

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー		アレルギー	
★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と麩の玉子とし 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし さつま芋のからしマヨ ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのビーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
ご飯汁物セット		ご飯汁物セット		ご飯汁物セット		ご飯汁物セット		ご飯汁物セット	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
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	
★ごはん150g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
ご飯汁物セット		ご飯汁物セット		ご飯汁物セット		ご飯汁物セット		ご飯汁物セット	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
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	
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おなか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(若芽・揚げ)		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	
おかず		おかず		おかず		おかず		おかず	
ご飯汁物セット		ご飯汁物セット		ご飯汁物セット		ご飯汁物セット		ご飯汁物セット	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
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		合計		合計		合計		合計	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
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)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)		合計(間食込)	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
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	

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。

この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管
してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め
る場合は、お皿に
移しラップをして、
温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、
アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート
結果はコチラ



(カロリー1440調整食) 週間献立表

	8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と麩の玉子とし 煮生酢	麦 卵麦 麦		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とし さつま芋のからしマヨ	卵麦 卵麦 卵麦		★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え	卵麦 乳麦 麦落		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え	卵乳麦 乳麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.2g	10.5g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	627mg	628mg
昼食	★ごはん120g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 三色野菜ナムル	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 和風サラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵		★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え	乳麦 麦落 麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とし 菜の花のおひたし	麦 卵乳麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	22.3g	25.6g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.0g	52.9g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物	麦 麦 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え	乳麦 乳麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g
夕食	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	エネルギー	607kcal	1186kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	31.2g	32.7g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	49.6g	175.3g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	43.1g	168.8g
	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
合計	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	72.0g	197.7g
	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計(間食込)															

※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17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 人参の炒り煮 ポテトサラダ	卵 麦 卵乳		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ	卵 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 蓮根とさつま芋の甘酢煮 人参とぜんまいのナムル	乳麦 麦 麦		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦か		★ごはん150g 目玉焼き けんちん煮 春雨のサラダ	卵 麦 卵	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	16.4g	69.2g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	385mg	386mg
	カリウム	352mg	413mg	カリウム	300mg	361mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	233mg	294mg
	リン	72mg	137mg	リン	92mg	157mg	リン	107mg	172mg	リン	101mg	166mg	リン	105mg	170mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.0g	1.0g
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 かぼちゃのいとこ煮 三色野菜ナムル	麦落 麦 麦		★ごはん150g チキンの高菜マヨ 法蓮草の煮びたし ナスの油炒め 大根なます	卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g お魚ザンギ 人参のきんぴら バジルポテトチキン レインボー春雨	卵麦 麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 赤玉南瓜煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん パスタのクリーム煮 インゲンのごま和え	卵乳麦 乳麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	359kcal	602kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	49.3g	102.1g
	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	827mg	828mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	622mg	683mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	818mg	879mg	カリウム	579mg	640mg
	リン	159mg	224mg	リン	185mg	250mg	リン	112mg	177mg	リン	150mg	215mg	リン	184mg	249mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ スパトマト炒め コールスローサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ 人参シャトー 揚げじゃがの煮っころがし キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和风あん チンゲン菜ソテー 大豆と椎茸の煮物 マカロニマリナーネサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ きのこあん 一口ナスのオランダ煮 スパゲティサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 麩の甘酢炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	麦 麦 卵麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	346kcal	589kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	25.1g	25.7g
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	18.6g	71.4g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	854mg	855mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	807mg	808mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	658mg	719mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	461mg	522mg
	リン	163mg	228mg	リン	143mg	208mg	リン	162mg	227mg	リン	194mg	259mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	84.3g	242.7g
	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1867mg	1870mg
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1550mg	1733mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1637mg	1820mg	カリウム	1273mg	1456mg
	リン	394mg	589mg	リン	420mg	615mg	リン	381mg	576mg	リン	445mg	640mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
合計(間食込)	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	61.0g	62.8g
	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	99.8g	258.2g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	95.8g	254.2g
	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
	カリウム	1448mg	1631mg	カリウム	1610mg	1793mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1329mg	1512mg
	リン	400mg	595mg	リン	427mg	622mg	リン	387mg	582mg	リン	448mg	643mg	リン	424mg	619mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	61.0g	62.8g

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

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

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←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60g調整食) 週間献立表

8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)			
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物	麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と小松菜煮 麩とえのきのさっと煮 マリーネサラダ	麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	186kcal	476kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	507mg	508mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	498mg	570mg
リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg	リン	202mg	279mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー	麦 乳麦 麦落か 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 麩と若芽のみぞれ煮 ピーマンと人参のツナ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のスープ煮	麦落 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ポテトビーンズサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	250kcal	540kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.3g	82.2g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	507mg	579mg
リン	214mg	291mg	リン	140mg	217mg	リン	137mg	214mg	リン	173mg	250mg	リン	158mg	235mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ	麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ	麦 乳麦 麦落 乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 豚肉とふきの炒め煮 カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 乳麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	26.6g	89.5g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	661mg	662mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	526mg	598mg
リン	194mg	271mg	リン	207mg	284mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	リン	155mg	232mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	773kcal	1643kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	42.7g	44.8g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	54.5g	243.2g	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	58.1g	246.8g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1869mg	1872mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1239mg	1455mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1531mg	1747mg
	リン	534mg	765mg	リン	480mg	711mg	リン	529mg	760mg	リン	461mg	692mg	リン	515mg	746mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	79.1g	267.8g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	89.0g	277.7g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1875mg	1878mg
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1359mg	1575mg	カリウム	1751mg	1967mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1651mg	1867mg
	リン	540mg	771mg	リン	494mg	725mg	リン	541mg	772mg	リン	467mg	698mg	リン	529mg	760mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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

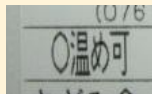
		8月17日(月)		8月18日(火)		8月19日(水)		8月20日(木)		8月21日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		油揚げの玉子とじ	卵麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
		ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにやくの佃煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	キャベツの土佐煮	麦	人参しりしり	麦		
		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	白菜のスープ煮	乳麦	一夜漬(大根)	麦	五目野菜の甘酢和え	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	198kcal	468kcal	161kcal	428kcal	163kcal	429kcal	68kcal	349kcal	152kcal	430kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.3g	14.1g	5.6g	11.1g	11.9g	17.6g	2.5g	9.0g	5.8g	12.2g	蛋白質	
	脂 質	11.7g	12.6g	10.5g	11.4g	6.9g	7.8g	0.6g	2.3g	8.7g	9.8g	脂 質	
	炭水化物	15.3g	72.5g	11.3g	67.7g	13.5g	69.8g	13.3g	70.6g	12.4g	70.6g	炭水化物	
	ナトリウム	495mg	936mg	538mg	980mg	649mg	1092mg	501mg	942mg	637mg	1081mg	ナトリウム	
	塩 分	1.3g	2.4g	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	1.6g	2.7g	塩 分	
昼		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		夏野菜カレーのルー	乳麦	山口県の特産チキンごぼう	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		アジのカレー焼	麦	鶏団子のトマト煮	卵乳麦		
		豚肉と白菜のうま煮	麦	ツナじゃがバター	乳麦	担々風春雨	麦落	人参のきんぴら	麦	白菜と揚げの旨煮	麦		
		インゲンのごま和え	麦	切干と若芽のごま和え	麦	四色なます	麦	ナスの煮びたし	麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	鶏とごぼうの酢味噌和え	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	239kcal	512kcal	232kcal	514kcal	221kcal	487kcal	220kcal	487kcal	276kcal	548kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.9g	16.6g	12.7g	19.2g	10.3g	16.1g	13.9g	19.8g	8.7g	14.5g	蛋白質	
	脂 質	12.6g	13.5g	10.1g	11.8g	10.9g	11.8g	11.7g	12.6g	14.8g	15.7g	脂 質	
	炭水化物	20.7g	78.7g	22.7g	80.3g	20.6g	77.0g	15.5g	72.0g	26.8g	84.3g	炭水化物	
	ナトリウム	736mg	1179mg	828mg	1270mg	856mg	1298mg	736mg	1180mg	932mg	1376mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	塩 分	
夕		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		クリーミーコロッケ	卵乳麦か	オニオンソースハンバーグ	乳麦	ホッケの幽庵焼	麦	ささみ大葉フライ	麦	スケソウダラの煮付け	麦		
		人参のレモン煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	枝豆のペペロンチーノ風		ピーマンのおかか和え		竹輪の辛子炒め	麦		
		ネギ味噌炒め	麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	麩と大根の煮物	麦	豚バラと春雨のオイスター炒め	麦		
		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	オーロラマカロニサラダ	卵乳麦	キャベツサラダ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	夏野菜の和え物	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	243kcal	515kcal	249kcal	526kcal	236kcal	510kcal	327kcal	593kcal	228kcal	499kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.8g	15.1g	9.7g	15.9g	16.3g	22.1g	12.4g	18.2g	13.9g	19.7g	蛋白質	
	脂 質	10.6g	11.6g	12.4g	13.4g	11.7g	12.6g	18.8g	19.7g	7.8g	8.7g	脂 質	
	炭水化物	27.7g	84.9g	22.0g	80.1g	15.3g	73.5g	25.9g	82.4g	23.6g	80.9g	炭水化物	
	ナトリウム	716mg	1157mg	852mg	1293mg	656mg	1097mg	673mg	1140mg	965mg	1407mg	ナトリウム	
	塩 分	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	1.7g	2.8g	1.7g	2.9g	2.5g	3.6g	塩 分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	680kcal	1495kcal	642kcal	1468kcal	620kcal	1426kcal	615kcal	1429kcal	656kcal	1477kcal	エネルギー	
	蛋白質	28.0g	45.8g	28.0g	46.2g	38.5g	55.8g	28.8g	47.0g	28.4g	46.4g	蛋白質	
	脂 質	34.9g	37.7g	33.0g	36.6g	29.5g	32.2g	31.1g	34.6g	31.3g	34.2g	脂 質	
	炭水化物	63.7g	236.1g	56.0g	228.1g	49.4g	220.3g	54.7g	225.0g	62.8g	235.8g	炭水化物	
	ナトリウム	1947mg	3272mg	2218mg	3543mg	2161mg	3487mg	1910mg	3262mg	2534mg	3864mg	ナトリウム	
	塩 分	5.0g	8.3g	5.7g	9.0g	5.6g	8.9g	4.9g	8.3g	6.5g	9.8g	塩 分	

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

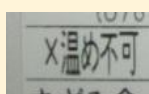
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。



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

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17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	油揚げの玉子とし	卵麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	ふきの含め煮	乳麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		キャベツの土佐煮	麦		人参しりしり	麦	
	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		白菜のスープ煮	乳麦		一夜漬(大根)	麦		五目野菜の甘酢和え	麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	夏野菜カレーのルー	乳麦		山口県のチキンチキンごぼう	麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			アジのカレー焼	麦		鶏団子のトマト煮	卵乳麦	
	豚肉と白菜のうま煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦		担々風春雨	麦落		人参のきんぴら	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
	インゲンのごま和え	麦		切干と若芽のごま和え	麦		四色なます	麦		ナスの煮びたし	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	クリーミーコロッケ	卵乳麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦		ホッケの幽庵焼	麦		ささみ大葉フライ	麦		スケソウダラの煮付け	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		枝豆のペペロンチーノ風			ピーマンのおかか和え			竹輪の辛子炒め	麦	
	ネギ味噌炒め	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		高野豆腐の炒り煮	麦		麩と大根の煮物	麦		豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
合	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	油揚げの玉子とし	卵麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	ふきの含め煮	乳麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		キャベツの土佐煮	麦		人参しりしり	麦	
	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		白菜のスープ煮	乳麦		一夜漬(大根)	麦		五目野菜の甘酢和え	麦	
計	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	

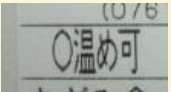
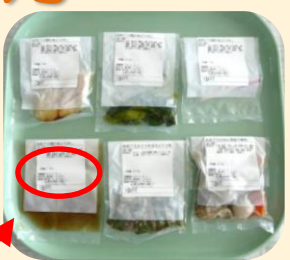
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルギー は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

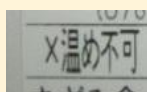


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



【ムース食】 週間献立表

8月17日(月)			8月18日(火)			8月19日(水)			8月20日(木)			8月21日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	五目豆腐煮		肉団子の甘酢煮		卵乳麦	豚肉と大根の煮物		麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦
	若芽とパインの酢の物		一夜漬		乳麦	若芽のゴマ酢和え		麦	昆布の佃煮		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	97kcal	274kcal	105kcal	282kcal	103kcal	280kcal	142kcal	319kcal	97kcal	274kcal	エネルギー	97kcal	274kcal
	蛋白質	2.1g	5.8g	2.6g	6.3g	2.9g	6.6g	4.0g	7.7g	4.8g	8.5g	蛋白質	2.1g	5.8g
	脂 質	4.4g	5.1g	4.8g	5.5g	4.2g	4.9g	6.9g	7.6g	4.1g	4.8g	脂 質	4.4g	5.1g
	炭水化物	13.1g	51.2g	13.3g	51.4g	13.0g	51.1g	17.2g	55.3g	11.1g	49.2g	炭水化物	13.1g	51.2g
	ナトリウム	565mg	1087mg	584mg	1106mg	462mg	984mg	626mg	1148mg	619mg	1141mg	ナトリウム	565mg	1087mg
	塩 分	1.4g	2.8g	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.6g	2.9g	1.6g	2.9g	塩 分	1.4g	2.8g
昼	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	スパイシーチキン		白身の味噌煮		乳麦	鶏の幽庵焼き		乳麦	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦
	大根と椎茸の煮物		大根の干切煮		乳麦	昆布煮豆		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦
	マリーネサラダ		もやしサラダ		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	メンマの中華和え		乳麦か	若芽の酢味噌和え		乳麦
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	213kcal	390kcal	170kcal	347kcal	193kcal	370kcal	196kcal	373kcal	162kcal	339kcal	エネルギー	213kcal	390kcal
	蛋白質	6.0g	9.7g	8.9g	12.6g	8.4g	12.1g	8.0g	11.7g	6.1g	9.8g	蛋白質	6.0g	9.7g
	脂 質	12.7g	13.4g	7.2g	7.9g	9.6g	10.3g	8.4g	9.1g	7.0g	7.7g	脂 質	12.7g	13.4g
	炭水化物	18.7g	56.8g	17.3g	55.4g	17.5g	55.6g	21.3g	59.4g	19.3g	57.4g	炭水化物	18.7g	56.8g
	ナトリウム	794mg	1316mg	927mg	1449mg	809mg	1331mg	868mg	1390mg	736mg	1258mg	ナトリウム	794mg	1316mg
	塩 分	2.0g	3.3g	2.4g	3.7g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	1.9g	3.2g	塩 分	2.0g	3.3g
夕	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭のおろし煮		とんかつ		卵乳麦	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦
	金時豆の煮物		ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	がんも煮		麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	赤玉南瓜の煮物		麦
	野菜の三杯酢		サラダスバゲティ		卵乳麦か	菜の花の辛子和え		乳麦	大豆大根煮		卵乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	193kcal	370kcal	289kcal	466kcal	208kcal	385kcal	173kcal	350kcal	196kcal	373kcal	エネルギー	193kcal	370kcal
	蛋白質	9.4g	13.1g	4.7g	8.4g	6.9g	10.6g	6.7g	10.4g	10.1g	13.8g	蛋白質	9.4g	13.1g
	脂 質	7.2g	7.9g	20.6g	21.3g	11.9g	12.6g	9.7g	10.4g	7.0g	7.7g	脂 質	7.2g	7.9g
	炭水化物	24.5g	62.6g	20.6g	58.7g	17.8g	55.9g	15.2g	53.3g	23.1g	61.2g	炭水化物	24.5g	62.6g
	ナトリウム	647mg	1169mg	797mg	1319mg	871mg	1393mg	726mg	1248mg	761mg	1283mg	ナトリウム	647mg	1169mg
	塩 分	1.6g	3.0g	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	1.9g	3.3g	塩 分	1.6g	3.0g
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	503kcal	1034kcal	564kcal	1095kcal	504kcal	1035kcal	511kcal	1042kcal	455kcal	986kcal	エネルギー	503kcal	1034kcal
	蛋白質	17.5g	28.6g	16.2g	27.3g	18.2g	29.3g	18.7g	29.8g	21.0g	32.1g	蛋白質	17.5g	28.6g
	脂 質	24.3g	26.4g	32.6g	34.7g	25.7g	27.8g	25.0g	27.1g	18.1g	20.2g	脂 質	24.3g	26.4g
	炭水化物	56.3g	170.6g	51.2g	165.5g	48.3g	162.6g	53.7g	168.0g	53.5g	167.8g	炭水化物	56.3g	170.6g
	ナトリウム	2006mg	3572mg	2308mg	3874mg	2142mg	3708mg	2220mg	3786mg	2116mg	3682mg	ナトリウム	2006mg	3572mg
計	塩 分	5.0g	9.1g	5.9g	9.9g	5.5g	9.4g	5.6g	9.6g	5.4g	9.4g	塩 分	5.0g	9.1g

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

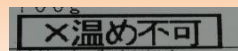
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



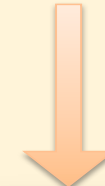
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート

結果はコチラ

