと人参の浅漬け<br>★すまし汁(豆腐・えのき)                             | 麦<br>麦<br>麦<br>麦       | ★ごはん150g<br>サワラのごま焼<br>ピーマンソテー<br>油揚げの玉子とじ<br>カリフラワーの柚子味噌和え<br>★すまし汁(若芽・豆腐) | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦<br>麦    | ★ごはん150g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル<br>★味噌汁(ひじき・キャベツ)         | 卵乳麦<br>麦               | ★ごはん150g<br>ホイコーロー<br>きのこ油揚げの甘辛炒め<br>ひじきと白菜の生姜和え<br>★すまし汁(若芽・おつゆ麴)    | 麦落<br>麦<br>麦<br>麦      |
| おかず                                                                          | ご飯汁物セット                | おかず                                                                                           | ご飯汁物セット                | おかず                                                                         | ご飯汁物セット                | おかず                                                                          | ご飯汁物セット                | おかず                                                                   | ご飯汁物セット                |
| エネルギー 204kcal                                                                | 470kcal                | エネルギー 217kcal                                                                                 | 471kcal                | エネルギー 206kcal                                                               | 460kcal                | エネルギー 200kcal                                                                | 456kcal                | エネルギー 235kcal                                                         | 491kcal                |
| たんぱく質 10.9g                                                                  | 16.8g                  | たんぱく質 15.0g                                                                                   | 20.0g                  | たんぱく質 16.1g                                                                 | 21.3g                  | たんぱく質 11.5g                                                                  | 16.6g                  | たんぱく質 15.2g                                                           | 20.5g                  |
| 脂質 9.4g                                                                      | 11.0g                  | 脂質 11.1g                                                                                      | 11.9g                  | 脂質 8.7g                                                                     | 9.5g                   | 脂質 9.6g                                                                      | 10.4g                  | 脂質 11.4g                                                              | 12.1g                  |
| 炭水化物 18.9g                                                                   | 73.8g                  | 炭水化物 12.8g                                                                                    | 66.8g                  | 炭水化物 14.1g                                                                  | 68.6g                  | 炭水化物 18.0g                                                                   | 72.9g                  | 炭水化物 18.3g                                                            | 73.5g                  |
| ナトリウム 736mg                                                                  | 962mg                  | ナトリウム 705mg                                                                                   | 853mg                  | ナトリウム 791mg                                                                 | 964mg                  | ナトリウム 780mg                                                                  | 1008mg                 | ナトリウム 809mg                                                           | 981mg                  |
| 食塩相当量 1.9g                                                                   | 2.4g                   | 食塩相当量 1.8g                                                                                    | 2.2g                   | 食塩相当量 2.0g                                                                  | 2.5g                   | 食塩相当量 2.0g                                                                   | 2.6g                   | 食塩相当量 2.1g                                                            | 2.5g                   |
| ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                          |                        | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                                      |                        | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                                     |                        | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                                          |                        | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                              |                        |
| ★ごはん150g<br>ホッケの照焼<br>塩枝豆<br>ひとくちがんも煮<br>キャベツと大根のねりごま和え<br>★味噌汁(豆腐・小松菜)      | 麦<br><br>麦<br>麦        | ★ごはん150g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しそあんかけ<br>塩ゆでアスパラ<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え<br>★味噌汁(巻麴・しめじ) | 乳麦<br><br>卵乳麦<br>麦     | ★ごはん150g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ<br>★味噌汁(揚げ・小松菜)            | 麦<br>麦<br>麦<br>麦       | ★ごはん150g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>菜の花とひじきのごま和え<br>★味噌汁(揚げ・白菜) | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦     | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>野菜の生姜醤油漬け<br>★味噌汁(揚げ・なめこ) | 乳麦<br>麦<br>麦<br>麦      |
| おかず                                                                          | ご飯汁物セット                | おかず                                                                                           | ご飯汁物セット                | おかず                                                                         | ご飯汁物セット                | おかず                                                                          | ご飯汁物セット                | おかず                                                                   | ご飯汁物セット                |
| エネルギー 210kcal                                                                | 472kcal                | エネルギー 202kcal                                                                                 | 464kcal                | エネルギー 203kcal                                                               | 471kcal                | エネルギー 237kcal                                                                | 504kcal                | エネルギー 240kcal                                                         | 506kcal                |
| たんぱく質 16.5g                                                                  | 22.1g                  | たんぱく質 10.2g                                                                                   | 15.9g                  | たんぱく質 13.8g                                                                 | 19.8g                  | たんぱく質 16.8g                                                                  | 22.6g                  | たんぱく質 17.0g                                                           | 22.8g                  |
| 脂質 10.8g                                                                     | 11.8g                  | 脂質 11.9g                                                                                      | 12.8g                  | 脂質 10.2g                                                                    | 11.8g                  | 脂質 13.2g                                                                     | 14.8g                  | 脂質 13.0g                                                              | 14.6g                  |
| 炭水化物 11.4g                                                                   | 66.6g                  | 炭水化物 15.4g                                                                                    | 71.1g                  | 炭水化物 13.9g                                                                  | 69.0g                  | 炭水化物 14.6g                                                                   | 69.6g                  | 炭水化物 11.9g                                                            | 66.8g                  |
| ナトリウム 624mg                                                                  | 854mg                  | ナトリウム 828mg                                                                                   | 1054mg                 | ナトリウム 673mg                                                                 | 902mg                  | ナトリウム 593mg                                                                  | 820mg                  | ナトリウム 633mg                                                           | 859mg                  |
| 食塩相当量 1.6g                                                                   | 2.2g                   | 食塩相当量 2.1g                                                                                    | 2.7g                   | 食塩相当量 1.7g                                                                  | 2.3g                   | 食塩相当量 1.5g                                                                   | 2.1g                   | 食塩相当量 1.6g                                                            | 2.2g                   |
| 合計                                                                           | おかず 624kcal 1411kcal   | 合計                                                                                            | おかず 615kcal 1395kcal   | 合計                                                                          | おかず 625kcal 1402kcal   | 合計                                                                           | おかず 606kcal 1388kcal   | 合計                                                                    | おかず 627kcal 1416kcal   |
| エネルギー 40.6g                                                                  | 57.4g                  | エネルギー 38.9g                                                                                   | 55.3g                  | エネルギー 39.5g                                                                 | 55.6g                  | エネルギー 41.0g                                                                  | 57.0g                  | エネルギー 38.9g                                                           | 55.9g                  |
| たんぱく質 32.0g                                                                  | 35.9g                  | たんぱく質 31.8g                                                                                   | 34.4g                  | たんぱく質 32.1g                                                                 | 35.3g                  | たんぱく質 28.2g                                                                  | 31.9g                  | たんぱく質 30.6g                                                           | 34.0g                  |
| 脂質 44.3g                                                                     | 208.9g                 | 脂質 45.3g                                                                                      | 211.1g                 | 脂質 42.6g                                                                    | 206.4g                 | 脂質 50.4g                                                                     | 214.3g                 | 脂質 47.6g                                                              | 213.6g                 |
| 炭水化物 2018mg                                                                  | 2664mg                 | 炭水化物 2217mg                                                                                   | 2818mg                 | 炭水化物 2129mg                                                                 | 2757mg                 | 炭水化物 2146mg                                                                  | 2766mg                 | 炭水化物 1930mg                                                           | 2555mg                 |
| ナトリウム 5.2g                                                                   | 6.8g                   | ナトリウム 5.6g                                                                                    | 7.2g                   | ナトリウム 5.4g                                                                  | 7.1g                   | ナトリウム 5.5g                                                                   | 7.1g                   | ナトリウム 4.9g                                                            | 6.5g                   |
| 食塩相当量                                                                        |                        | 食塩相当量                                                                                         |                        | 食塩相当量                                                                       |                        | 食塩相当量                                                                        |                        | 食塩相当量                                                                 |                        |
| 合計(間食込)                                                                      | エネルギー 831kcal 1618kcal | 合計(間食込)                                                                                       | エネルギー 812kcal 1592kcal | 合計(間食込)                                                                     | エネルギー 826kcal 1603kcal | 合計(間食込)                                                                      | エネルギー 813kcal 1595kcal | 合計(間食込)                                                               | エネルギー 824kcal 1613kcal |
| たんぱく質 46.7g                                                                  | 63.5g                  | たんぱく質 46.6g                                                                                   | 63.0g                  | たんぱく質 46.9g                                                                 | 63.0g                  | たんぱく質 47.1g                                                                  | 63.1g                  | たんぱく質 46.6g                                                           | 63.6g                  |
| 脂質 39.1g                                                                     | 43.0g                  | 脂質 38.8g                                                                                      | 41.4g                  | 脂質 39.1g                                                                    | 42.3g                  | 脂質 35.3g                                                                     | 39.0g                  | 脂質 37.6g                                                              | 41.0g                  |
| 炭水化物 76.2g                                                                   | 240.8g                 | 炭水化物 73.1g                                                                                    | 238.9g                 | 炭水化物 71.5g                                                                  | 235.3g                 | 炭水化物 82.3g                                                                   | 246.2g                 | 炭水化物 75.4g                                                            | 241.4g                 |
| ナトリウム 2092mg                                                                 | 2738mg                 | ナトリウム 2293mg                                                                                  | 2894mg                 | ナトリウム 2206mg                                                                | 2834mg                 | ナトリウム 2220mg                                                                 | 2840mg                 | ナトリウム 2006mg                                                          | 2631mg                 |
| 食塩相当量 5.4g                                                                   | 7.0g                   | 食塩相当量 5.8g                                                                                    | 7.4g                   | 食塩相当量 5.6g                                                                  | 7.3g                   | 食塩相当量 5.7g                                                                   | 7.3g                   | 食塩相当量 5.1g                                                            | 6.7g                   |

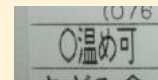
※献立は予告無く変更することがあります。  
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
 ※お召し上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。  
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
 ※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

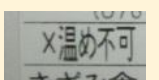
## お食事の作り方

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

|         | 8月10日(月)                                                     |                    |          | 8月11日(火)                                                                     |                    |          | 8月12日(水)                                                    |                    |          | 8月13日(木)                                                      |                    |          | 8月14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>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>豚肉ときのこの炒め物<br>切干大根のパンパンジー       | 乳麦<br>落麦<br>麦      |          | ★ごはん120g<br>野菜缶かまぼこ<br>大豆と椎茸の煮物<br>白菜と挽肉の旨煮                                  | 卵<br>麦<br>麦        |          | ★ごはん120g<br>三井寺煮<br>小車麴煮<br>ひじきの具だくさん煮<br>マリーネサラダ           | 麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>竹輪のごま炒め<br>法蓮草のおひたし                   | 乳麦<br>麦<br>麦       |          | ★ごはん120g<br>ミートインオムレツ<br>マカロニと法蓮草のソテー<br>中華キャベツ      | 卵麦<br>乳麦<br>麦 |          |
|         |                                                              | おかず                | ご飯セット    |                                                                              | おかず                | ご飯セット    |                                                             | おかず                | ご飯セット    |                                                               | おかず                | ご飯セット    |                                                      | おかず           | ご飯セット    |
|         | エネルギー                                                        | 210kcal            | 403kcal  | エネルギー                                                                        | 196kcal            | 389kcal  | エネルギー                                                       | 216kcal            | 409kcal  | エネルギー                                                         | 169kcal            | 362kcal  | エネルギー                                                | 152kcal       | 345kcal  |
|         | たんぱく質                                                        | 13.2g              | 16.5g    | たんぱく質                                                                        | 13.7g              | 17.0g    | たんぱく質                                                       | 9.6g               | 12.9g    | たんぱく質                                                         | 12.7g              | 16.0g    | たんぱく質                                                | 6.7g          | 10.0g    |
|         | 脂質                                                           | 11.8g              | 12.3g    | 脂質                                                                           | 8.8g               | 9.3g     | 脂質                                                          | 13.2g              | 13.7g    | 脂質                                                            | 5.4g               | 5.9g     | 脂質                                                   | 6.2g          | 6.7g     |
|         | 炭水化物                                                         | 14.0g              | 55.9g    | 炭水化物                                                                         | 17.1g              | 59.0g    | 炭水化物                                                        | 14.6g              | 56.5g    | 炭水化物                                                          | 17.8g              | 59.7g    | 炭水化物                                                 | 17.4g         | 59.3g    |
|         | ナトリウム                                                        | 658mg              | 659mg    | ナトリウム                                                                        | 684mg              | 685mg    | ナトリウム                                                       | 665mg              | 666mg    | ナトリウム                                                         | 773mg              | 774mg    | ナトリウム                                                | 488mg         | 489mg    |
| 昼食      | ★ごはん120g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>スパソテー<br>食べるトマトスープ<br>わかめとパプリカの和え物 | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 |          | ★ごはん120g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>ネギ味噌炒め<br>キャベツと人参の浅漬け                             | 麦<br>麦<br>麦        |          | ★ごはん120g<br>サワラのごま焼<br>ピーマンソテー<br>油揚げの玉子とじ<br>カリフラワーの柚子味噌和え | 麦<br>卵乳麦<br>卵麦     |          | ★ごはん120g<br>大根とつくねの煮物<br>キャベツと豚肉の味噌炒め<br>白菜と昆布のナムル            | 卵乳麦<br>麦           |          | ★ごはん120g<br>ホイコーロー<br>きのこ油揚げの甘辛炒め<br>ひじきと白菜の生姜和え     | 麦落<br>麦<br>麦  |          |
|         |                                                              | おかず                | ご飯セット    |                                                                              | おかず                | ご飯セット    |                                                             | おかず                | ご飯セット    |                                                               | おかず                | ご飯セット    |                                                      | おかず           | ご飯セット    |
|         | エネルギー                                                        | 204kcal            | 397kcal  | エネルギー                                                                        | 217kcal            | 410kcal  | エネルギー                                                       | 206kcal            | 399kcal  | エネルギー                                                         | 200kcal            | 393kcal  | エネルギー                                                | 235kcal       | 428kcal  |
|         | たんぱく質                                                        | 10.9g              | 14.2g    | たんぱく質                                                                        | 15.0g              | 18.3g    | たんぱく質                                                       | 16.1g              | 19.4g    | たんぱく質                                                         | 11.5g              | 14.8g    | たんぱく質                                                | 15.2g         | 18.5g    |
|         | 脂質                                                           | 9.4g               | 9.9g     | 脂質                                                                           | 11.1g              | 11.6g    | 脂質                                                          | 8.7g               | 9.2g     | 脂質                                                            | 9.6g               | 10.1g    | 脂質                                                   | 11.4g         | 11.9g    |
|         | 炭水化物                                                         | 18.9g              | 60.8g    | 炭水化物                                                                         | 12.8g              | 54.7g    | 炭水化物                                                        | 14.1g              | 56.0g    | 炭水化物                                                          | 18.0g              | 59.9g    | 炭水化物                                                 | 18.3g         | 60.2g    |
|         | ナトリウム                                                        | 736mg              | 737mg    | ナトリウム                                                                        | 705mg              | 706mg    | ナトリウム                                                       | 791mg              | 792mg    | ナトリウム                                                         | 780mg              | 781mg    | ナトリウム                                                | 809mg         | 810mg    |
| 間食      | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                          |                    |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                                                     |                    |          | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g                                     |                    |          | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g                                           |                    |          | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g                             |               |          |
|         | ★ごはん120g<br>ホッケの照焼<br>塩枝豆<br>ひとくちがんと煮<br>キャベツと大根のねりごま和え      | 麦<br><br>麦<br>麦    |          | ★ごはん120g<br>ひじきと野菜の豆腐寄せ梅しそあんかけ<br>塩ゆでアスパラ<br>フロコリーのペペロンチーノ<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | 乳麦<br><br>卵乳麦<br>麦 |          | ★ごはん120g<br>豚肉のお好み焼風<br>青菜と高野豆腐の煮物<br>切干と人参のハリハリ            | 麦<br>麦<br>麦        |          | ★ごはん120g<br>鶏のマスタード焼き<br>人参グラッセ<br>コーンと挽肉の炒め物<br>菜の花とひじきのごま和え | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>麦 |          | ★ごはん120g<br>ブリの塩焼<br>人参グラッセ<br>豚肉とごぼうの煮物<br>野菜の生姜醤油漬 | 乳麦<br>麦<br>麦  |          |
| 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                                                        | 210kcal            | 403kcal  | エネルギー                                                                        | 202kcal            | 395kcal  | エネルギー                                                       | 203kcal            | 396kcal  | エネルギー                                                         | 237kcal            | 430kcal  | エネルギー                                                | 240kcal       | 433kcal  |
|         | たんぱく質                                                        | 16.5g              | 19.8g    | たんぱく質                                                                        | 10.2g              | 13.5g    | たんぱく質                                                       | 13.8g              | 17.1g    | たんぱく質                                                         | 16.8g              | 20.1g    | たんぱく質                                                | 17.0g         | 20.3g    |
|         | 脂質                                                           | 10.8g              | 11.3g    | 脂質                                                                           | 11.9g              | 12.4g    | 脂質                                                          | 10.2g              | 10.7g    | 脂質                                                            | 13.2g              | 13.7g    | 脂質                                                   | 13.0g         | 13.5g    |
|         | 炭水化物                                                         | 11.4g              | 53.3g    | 炭水化物                                                                         | 15.4g              | 57.3g    | 炭水化物                                                        | 13.9g              | 55.8g    | 炭水化物                                                          | 14.6g              | 56.5g    | 炭水化物                                                 | 11.9g         | 53.8g    |
|         | ナトリウム                                                        | 624mg              | 625mg    | ナトリウム                                                                        | 828mg              | 829mg    | ナトリウム                                                       | 673mg              | 674mg    | ナトリウム                                                         | 593mg              | 594mg    | ナトリウム                                                | 633mg         | 634mg    |
|         | 食塩相当量                                                        | 1.6g               | 1.6g     | 食塩相当量                                                                        | 2.1g               | 2.1g     | 食塩相当量                                                       | 1.7g               | 1.7g     | 食塩相当量                                                         | 1.5g               | 1.5g     | 食塩相当量                                                | 1.6g          | 1.6g     |
| 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                                                        | 624kcal            | 1203kcal | エネルギー                                                                        | 615kcal            | 1194kcal | エネルギー                                                       | 625kcal            | 1204kcal | エネルギー                                                         | 606kcal            | 1185kcal | エネルギー                                                | 627kcal       | 1206kcal |
|         | たんぱく質                                                        | 40.6g              | 50.5g    | たんぱく質                                                                        | 38.9g              | 48.8g    | たんぱく質                                                       | 39.5g              | 49.4g    | たんぱく質                                                         | 41.0g              | 50.9g    | たんぱく質                                                | 38.9g         | 48.8g    |
|         | 脂質                                                           | 32.0g              | 33.5g    | 脂質                                                                           | 31.8g              | 33.3g    | 脂質                                                          | 32.1g              | 33.6g    | 脂質                                                            | 28.2g              | 29.7g    | 脂質                                                   | 30.6g         | 32.1g    |
|         | 炭水化物                                                         | 44.3g              | 170.0g   | 炭水化物                                                                         | 45.3g              | 171.0g   | 炭水化物                                                        | 42.6g              | 168.3g   | 炭水化物                                                          | 50.4g              | 176.1g   | 炭水化物                                                 | 47.6g         | 173.3g   |
|         | ナトリウム                                                        | 2018mg             | 2021mg   | ナトリウム                                                                        | 2217mg             | 2220mg   | ナトリウム                                                       | 2129mg             | 2132mg   | ナトリウム                                                         | 2146mg             | 2149mg   | ナトリウム                                                | 1930mg        | 1933mg   |
|         | 食塩相当量                                                        | 5.2g               | 5.2g     | 食塩相当量                                                                        | 5.6g               | 5.6g     | 食塩相当量                                                       | 5.4g               | 5.4g     | 食塩相当量                                                         | 5.5g               | 5.5g     | 食塩相当量                                                | 4.9g          | 4.9g     |
| 合計(間食込) | エネルギー                                                        | 831kcal            | 1410kcal | エネルギー                                                                        | 812kcal            | 1391kcal | エネルギー                                                       | 826kcal            | 1405kcal | エネルギー                                                         | 813kcal            | 1392kcal | エネルギー                                                | 824kcal       | 1403kcal |
|         | たんぱく質                                                        | 46.7g              | 56.6g    | たんぱく質                                                                        | 46.6g              | 56.5g    | たんぱく質                                                       | 46.9g              | 56.8g    | たんぱく質                                                         | 47.1g              | 57.0g    | たんぱく質                                                | 46.6g         | 56.5g    |
|         | 脂質                                                           | 39.1g              | 40.6g    | 脂質                                                                           | 38.8g              | 40.3g    | 脂質                                                          | 39.1g              | 40.6g    | 脂質                                                            | 35.3g              | 36.8g    | 脂質                                                   | 37.6g         | 39.1g    |
|         | 炭水化物                                                         | 76.2g              | 201.9g   | 炭水化物                                                                         | 73.1g              | 198.8g   | 炭水化物                                                        | 71.5g              | 197.2g   | 炭水化物                                                          | 82.3g              | 208.0g   | 炭水化物                                                 | 75.4g         | 201.1g   |
|         | ナトリウム                                                        | 2092mg             | 2095mg   | ナトリウム                                                                        | 2293mg             | 2296mg   | ナトリウム                                                       | 2206mg             | 2209mg   | ナトリウム                                                         | 2220mg             | 2223mg   | ナトリウム                                                | 2006mg        | 2009mg   |
|         | 食塩相当量                                                        | 5.4g               | 5.4g     | 食塩相当量                                                                        | 5.8g               | 5.8g     | 食塩相当量                                                       | 5.6g               | 5.6g     | 食塩相当量                                                         | 5.7g               | 5.7g     | 食塩相当量                                                | 5.1g          | 5.1g     |

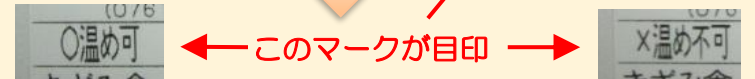
※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。  
※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

|       | 8月10日(月)                                                    |         |                       | 8月11日(火)                                                   |         |                     | 8月12日(水)                                                      |         |                      | 8月13日(木)                                               |         |                  | 8月14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>肉団子の玉ねぎあん<br>麩とえのきのさっと煮<br>かにかまサラダ              |         | 卵乳麦<br>麦<br>卵麦か       | ★ごはん150g<br>オムレツ<br>ホワイトソース<br>ピリ辛担々ナス<br>パインキャロットラペ       |         | 卵麦<br>乳麦<br>麦       | ★ごはん150g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>大根とひじきの煮物<br>チーズマカロニサラダ              |         | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦       | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラス煮込み<br>枝豆とコーンのバター風味<br>さっぱりポテトサラダ  |         | 乳麦<br>乳麦<br>卵    | ★ごはん150g<br>がんもどきの含め煮<br>小倉金時<br>れんこんとひじきのサラダ            |         | 麦<br>卵乳麦             |
|       |                                                             | おかず     | ご飯セット                 |                                                            | おかず     | ご飯セット               |                                                               | おかず     | ご飯セット                |                                                        | おかず     | ご飯セット            |                                                          | おかず     | ご飯セット                |
|       | エネルギー                                                       | 278kcal | 521kcal               | エネルギー                                                      | 242kcal | 485kcal             | エネルギー                                                         | 274kcal | 517kcal              | エネルギー                                                  | 309kcal | 552kcal          | エネルギー                                                    | 316kcal | 559kcal              |
|       | たんぱく質                                                       | 9.7g    | 13.8g                 | たんぱく質                                                      | 7.0g    | 11.1g               | たんぱく質                                                         | 7.0g    | 11.1g                | たんぱく質                                                  | 8.7g    | 12.8g            | たんぱく質                                                    | 7.1g    | 11.2g                |
|       | 脂質                                                          | 15.0g   | 15.6g                 | 脂質                                                         | 15.6g   | 16.2g               | 脂質                                                            | 16.7g   | 17.3g                | 脂質                                                     | 19.4g   | 20.0g            | 脂質                                                       | 17.2g   | 17.8g                |
|       | 炭水化物                                                        | 24.8g   | 77.6g                 | 炭水化物                                                       | 18.8g   | 71.6g               | 炭水化物                                                          | 23.7g   | 76.5g                | 炭水化物                                                   | 24.5g   | 77.3g            | 炭水化物                                                     | 33.5g   | 86.3g                |
|       | ナトリウム                                                       | 655mg   | 656mg                 | ナトリウム                                                      | 614mg   | 615mg               | ナトリウム                                                         | 795mg   | 796mg                | ナトリウム                                                  | 544mg   | 545mg            | ナトリウム                                                    | 748mg   | 749mg                |
|       | カリウム                                                        | 490mg   | 551mg                 | カリウム                                                       | 295mg   | 356mg               | カリウム                                                          | 293mg   | 354mg                | カリウム                                                   | 483mg   | 544mg            | カリウム                                                     | 503mg   | 564mg                |
|       | リン                                                          | 155mg   | 220mg                 | リン                                                         | 127mg   | 192mg               | リン                                                            | 80mg    | 145mg                | リン                                                     | 122mg   | 187mg            | リン                                                       | 129mg   | 194mg                |
|       | 食塩相当量                                                       | 1.7g    | 1.7g                  | 食塩相当量                                                      | 1.6g    | 1.6g                | 食塩相当量                                                         | 2.0g    | 2.0g                 | 食塩相当量                                                  | 1.4g    | 1.4g             | 食塩相当量                                                    | 1.9g    | 1.9g                 |
| 昼食    | ★ごはん150g<br>サワラのおろし煮<br>かぼちゃのゴマ煮<br>若芽と蒲鉾のわさびマヨ             |         | 麦<br>麦<br>卵麦          | ★ごはん150g<br>豚バラと蓮根の炒め物<br>しめじのバター醤油パスタ<br>明太ポテトサラダ         |         | 麦落<br>乳麦<br>卵麦      | ★ごはん150g<br>チキンのアイオリソース<br>人参グラッセ<br>じゃがいものり塩炒め<br>キャベツの白ドレ和え |         | 卵乳麦<br>乳麦<br>乳<br>卵麦 | ★ごはん150g<br>ブリの塩焼<br>人参のきんぴら<br>里芋の柚子味噌煮<br>揚げナスのめかぶ和え |         | 麦<br>麦<br>麦      | ★ごはん150g<br>照焼ハンバーグ<br>チンゲン菜ソテー<br>揚げと人参の煮びたし<br>玉子スパサラダ |         | 乳麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 |
|       |                                                             | おかず     | ご飯セット                 |                                                            | おかず     | ご飯セット               |                                                               | おかず     | ご飯セット                |                                                        | おかず     | ご飯セット            |                                                          | おかず     | ご飯セット                |
|       | エネルギー                                                       | 319kcal | 562kcal               | エネルギー                                                      | 408kcal | 651kcal             | エネルギー                                                         | 369kcal | 612kcal              | エネルギー                                                  | 329kcal | 572kcal          | エネルギー                                                    | 367kcal | 610kcal              |
|       | たんぱく質                                                       | 12.2g   | 16.3g                 | たんぱく質                                                      | 10.4g   | 14.5g               | たんぱく質                                                         | 10.4g   | 14.5g                | たんぱく質                                                  | 13.0g   | 17.1g            | たんぱく質                                                    | 11.5g   | 15.6g                |
|       | 脂質                                                          | 18.0g   | 18.6g                 | 脂質                                                         | 25.0g   | 25.6g               | 脂質                                                            | 25.5g   | 26.1g                | 脂質                                                     | 22.2g   | 22.8g            | 脂質                                                       | 21.8g   | 22.4g                |
|       | 炭水化物                                                        | 28.0g   | 80.8g                 | 炭水化物                                                       | 32.5g   | 85.3g               | 炭水化物                                                          | 24.7g   | 77.5g                | 炭水化物                                                   | 19.4g   | 72.2g            | 炭水化物                                                     | 27.1g   | 79.9g                |
|       | ナトリウム                                                       | 658mg   | 659mg                 | ナトリウム                                                      | 705mg   | 706mg               | ナトリウム                                                         | 639mg   | 640mg                | ナトリウム                                                  | 540mg   | 541mg            | ナトリウム                                                    | 800mg   | 801mg                |
|       | カリウム                                                        | 698mg   | 759mg                 | カリウム                                                       | 485mg   | 546mg               | カリウム                                                          | 570mg   | 631mg                | カリウム                                                   | 532mg   | 593mg            | カリウム                                                     | 368mg   | 429mg                |
|       | リン                                                          | 166mg   | 231mg                 | リン                                                         | 159mg   | 224mg               | リン                                                            | 134mg   | 199mg                | リン                                                     | 119mg   | 184mg            | リン                                                       | 185mg   | 250mg                |
|       | 食塩相当量                                                       | 1.7g    | 1.7g                  | 食塩相当量                                                      | 1.8g    | 1.8g                | 食塩相当量                                                         | 1.6g    | 1.6g                 | 食塩相当量                                                  | 1.4g    | 1.4g             | 食塩相当量                                                    | 2.0g    | 2.0g                 |
| 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<br>ポテトコロッケ<br>人参シャトー<br>パスタのクリーム煮<br>キャベツとベーコンの和え物 |         | 卵乳麦<br>麦<br>乳麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>ヤンニョムチキン風<br>キャベツソテー<br>さつま芋の甘露煮<br>ひじきのごまマヨ和え |         | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>チャブチェ<br>大豆と人参の煮物<br>たたきごぼう                       |         | 卵麦<br>麦<br>麦         | ★ごはん150g<br>オムレツの和風ツナクリームソース<br>ジャガ芋のカレー煮<br>パスタのサラダ   |         | 卵乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦 | ★ごはん150g<br>牛肉と厚揚げの甘辛煮<br>スイートパンプ<br>竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え      |         | 麦<br>卵麦              |
|       |                                                             | おかず     | ご飯セット                 |                                                            | おかず     | ご飯セット               |                                                               | おかず     | ご飯セット                |                                                        | おかず     | ご飯セット            |                                                          | おかず     | ご飯セット                |
|       | エネルギー                                                       | 360kcal | 603kcal               | エネルギー                                                      | 323kcal | 566kcal             | エネルギー                                                         | 356kcal | 599kcal              | エネルギー                                                  | 331kcal | 574kcal          | エネルギー                                                    | 302kcal | 545kcal              |
|       | たんぱく質                                                       | 7.0g    | 11.1g                 | たんぱく質                                                      | 10.4g   | 14.5g               | たんぱく質                                                         | 13.7g   | 17.8g                | たんぱく質                                                  | 9.2g    | 13.3g            | たんぱく質                                                    | 7.6g    | 11.7g                |
|       | 脂質                                                          | 19.6g   | 20.2g                 | 脂質                                                         | 15.8g   | 16.4g               | 脂質                                                            | 19.2g   | 19.8g                | 脂質                                                     | 18.0g   | 18.6g            | 脂質                                                       | 15.1g   | 15.7g                |
|       | 炭水化物                                                        | 39.4g   | 92.2g                 | 炭水化物                                                       | 33.6g   | 86.4g               | 炭水化物                                                          | 31.3g   | 84.1g                | 炭水化物                                                   | 31.4g   | 84.2g            | 炭水化物                                                     | 31.8g   | 84.6g                |
|       | ナトリウム                                                       | 833mg   | 834mg                 | ナトリウム                                                      | 792mg   | 793mg               | ナトリウム                                                         | 687mg   | 688mg                | ナトリウム                                                  | 666mg   | 667mg            | ナトリウム                                                    | 516mg   | 517mg                |
|       | カリウム                                                        | 377mg   | 438mg                 | カリウム                                                       | 635mg   | 696mg               | カリウム                                                          | 633mg   | 694mg                | カリウム                                                   | 356mg   | 417mg            | カリウム                                                     | 551mg   | 612mg                |
|       | リン                                                          | 111mg   | 176mg                 | リン                                                         | 148mg   | 213mg               | リン                                                            | 193mg   | 258mg                | リン                                                     | 140mg   | 205mg            | リン                                                       | 104mg   | 169mg                |
|       | 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                 | 食塩相当量                                                  | 1.7g    | 1.7g             | 食塩相当量                                                    | 1.3g    | 1.3g                 |
| 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                                                       | 957kcal | 1686kcal              | エネルギー                                                      | 973kcal | 1702kcal            | エネルギー                                                         | 999kcal | 1728kcal             | エネルギー                                                  | 969kcal | 1698kcal         | エネルギー                                                    | 985kcal | 1714kcal             |
|       | たんぱく質                                                       | 28.9g   | 41.2g                 | たんぱく質                                                      | 27.8g   | 40.1g               | たんぱく質                                                         | 31.1g   | 43.4g                | たんぱく質                                                  | 30.9g   | 43.2g            | たんぱく質                                                    | 26.2g   | 38.5g                |
|       | 脂質                                                          | 52.6g   | 54.4g                 | 脂質                                                         | 56.4g   | 58.2g               | 脂質                                                            | 61.4g   | 63.2g                | 脂質                                                     | 59.6g   | 61.4g            | 脂質                                                       | 54.1g   | 55.9g                |
|       | 炭水化物                                                        | 92.2g   | 250.6g                | 炭水化物                                                       | 84.9g   | 243.3g              | 炭水化物                                                          | 79.7g   | 238.1g               | 炭水化物                                                   | 75.3g   | 233.7g           | 炭水化物                                                     | 92.4g   | 250.8g               |
|       | ナトリウム                                                       | 2146mg  | 2149mg                | ナトリウム                                                      | 2111mg  | 2114mg              | ナトリウム                                                         | 2121mg  | 2124mg               | ナトリウム                                                  | 1750mg  | 1753mg           | ナトリウム                                                    | 2064mg  | 2067mg               |
|       | カリウム                                                        | 1565mg  | 1748mg                | カリウム                                                       | 1415mg  | 1598mg              | カリウム                                                          | 1496mg  | 1679mg               | カリウム                                                   | 1371mg  | 1554mg           | カリウム                                                     | 1422mg  | 1605mg               |
|       | リン                                                          | 432mg   | 627mg                 | リン                                                         | 434mg   | 629mg               | リン                                                            | 407mg   | 602mg                | リン                                                     | 381mg   | 576mg            | リン                                                       | 418mg   | 613mg                |
|       | 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                                                  | 4.5g    | 4.5g             | 食塩相当量                                                    | 5.2g    | 5.2g                 |
|       | 合計(間食込)                                                     | エネルギー   | 1021kcal              | 1750kcal                                                   | エネルギー   | 1021kcal            | 1750kcal                                                      | エネルギー   | 1062kcal             | 1791kcal                                               | エネルギー   | 1033kcal         | 1762kcal                                                 | エネルギー   | 1033kcal             |
| たんぱく質 |                                                             | 29.3g   | 41.6g                 | たんぱく質                                                      | 28.2g   | 40.5g               | たんぱく質                                                         | 31.4g   | 43.7g                | たんぱく質                                                  | 31.3g   | 43.6g            | たんぱく質                                                    | 26.6g   | 38.9g                |
| 脂質    |                                                             | 52.7g   | 54.5g                 | 脂質                                                         | 56.5g   | 58.3g               | 脂質                                                            | 61.5g   | 63.3g                | 脂質                                                     | 59.7g   | 61.5g            | 脂質                                                       | 54.2g   | 56.0g                |
| 炭水化物  |                                                             | 107.7g  | 266.1g                | 炭水化物                                                       | 96.4g   | 254.8g              | 炭水化物                                                          | 94.9g   | 253.3g               | 炭水化物                                                   | 90.8g   | 249.2g           | 炭水化物                                                     | 103.9g  | 262.3g               |
| ナトリウム |                                                             | 2149mg  | 2152mg                | ナトリウム                                                      | 2114mg  | 2117mg              | ナトリウム                                                         | 2122mg  | 2125mg               | ナトリウム                                                  | 1753mg  | 1756mg           | ナトリウム                                                    | 2067mg  | 2070mg               |
| カリウム  |                                                             | 1625mg  | 1808mg                | カリウム                                                       | 1471mg  | 1654mg              | カリウム                                                          | 1553mg  | 1736mg               | カリウム                                                   | 1431mg  | 1614mg           | カリウム                                                     | 1478mg  | 1661mg               |
| リン    |                                                             | 439mg   | 634mg                 | リン                                                         | 440mg   | 635mg               | リン                                                            | 410mg   | 605mg                | リン                                                     | 388mg   | 583mg            | リン                                                       | 424mg   | 619mg                |
| 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                                                  | 4.5g    | 4.5g             | 食塩相当量                                                    | 5.2g    | 5.2g                 |

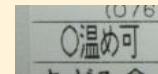
※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。( )内は献立表での表記です。  
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

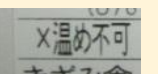
## お食事の作り方

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



# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

|         | 8月10日(月)                                                       |                     |          | 8月11日(火)                                                     |                     |          | 8月12日(水)                                                  |                  |          | 8月13日(木)                                                             |                   |          | 8月14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>白菜と厚揚げの中華そばろ煮<br>ジャガ芋の洋風あんかけ<br>なすの中華風南蛮漬け         | 乳麦<br>落乳麦<br>麦      |          | ★ごはん180g<br>寄せ豆腐のうすあん<br>鶏肉と蓮根の青のり炒め<br>キャベツのミモザサラダ          | 卵麦<br>乳麦<br>卵麦      |          | ★ごはん180g<br>鶏肉と野菜の塩麹炒め<br>金時豆煮<br>野菜のピーナッツ和え              | 麦<br>麦落          |          | ★ごはん180g<br>肉団子の中華炒め<br>麩の野菜あんかけ<br>バジルポテトチキン                        | 卵乳麦落か<br>麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん180g<br>千草焼き<br>高野豆腐と鶏肉の煮物<br>和風サラダ                  | 卵<br>麦<br>卵          |          |
|         |                                                                | おかず                 | ご飯セット    |                                                              | おかず                 | ご飯セット    |                                                           | おかず              | ご飯セット    |                                                                      | おかず               | ご飯セット    |                                                          | おかず                  | ご飯セット    |
|         | エネルギー                                                          | 223kcal             | 513kcal  | エネルギー                                                        | 236kcal             | 526kcal  | エネルギー                                                     | 183kcal          | 473kcal  | エネルギー                                                                | 219kcal           | 509kcal  | エネルギー                                                    | 173kcal              | 463kcal  |
|         | たんぱく質                                                          | 6.1g                | 11.0g    | たんぱく質                                                        | 10.2g               | 15.1g    | たんぱく質                                                     | 9.8g             | 14.7g    | たんぱく質                                                                | 8.3g              | 13.2g    | たんぱく質                                                    | 9.2g                 | 14.1g    |
|         | 脂質                                                             | 14.1g               | 14.8g    | 脂質                                                           | 15.7g               | 16.4g    | 脂質                                                        | 6.2g             | 6.9g     | 脂質                                                                   | 10.9g             | 11.6g    | 脂質                                                       | 9.0g                 | 9.7g     |
|         | 炭水化物                                                           | 19.5g               | 82.4g    | 炭水化物                                                         | 14.0g               | 76.9g    | 炭水化物                                                      | 22.1g            | 85.0g    | 炭水化物                                                                 | 22.0g             | 84.9g    | 炭水化物                                                     | 12.2g                | 75.1g    |
|         | ナトリウム                                                          | 556mg               | 557mg    | ナトリウム                                                        | 794mg               | 795mg    | ナトリウム                                                     | 657mg            | 658mg    | ナトリウム                                                                | 607mg             | 608mg    | ナトリウム                                                    | 670mg                | 671mg    |
|         | カリウム                                                           | 510mg               | 582mg    | カリウム                                                         | 404mg               | 476mg    | カリウム                                                      | 444mg            | 516mg    | カリウム                                                                 | 418mg             | 490mg    | カリウム                                                     | 224mg                | 296mg    |
|         | リン                                                             | 101mg               | 178mg    | リン                                                           | 119mg               | 196mg    | リン                                                        | 125mg            | 202mg    | リン                                                                   | 110mg             | 187mg    | リン                                                       | 121mg                | 198mg    |
|         | 食塩相当量                                                          | 1.4g                | 1.4g     | 食塩相当量                                                        | 2.0g                | 2.0g     | 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     |
| 昼食      | ★ごはん180g<br>鶏肉のさっぱりレモン酢焼<br>人参グラッセ<br>ブロッコリーのペペロンチーノ<br>たたきごぼう | 乳麦<br>卵乳麦<br>麦      |          | ★ごはん180g<br>カレーのスパイス揚げ<br>ピーマンソテー<br>大根の柚香煮<br>人参とコーンのツナマヨ和え | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵麦 |          | ★ごはん180g<br>豚肉とザーサイの中華玉子炒め<br>白菜の中華そばろ煮<br>切干と法蓮草のごまマヨネーズ | 卵乳麦<br>乳麦落<br>卵麦 |          | ★ごはん180g<br>白身魚のムニエル<br>タルタルソース(小袋)<br>春雨と鶏肉の炒め煮<br>若芽と油揚げのおひたし      | 麦<br>卵麦<br>麦<br>麦 |          | ★ごはん180g<br>鶏の柚子胡椒焼<br>人参グラッセ<br>里芋のそばろ煮<br>春雨の中華和え      | 麦<br>乳麦<br>乳麦<br>卵乳麦 |          |
|         |                                                                | おかず                 | ご飯セット    |                                                              | おかず                 | ご飯セット    |                                                           | おかず              | ご飯セット    |                                                                      | おかず               | ご飯セット    |                                                          | おかず                  | ご飯セット    |
|         | エネルギー                                                          | 286kcal             | 576kcal  | エネルギー                                                        | 297kcal             | 587kcal  | エネルギー                                                     | 297kcal          | 587kcal  | エネルギー                                                                | 295kcal           | 585kcal  | エネルギー                                                    | 276kcal              | 566kcal  |
|         | たんぱく質                                                          | 17.0g               | 21.9g    | たんぱく質                                                        | 16.0g               | 20.9g    | たんぱく質                                                     | 12.5g            | 17.4g    | たんぱく質                                                                | 16.0g             | 20.9g    | たんぱく質                                                    | 16.5g                | 21.4g    |
|         | 脂質                                                             | 17.1g               | 17.8g    | 脂質                                                           | 16.0g               | 16.7g    | 脂質                                                        | 22.6g            | 23.3g    | 脂質                                                                   | 14.7g             | 15.4g    | 脂質                                                       | 14.0g                | 14.7g    |
|         | 炭水化物                                                           | 15.3g               | 78.2g    | 炭水化物                                                         | 22.3g               | 85.2g    | 炭水化物                                                      | 10.0g            | 72.9g    | 炭水化物                                                                 | 23.4g             | 86.3g    | 炭水化物                                                     | 19.1g                | 82.0g    |
|         | ナトリウム                                                          | 746mg               | 747mg    | ナトリウム                                                        | 664mg               | 665mg    | ナトリウム                                                     | 672mg            | 673mg    | ナトリウム                                                                | 540mg             | 541mg    | ナトリウム                                                    | 665mg                | 666mg    |
|         | カリウム                                                           | 480mg               | 552mg    | カリウム                                                         | 519mg               | 591mg    | カリウム                                                      | 447mg            | 519mg    | カリウム                                                                 | 428mg             | 500mg    | カリウム                                                     | 445mg                | 517mg    |
|         | リン                                                             | 108mg               | 185mg    | リン                                                           | 174mg               | 251mg    | リン                                                        | 159mg            | 236mg    | リン                                                                   | 233mg             | 310mg    | リン                                                       | 72mg                 | 149mg    |
|         | 食塩相当量                                                          | 1.9g                | 1.9g     | 食塩相当量                                                        | 1.7g                | 1.7g     | 食塩相当量                                                     | 1.7g             | 1.7g     | 食塩相当量                                                                | 1.4g              | 1.4g     | 食塩相当量                                                    | 1.7g                 | 1.7g     |
| 間食      | ◎黄桃(缶)150g                                                     |                     |          | ◎みかん(缶)150g                                                  |                     |          | ◎黄桃(缶)150g                                                |                  |          | ◎パイナップル(缶)150g                                                       |                   |          | ◎黄桃(缶)150g                                               |                      |          |
| 夕食      | ★ごはん180g<br>ホッケの磯辺焼<br>インゲンソテー<br>切干大根の韓国風炒め<br>ミックスマカロニサラダ    | 麦<br>乳麦<br>麦<br>卵乳麦 |          | ★ごはん180g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>揚げと人参の煮びたし<br>若芽の酢味噌和え            | 麦<br>麦              |          | ★ごはん180g<br>サワラの幽庵焼<br>菜の花<br>洋風肉じゃが煮<br>フレンチマカロニ         | 麦<br>乳麦<br>卵乳麦   |          | ★ごはん180g<br>煮込みタンドリーチキン<br>チンゲン菜とピーマンのソテー<br>大豆とごぼうの煮物<br>切干と人参のハリハリ | 卵<br>乳麦<br>麦<br>麦 |          | ★ごはん180g<br>鯖のトマトバジルソース<br>塩ゆでアスパラ<br>高菜と大根の煮物<br>中華キャベツ | 麦<br>麦<br>麦          |          |
|         |                                                                | おかず                 | ご飯セット    |                                                              | おかず                 | ご飯セット    |                                                           | おかず              | ご飯セット    |                                                                      | おかず               | ご飯セット    |                                                          | おかず                  | ご飯セット    |
|         | エネルギー                                                          | 272kcal             | 562kcal  | エネルギー                                                        | 253kcal             | 543kcal  | エネルギー                                                     | 327kcal          | 617kcal  | エネルギー                                                                | 291kcal           | 581kcal  | エネルギー                                                    | 335kcal              | 625kcal  |
|         | たんぱく質                                                          | 16.5g               | 21.4g    | たんぱく質                                                        | 13.4g               | 18.3g    | たんぱく質                                                     | 16.7g            | 21.6g    | たんぱく質                                                                | 15.7g             | 20.6g    | たんぱく質                                                    | 13.6g                | 18.5g    |
|         | 脂質                                                             | 15.4g               | 16.1g    | 脂質                                                           | 15.9g               | 16.6g    | 脂質                                                        | 14.8g            | 15.5g    | 脂質                                                                   | 16.0g             | 16.7g    | 脂質                                                       | 24.4g                | 25.1g    |
|         | 炭水化物                                                           | 14.5g               | 77.4g    | 炭水化物                                                         | 14.1g               | 77.0g    | 炭水化物                                                      | 28.7g            | 91.6g    | 炭水化物                                                                 | 20.3g             | 83.2g    | 炭水化物                                                     | 13.6g                | 76.5g    |
|         | ナトリウム                                                          | 684mg               | 685mg    | ナトリウム                                                        | 659mg               | 660mg    | ナトリウム                                                     | 699mg            | 700mg    | ナトリウム                                                                | 537mg             | 538mg    | ナトリウム                                                    | 634mg                | 635mg    |
|         | カリウム                                                           | 471mg               | 543mg    | カリウム                                                         | 406mg               | 478mg    | カリウム                                                      | 614mg            | 686mg    | カリウム                                                                 | 809mg             | 881mg    | カリウム                                                     | 443mg                | 515mg    |
|         | リン                                                             | 211mg               | 288mg    | リン                                                           | 191mg               | 268mg    | リン                                                        | 206mg            | 283mg    | リン                                                                   | 215mg             | 292mg    | リン                                                       | 201mg                | 278mg    |
|         | 食塩相当量                                                          | 1.7g                | 1.7g     | 食塩相当量                                                        | 1.7g                | 1.7g     | 食塩相当量                                                     | 1.8g             | 1.8g     | 食塩相当量                                                                | 1.4g              | 1.4g     | 食塩相当量                                                    | 1.6g                 | 1.6g     |
| 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                                                          | 781kcal             | 1651kcal | エネルギー                                                        | 786kcal             | 1656kcal | エネルギー                                                     | 807kcal          | 1677kcal | エネルギー                                                                | 805kcal           | 1675kcal | エネルギー                                                    | 784kcal              | 1654kcal |
|         | たんぱく質                                                          | 39.6g               | 54.3g    | たんぱく質                                                        | 39.6g               | 54.3g    | たんぱく質                                                     | 39.0g            | 53.7g    | たんぱく質                                                                | 40.0g             | 54.7g    | たんぱく質                                                    | 39.3g                | 54.0g    |
|         | 脂質                                                             | 46.6g               | 48.7g    | 脂質                                                           | 47.6g               | 49.7g    | 脂質                                                        | 43.6g            | 45.7g    | 脂質                                                                   | 41.6g             | 43.7g    | 脂質                                                       | 47.4g                | 49.5g    |
|         | 炭水化物                                                           | 49.3g               | 238.0g   | 炭水化物                                                         | 50.4g               | 239.1g   | 炭水化物                                                      | 60.8g            | 249.5g   | 炭水化物                                                                 | 65.7g             | 254.4g   | 炭水化物                                                     | 44.9g                | 233.6g   |
|         | ナトリウム                                                          | 1986mg              | 1989mg   | ナトリウム                                                        | 2117mg              | 2120mg   | ナトリウム                                                     | 2028mg           | 2031mg   | ナトリウム                                                                | 1684mg            | 1687mg   | ナトリウム                                                    | 1969mg               | 1972mg   |
|         | カリウム                                                           | 1461mg              | 1677mg   | カリウム                                                         | 1329mg              | 1545mg   | カリウム                                                      | 1505mg           | 1721mg   | カリウム                                                                 | 1655mg            | 1871mg   | カリウム                                                     | 1112mg               | 1328mg   |
|         | リン                                                             | 420mg               | 651mg    | リン                                                           | 484mg               | 715mg    | リン                                                        | 490mg            | 721mg    | リン                                                                   | 558mg             | 789mg    | リン                                                       | 394mg                | 625mg    |
|         | 食塩相当量                                                          | 5.0g                | 5.0g     | 食塩相当量                                                        | 5.4g                | 5.4g     | 食塩相当量                                                     | 5.2g             | 5.2g     | 食塩相当量                                                                | 4.3g              | 4.3g     | 食塩相当量                                                    | 5.0g                 | 5.0g     |
|         | エネルギー                                                          | 909kcal             | 1779kcal | エネルギー                                                        | 882kcal             | 1752kcal | エネルギー                                                     | 935kcal          | 1805kcal | エネルギー                                                                | 931kcal           | 1801kcal | エネルギー                                                    | 912kcal              | 1782kcal |
| 合計(間食込) | たんぱく質                                                          | 40.4g               | 55.1g    | たんぱく質                                                        | 40.4g               | 55.1g    | たんぱく質                                                     | 39.8g            | 54.5g    | たんぱく質                                                                | 40.6g             | 55.3g    | たんぱく質                                                    | 40.1g                | 54.8g    |
|         | 脂質                                                             | 46.8g               | 48.9g    | 脂質                                                           | 47.8g               | 49.9g    | 脂質                                                        | 43.8g            | 45.9g    | 脂質                                                                   | 41.8g             | 43.9g    | 脂質                                                       | 47.6g                | 49.7g    |
|         | 炭水化物                                                           | 80.2g               | 268.9g   | 炭水化物                                                         | 73.4g               | 262.1g   | 炭水化物                                                      | 91.7g            | 280.4g   | 炭水化物                                                                 | 96.2g             | 284.9g   | 炭水化物                                                     | 75.8g                | 264.5g   |
|         | ナトリウム                                                          | 1992mg              | 1995mg   | ナトリウム                                                        | 2123mg              | 2126mg   | ナトリウム                                                     | 2034mg           | 2037mg   | ナトリウム                                                                | 1686mg            | 1689mg   | ナトリウム                                                    | 1975mg               | 1978mg   |
|         | カリウム                                                           | 1581mg              | 1797mg   | カリウム                                                         | 1442mg              | 1658mg   | カリウム                                                      | 1625mg           | 1841mg   | カリウム                                                                 | 1769mg            | 1985mg   | カリウム                                                     | 1232mg               | 1448mg   |
|         | リン                                                             | 434mg               | 665mg    | リン                                                           | 496mg               | 727mg    | リン                                                        | 504mg            | 735mg    | リン                                                                   | 564mg             | 795mg    | リン                                                       | 408mg                | 639mg    |
|         | 食塩相当量                                                          | 5.0g                | 5.0g     | 食塩相当量                                                        | 5.4g                | 5.4g     | 食塩相当量                                                     | 5.2g             | 5.2g     | 食塩相当量                                                                | 4.3g              | 4.3g     | 食塩相当量                                                    | 5.0g                 | 5.0g     |
|         | エネルギー                                                          | 909kcal             | 1779kcal | エネルギー                                                        | 882kcal             | 1752kcal | エネルギー                                                     | 935kcal          | 1805kcal | エネルギー                                                                | 931kcal           | 1801kcal | エネルギー                                                    | 912kcal              | 1782kcal |
|         | たんぱく質                                                          | 40.4g               | 55.1g    | たんぱく質                                                        | 40.4g               | 55.1g    | たんぱく質                                                     | 39.8g            | 54.5g    | たんぱく質                                                                | 40.6g             | 55.3g    | たんぱく質                                                    | 40.1g                | 54.8g    |
|         | 脂質                                                             | 46.8g               | 48.9g    | 脂質                                                           | 47.8g               | 49.9g    | 脂質                                                        | 43.8g            | 45.9g    | 脂質                                                                   | 41.8g             | 43.9g    | 脂質                                                       | 47.6g                | 49.7g    |

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

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

## お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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



ワンポイントアドバイス

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月〜土/9:00〜18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



# 【やわらか普通食】 週間献立表

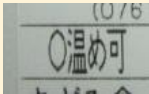
|   |     | 8月10日(月)         |          | 8月11日(火)          |          | 8月12日(水)      |          | 8月13日(木)      |          | 8月14日(金)      |          |       |         |
|---|-----|------------------|----------|-------------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|---------------|----------|-------|---------|
|   |     | 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  |          |       |         |
|   |     | 厚焼玉子             | 卵麦       | 豚肉ときのこの炒め物        | 麦        | 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 | 乳麦落      | スクランブルエッグ     | 卵乳       | 高野豆腐と法蓮草の含め煮  | 麦        |       |         |
|   |     | 切干大根煮            | 麦        | ごぼうとさつま揚げの炒り煮     | 卵麦       | 麩の甘酢炒め        | 麦        | ポテトチキン        | 卵乳麦      | キャベツとしらすの卵とじ  | 卵乳麦      |       |         |
|   |     | 法蓮草とハムのマリーネ      | 卵乳麦      | いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え | 麦        | きのこの佃煮        | 麦        | キャロットラペ       | 麦        | 一夜漬(白菜人参)     | 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  | エネルギー | 157kcal |
|   |     | 157kcal          | 422kcal  | 150kcal           | 424kcal  | 98kcal        | 366kcal  | 218kcal       | 489kcal  | 85kcal        | 358kcal  | エネルギー | 157kcal |
|   |     | 8.4g             | 14.3g    | 9.0g              | 15.1g    | 4.8g          | 10.4g    | 6.7g          | 12.4g    | 6.0g          | 12.1g    | 蛋白質   | 8.4g    |
|   |     | 7.4g             | 8.3g     | 5.9g              | 6.9g     | 3.1g          | 4.0g     | 13.9g         | 14.8g    | 3.7g          | 4.7g     | 脂 質   | 7.4g    |
|   |     | 15.3g            | 71.7g    | 15.6g             | 73.3g    | 11.9g         | 68.7g    | 16.9g         | 74.0g    | 7.6g          | 64.8g    | 炭水化物  | 15.3g   |
| 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  |          |       |         |
|   |     | 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め | 乳麦       | 根菜と肉団子の和風生姜スープ    | 卵乳麦      | 鶏の柚子胡椒炒め      | 麦        | ロールキャベツの和風煮   | 卵麦       | 肉じゃが          | 麦        |       |         |
|   |     | 高野豆腐の味噌煮         | 卵麦       | 大豆と人参の煮物          | 麦        | ひじきの具だくさん煮    | 麦        | 菜の花           | 麦        | 切干と挽肉のオイスター炒め | 麦        |       |         |
|   |     | オクラとめかぶの三杯酢      | 麦        | フレンチマカロニ          | 卵乳麦      | 切干大根と枝豆の中華和え  | 麦        | 金時豆煮          | 麦        | オクラのボン酢ジュレ和え  | 麦        |       |         |
|   |     | ★味噌汁             | 麦        | ★味噌汁              | 麦        | ★味噌汁          | 麦        | ゴボウのピリ辛サラダ    | 卵乳麦      | ★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  | エネルギー | 192kcal |
|   |     | 192kcal          | 464kcal  | 277kcal           | 548kcal  | 197kcal       | 475kcal  | 242kcal       | 517kcal  | 186kcal       | 462kcal  | エネルギー | 192kcal |
|   |     | 12.7g            | 18.4g    | 11.3g             | 17.1g    | 10.5g         | 16.9g    | 7.8g          | 14.7g    | 11.4g         | 17.9g    | 蛋白質   | 12.7g   |
|   |     | 9.1g             | 10.0g    | 14.1g             | 15.0g    | 9.8g          | 10.9g    | 10.0g         | 11.4g    | 7.6g          | 9.3g     | 脂 質   | 9.1g    |
|   |     | 15.5g            | 73.2g    | 25.7g             | 83.2g    | 16.1g         | 74.3g    | 30.7g         | 87.5g    | 17.3g         | 73.8g    | 炭水化物  | 15.5g   |
| 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  |          |       |         |
|   |     | 鶏肉のマーマレード煮       | 麦        | 鯖のごま焼             | 麦        | やわらかメンチカツ     | 卵乳麦      | モウカ煮付け        | 麦        | ヤンニョムチキン風     | 麦        |       |         |
|   |     | 人参煮              | 麦        | 竹輪の辛子炒め           | 麦        | 人参のきな粉和え      | 麦        | 人参グラッセ        | 乳麦       | ピーマンソテー       | 卵乳麦      |       |         |
|   |     | 大根麻婆             | 麦落       | 白菜と青梗菜の塩あんかけ      | 麦        | 鶏肉のすき焼煮       | 麦        | 豚肉と小松菜の中華春雨煮  | 麦        | ひじきと大豆の煮物     | 麦        |       |         |
|   |     | 春雨のサラダ           | 卵乳麦      | わかめとパプリカの和え物      | 麦        | たらこスバゲティ      | 乳麦       | キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け | 麦        | ミックスマカロニサラダ   | 卵乳麦      |       |         |
| 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  | エネルギー | 284kcal |
|   |     | 284kcal          | 556kcal  | 271kcal           | 541kcal  | 359kcal       | 636kcal  | 217kcal       | 500kcal  | 325kcal       | 591kcal  | エネルギー | 284kcal |
|   |     | 11.0g            | 17.0g    | 13.8g             | 19.5g    | 11.7g         | 18.1g    | 13.8g         | 20.7g    | 14.7g         | 20.4g    | 蛋白質   | 11.0g   |
|   |     | 17.2g            | 18.2g    | 18.6g             | 19.5g    | 20.6g         | 22.3g    | 11.3g         | 13.1g    | 19.1g         | 20.0g    | 脂 質   | 17.2g   |
|   |     | 19.8g            | 77.2g    | 11.1g             | 67.9g    | 30.8g         | 87.3g    | 16.4g         | 73.7g    | 22.5g         | 78.9g    | 炭水化物  | 19.8g   |
| 合 | 計   | 705mg            | 1150mg   | 815mg             | 1256mg   | 981mg         | 1423mg   | 781mg         | 1222mg   | 901mg         | 1343mg   | ナトリウム | 705mg   |
|   |     | 1.8g             | 2.9g     | 2.1g              | 3.2g     | 2.5g          | 3.6g     | 2.0g          | 3.1g     | 2.3g          | 3.4g     | 塩 分   | 1.8g    |
|   |     | 633kcal          | 1442kcal | 698kcal           | 1513kcal | 654kcal       | 1477kcal | 677kcal       | 1506kcal | 596kcal       | 1411kcal | エネルギー | 633kcal |
|   |     | 32.1g            | 49.7g    | 34.1g             | 51.7g    | 27.0g         | 45.4g    | 28.3g         | 47.8g    | 32.1g         | 50.4g    | 蛋白質   | 32.1g   |
|   |     | 33.7g            | 36.5g    | 38.6g             | 41.4g    | 33.5g         | 37.2g    | 35.2g         | 39.3g    | 30.4g         | 34.0g    | 脂 質   | 33.7g   |
| 計 |     | 50.6g            | 222.1g   | 52.4g             | 224.4g   | 58.8g         | 230.3g   | 64.0g         | 235.2g   | 47.4g         | 217.5g   | 炭水化物  | 50.6g   |
|   |     | 2254mg           | 3607mg   | 2261mg            | 3586mg   | 2354mg        | 3684mg   | 2003mg        | 3870mg   | 2365mg        | 3716mg   | ナトリウム | 2254mg  |
|   |     | 5.8g             | 9.1g     | 5.8g              | 9.1g     | 6.0g          | 9.4g     | 5.1g          | 9.8g     | 6.0g          | 9.4g     | 塩 分   | 5.8g    |

★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。

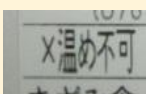
## お食事の作り方

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

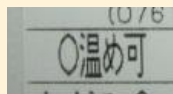
|        |       | 8月10日(月)                                                       |                          | 8月11日(火)                                                             |                       | 8月12日(水)                                                        |                          | 8月13日(木)                                                             |                          | 8月14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<br>厚焼玉子<br>切干大根煮<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁                | 卵麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦      | ★全粥240g<br>豚肉とときのこの炒め物<br>ごぼうとさつま揚げの炒り煮<br>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え<br>★味噌汁 | 麦<br>卵麦<br>麦<br>麦     | ★全粥240g<br>白菜と厚揚げの中華そぼろ煮<br>麴の甘酢炒め<br>きのこの佃煮<br>★味噌汁            | 乳麦落<br>麦<br>麦<br>麦       | ★全粥240g<br>スクランブルエッグ<br>ポテトチキン<br>キャロットラペ<br>★味噌汁                    | 卵乳<br>卵乳麦<br>麦<br>麦      | ★全粥240g<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>キャベツとしらすの卵とじ<br>一夜漬(白菜人参)<br>★味噌汁        | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>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 | 157kcal                                                        | 316kcal                  | 150kcal                                                              | 309kcal               | 98kcal                                                          | 257kcal                  | 218kcal                                                              | 377kcal                  | 85kcal                                                              | 244kcal                   | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 8.4g                                                           | 12.1g                    | 9.0g                                                                 | 12.7g                 | 4.8g                                                            | 8.5g                     | 6.7g                                                                 | 10.4g                    | 6.0g                                                                | 9.7g                      | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 7.4g                                                           | 8.1g                     | 5.9g                                                                 | 6.6g                  | 3.1g                                                            | 3.8g                     | 13.9g                                                                | 14.6g                    | 3.7g                                                                | 4.4g                      | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 15.3g                                                          | 48.3g                    | 15.6g                                                                | 48.6g                 | 11.9g                                                           | 44.9g                    | 16.9g                                                                | 49.9g                    | 7.6g                                                                | 40.6g                     | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 730mg                                                          | 1170mg                   | 692mg                                                                | 1132mg                | 446mg                                                           | 886mg                    | 439mg                                                                | 879mg                    | 674mg                                                               | 1114mg                    | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 1.9g                                                           | 3.0g                     | 1.8g                                                                 | 2.9g                  | 1.1g                                                            | 2.3g                     | 1.1g                                                                 | 2.2g                     | 1.7g                                                                | 2.8g                      | 塩 分   |  |
| 昼      |       | ★全粥240g<br>豚肉とキャベツのバジルトマト炒め<br>高野豆腐の味噌煮<br>オクラとめかぶの三杯酢<br>★味噌汁 | 乳麦<br>卵麦<br>麦<br>麦       | ★全粥240g<br>根菜と肉団子の和風生姜スープ<br>大豆と人参の煮物<br>フレンチマカロニ<br>★味噌汁            | 卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦  | ★全粥240g<br>鶏の柚子胡椒炒め<br>ひじきの具だくさん煮<br>切干大根と枝豆の中華和え<br>★味噌汁       | 麦<br>麦<br>麦<br>麦         | ★全粥240g<br>ロールキャベツの和風煮<br>菜の花<br>金時豆煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★味噌汁          | 卵麦<br>麦<br>麦<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>肉じゃが<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>オクラのポン酢ジュレ和え<br>★味噌汁            | 麦<br>麦<br>麦<br>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 | 192kcal                                                        | 351kcal                  | 277kcal                                                              | 436kcal               | 197kcal                                                         | 356kcal                  | 242kcal                                                              | 401kcal                  | 186kcal                                                             | 345kcal                   | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 12.7g                                                          | 16.4g                    | 11.3g                                                                | 15.0g                 | 10.5g                                                           | 14.2g                    | 7.8g                                                                 | 11.5g                    | 11.4g                                                               | 15.1g                     | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 9.1g                                                           | 9.8g                     | 14.1g                                                                | 14.8g                 | 9.8g                                                            | 10.5g                    | 10.0g                                                                | 10.7g                    | 7.6g                                                                | 8.3g                      | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 15.5g                                                          | 48.5g                    | 25.7g                                                                | 58.7g                 | 16.1g                                                           | 49.1g                    | 30.7g                                                                | 63.7g                    | 17.3g                                                               | 50.3g                     | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 819mg                                                          | 1259mg                   | 754mg                                                                | 1194mg                | 927mg                                                           | 1367mg                   | 783mg                                                                | 1223mg                   | 790mg                                                               | 1230mg                    | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 2.1g                                                           | 3.2g                     | 1.9g                                                                 | 3.0g                  | 2.4g                                                            | 3.5g                     | 2.0g                                                                 | 3.1g                     | 2.0g                                                                | 3.1g                      | 塩 分   |  |
| 夕      |       | ★全粥240g<br>鶏肉のマーマレード煮<br>人参煮<br>大根麻婆<br>春雨のサラダ<br>★味噌汁         | 麦<br>麦<br>麦落<br>卵乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>鯖のごま焼<br>竹輪の辛子炒め<br>白菜と青梗菜の塩あんかけ<br>わかめとパプリカの和え物<br>★味噌汁  | 麦<br>麦<br>麦<br>麦<br>麦 | ★全粥240g<br>やわらかメンチカツ<br>人参のきな粉和え<br>鶏肉のすき焼煮<br>たらこスパゲティ<br>★味噌汁 | 卵乳麦<br>麦<br>麦<br>乳麦<br>麦 | ★全粥240g<br>モウカ煮付け<br>人参グラッセ<br>豚肉と小松菜の中華春雨煮<br>キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け<br>★味噌汁 | 麦<br>乳麦<br>麦<br>麦        | ★全粥240g<br>ヤンニョムチキン風<br>ピーマンソテー<br>ひじきと大豆の煮物<br>ミックスマカロニサラダ<br>★味噌汁 | 麦<br>卵乳麦<br>麦<br>卵乳麦<br>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 | 284kcal                                                        | 443kcal                  | 271kcal                                                              | 430kcal               | 359kcal                                                         | 518kcal                  | 217kcal                                                              | 376kcal                  | 325kcal                                                             | 484kcal                   | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 11.0g                                                          | 14.7g                    | 13.8g                                                                | 17.5g                 | 11.7g                                                           | 15.4g                    | 13.8g                                                                | 17.5g                    | 14.7g                                                               | 18.4g                     | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 17.2g                                                          | 17.9g                    | 18.6g                                                                | 19.3g                 | 20.6g                                                           | 21.3g                    | 11.3g                                                                | 12.0g                    | 19.1g                                                               | 19.8g                     | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 19.8g                                                          | 52.8g                    | 11.1g                                                                | 44.1g                 | 30.8g                                                           | 63.8g                    | 16.4g                                                                | 49.4g                    | 22.5g                                                               | 55.5g                     | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 705mg                                                          | 1145mg                   | 815mg                                                                | 1255mg                | 981mg                                                           | 1421mg                   | 781mg                                                                | 1221mg                   | 901mg                                                               | 1341mg                    | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 1.8g                                                           | 2.9g                     | 2.1g                                                                 | 3.2g                  | 2.5g                                                            | 3.6g                     | 2.0g                                                                 | 3.1g                     | 2.3g                                                                | 3.4g                      | 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 | 633kcal                                                        | 1110kcal                 | 698kcal                                                              | 1175kcal              | 654kcal                                                         | 1131kcal                 | 677kcal                                                              | 1154kcal                 | 596kcal                                                             | 1073kcal                  | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 32.1g                                                          | 43.2g                    | 34.1g                                                                | 45.2g                 | 27.0g                                                           | 38.1g                    | 28.3g                                                                | 39.4g                    | 32.1g                                                               | 43.2g                     | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 33.7g                                                          | 35.8g                    | 38.6g                                                                | 40.7g                 | 33.5g                                                           | 35.6g                    | 35.2g                                                                | 37.3g                    | 30.4g                                                               | 32.5g                     | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 50.6g                                                          | 149.6g                   | 52.4g                                                                | 151.4g                | 58.8g                                                           | 157.8g                   | 64.0g                                                                | 163.0g                   | 47.4g                                                               | 146.4g                    | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 2254mg                                                         | 3574mg                   | 2261mg                                                               | 3581mg                | 2354mg                                                          | 3674mg                   | 2003mg                                                               | 3323mg                   | 2365mg                                                              | 3685mg                    | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 5.8g                                                           | 9.1g                     | 5.8g                                                                 | 9.1g                  | 6.0g                                                            | 9.4g                     | 5.1g                                                                 | 8.4g                     | 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。

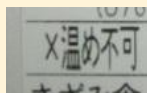
## お食事の作り方

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て完成です。

## ワンポイントアドバイス

- 湯煎はグラグラグ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



# 【ムース食】 週間献立表

|        |       | 8月10日(月)                                                      |          | 8月11日(火)                                              |          | 8月12日(水)                                                 |          | 8月13日(木)                                                     |         | 8月14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<br>牛肉と根菜の煮物<br>メンマの中華和え<br>★味噌汁(とろみ)                  |          | ★全粥240g<br>温泉玉子<br>ふきの煮物<br>★味噌汁(とろみ)                 |          | ★全粥240g<br>五色煮豆<br>大根とひじきの煮物<br>★味噌汁(とろみ)                |          | ★全粥240g<br>野菜の味噌風味<br>白花豆煮<br>★味噌汁(とろみ)                      |         | ★全粥240g<br>豚すき<br>一夜漬<br>★味噌汁(とろみ)                          |         |       |  |
|        |       |                                                               |          |                                                       |          |                                                          |          |                                                              |         |                                                             |         |       |  |
|        |       |                                                               |          |                                                       |          |                                                          |          |                                                              |         |                                                             |         |       |  |
|        |       |                                                               |          |                                                       |          |                                                          |          |                                                              |         |                                                             |         |       |  |
| 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 | 137kcal                                                       | 314kcal  | 119kcal                                               | 296kcal  | 118kcal                                                  | 295kcal  | 119kcal                                                      | 296kcal | 72kcal                                                      | 249kcal | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 4.1g                                                          | 7.8g     | 4.6g                                                  | 8.3g     | 3.4g                                                     | 7.1g     | 3.4g                                                         | 7.1g    | 1.9g                                                        | 5.6g    | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 6.6g                                                          | 7.3g     | 6.3g                                                  | 7.0g     | 5.2g                                                     | 5.9g     | 3.1g                                                         | 3.8g    | 2.5g                                                        | 3.2g    | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 15.4g                                                         | 53.5g    | 10.7g                                                 | 48.8g    | 15.6g                                                    | 53.7g    | 21.3g                                                        | 59.4g   | 11.1g                                                       | 49.2g   | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 726mg                                                         | 1248mg   | 612mg                                                 | 1134mg   | 574mg                                                    | 1096mg   | 421mg                                                        | 943mg   | 557mg                                                       | 1079mg  | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 1.8g                                                          | 3.2g     | 1.6g                                                  | 2.9g     | 1.5g                                                     | 2.8g     | 1.1g                                                         | 2.4g    | 1.4g                                                        | 2.7g    | 塩 分   |  |
| 昼      |       | ★全粥240g<br>赤魚の味噌煮<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>切干大根とベーコンの煮物<br>★味噌汁(とろみ) |          | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>大根煮<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |          | ★全粥240g<br>鮭の照焼<br>ブロッコリーの煮物<br>南瓜とハムのサラダ<br>★味噌汁(とろみ)   |          | ★全粥240g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼き<br>枝豆とかにかまの煮物<br>白菜と若芽の煮物<br>★味噌汁(とろみ) |         | ★全粥240g<br>白身フライタルタル<br>大根とベーコンの煮物<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁(とろみ) |         |       |  |
|        |       |                                                               |          |                                                       |          |                                                          |          |                                                              |         |                                                             |         |       |  |
|        |       |                                                               |          |                                                       |          |                                                          |          |                                                              |         |                                                             |         |       |  |
|        |       |                                                               |          |                                                       |          |                                                          |          |                                                              |         |                                                             |         |       |  |
| 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 | 162kcal                                                       | 339kcal  | 154kcal                                               | 331kcal  | 208kcal                                                  | 385kcal  | 176kcal                                                      | 353kcal | 208kcal                                                     | 385kcal | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 9.2g                                                          | 12.9g    | 5.9g                                                  | 9.6g     | 10.2g                                                    | 13.9g    | 4.2g                                                         | 7.9g    | 6.9g                                                        | 10.6g   | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 6.8g                                                          | 7.5g     | 6.5g                                                  | 7.2g     | 10.8g                                                    | 11.5g    | 9.9g                                                         | 10.6g   | 11.5g                                                       | 12.2g   | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 15.5g                                                         | 53.6g    | 17.4g                                                 | 55.5g    | 18.1g                                                    | 56.2g    | 18.6g                                                        | 56.7g   | 19.2g                                                       | 57.3g   | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 870mg                                                         | 1392mg   | 811mg                                                 | 1333mg   | 840mg                                                    | 1362mg   | 792mg                                                        | 1314mg  | 904mg                                                       | 1426mg  | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 2.2g                                                          | 3.5g     | 2.1g                                                  | 3.4g     | 2.1g                                                     | 3.5g     | 2.0g                                                         | 3.3g    | 2.3g                                                        | 3.6g    | 塩 分   |  |
| 夕      |       | ★全粥240g<br>鶏の照焼<br>金時豆の煮物<br>若竹煮<br>★味噌汁(とろみ)                 |          | ★全粥240g<br>白身のおろし煮<br>昆布煮豆<br>ベーコンのごま酢和え<br>★味噌汁(とろみ) |          | ★全粥240g<br>クリームコロッケ<br>きのこの玉子とじ<br>鶏肉のすき焼き煮<br>★味噌汁(とろみ) |          | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>薩摩芋と切昆布の煮物<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁(とろみ)  |         | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮<br>はんぺんの玉子とじ<br>黒豆煮<br>★味噌汁(とろみ)    |         |       |  |
|        |       |                                                               |          |                                                       |          |                                                          |          |                                                              |         |                                                             |         |       |  |
|        |       |                                                               |          |                                                       |          |                                                          |          |                                                              |         |                                                             |         |       |  |
|        |       |                                                               |          |                                                       |          |                                                          |          |                                                              |         |                                                             |         |       |  |
| 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 | 172kcal                                                       | 349kcal  | 205kcal                                               | 382kcal  | 179kcal                                                  | 356kcal  | 139kcal                                                      | 316kcal | 164kcal                                                     | 341kcal | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 9.4g                                                          | 13.1g    | 12.0g                                                 | 15.7g    | 7.0g                                                     | 10.7g    | 8.6g                                                         | 12.3g   | 8.1g                                                        | 11.8g   | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 6.4g                                                          | 7.1g     | 9.2g                                                  | 9.9g     | 9.0g                                                     | 9.7g     | 4.6g                                                         | 5.3g    | 7.7g                                                        | 8.4g    | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 21.2g                                                         | 59.3g    | 19.0g                                                 | 57.1g    | 17.4g                                                    | 55.5g    | 16.7g                                                        | 54.8g   | 15.4g                                                       | 53.5g   | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 711mg                                                         | 1233mg   | 942mg                                                 | 1464mg   | 695mg                                                    | 1217mg   | 953mg                                                        | 1475mg  | 637mg                                                       | 1159mg  | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 1.8g                                                          | 3.1g     | 2.4g                                                  | 3.7g     | 1.8g                                                     | 3.1g     | 2.4g                                                         | 3.8g    | 1.6g                                                        | 2.9g    | 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 | 471kcal                                                       | 1002kcal | 478kcal                                               | 1009kcal | 505kcal                                                  | 1036kcal | 434kcal                                                      | 965kcal | 444kcal                                                     | 975kcal | エネルギー |  |
|        | 蛋白質   | 22.7g                                                         | 33.8g    | 22.5g                                                 | 33.6g    | 20.6g                                                    | 31.7g    | 16.2g                                                        | 27.3g   | 16.9g                                                       | 28.0g   | 蛋白質   |  |
|        | 脂 質   | 19.8g                                                         | 21.9g    | 22.0g                                                 | 24.1g    | 25.0g                                                    | 27.1g    | 17.6g                                                        | 19.7g   | 21.7g                                                       | 23.8g   | 脂 質   |  |
|        | 炭水化物  | 52.1g                                                         | 166.4g   | 47.1g                                                 | 161.4g   | 51.1g                                                    | 165.4g   | 56.6g                                                        | 170.9g  | 45.7g                                                       | 160.0g  | 炭水化物  |  |
|        | ナトリウム | 2307mg                                                        | 3873mg   | 2365mg                                                | 3931mg   | 2109mg                                                   | 3675mg   | 2166mg                                                       | 3732mg  | 2098mg                                                      | 3664mg  | ナトリウム |  |
|        | 塩 分   | 5.8g                                                          | 9.8g     | 6.1g                                                  | 10.0g    | 5.4g                                                     | 9.4g     | 5.5g                                                         | 9.5g    | 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。

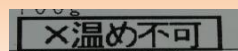
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。  
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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**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。



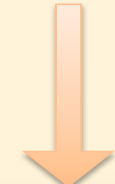
次にフタをして**1 5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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/9：00～18：00

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

