

(カロリー1600調整食) 週間献立表

8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28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 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ツナあっさり煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 麴の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 油揚げの玉子とし 白菜の煮びたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏とピーマンのオイスター炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 大根とひじきのうま煮 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦						
おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト						
エネルギー	197kcal	457kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	174kcal	433kcal	エネルギー	162kcal	424kcal	エネルギー	158kcal	422kcal	
たんぱく質	13.1g	18.5g	たんぱく質	8.2g	14.0g	たんぱく質	8.1g	13.3g	たんぱく質	8.8g	14.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g	
脂質	8.0g	9.0g	脂質	9.8g	11.4g	脂質	10.4g	11.7g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	6.0g	6.9g	
炭水化物	18.7g	73.7g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	11.9g	66.3g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	17.4g	73.5g	
ナトリウム	556mg	783mg	ナトリウム	630mg	857mg	ナトリウム	782mg	947mg	ナトリウム	661mg	887mg	ナトリウム	606mg	833mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め ひとくちがんと煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 卵麦か	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 卵麦落	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦						
おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト		
エネルギー	255kcal	514kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	230kcal	485kcal	エネルギー	269kcal	537kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	
たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	18.4g	24.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	18.6g	24.6g	たんぱく質	16.0g	21.0g	
脂質	14.2g	15.5g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	13.9g	14.7g	
炭水化物	17.1g	71.1g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	17.9g	72.5g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	14.3g	69.0g	
ナトリウム	809mg	974mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	593mg	821mg	ナトリウム	816mg	1045mg	ナトリウム	715mg	941mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g							
★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん チンゲン菜ソテー 食べるトマトスー キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 卵乳麦か 卵麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆の洋風五目煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 人参のきんぴら 炒り豆腐 なめこと若芽のサツと煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 麦 麦						
おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト		
エネルギー	185kcal	453kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	223kcal	477kcal	
たんぱく質	11.6g	17.5g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	21.2g	27.1g	たんぱく質	11.1g	16.2g	たんぱく質	16.9g	21.9g	
脂質	8.9g	10.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	7.0g	8.1g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.5g	12.3g	
炭水化物	15.9g	71.2g	炭水化物	14.5g	69.2g	炭水化物	16.0g	71.9g	炭水化物	18.3g	72.7g	炭水化物	12.4g	66.4g	
ナトリウム	806mg	1033mg	ナトリウム	928mg	1075mg	ナトリウム	806mg	1033mg	ナトリウム	738mg	886mg	ナトリウム	851mg	999mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.5g	
おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト		
エネルギー	637kcal	1424kcal	エネルギー	617kcal	1404kcal	エネルギー	618kcal	1399kcal	エネルギー	657kcal	1441kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	
たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.9g	57.0g	たんぱく質	38.5g	55.3g	たんぱく質	42.0g	57.6g	
脂質	31.1g	35.0g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	29.7g	32.9g	脂質	32.4g	35.7g	脂質	31.4g	33.9g	
炭水化物	51.7g	216.0g	炭水化物	47.8g	213.6g	炭水化物	45.8g	210.7g	炭水化物	50.7g	215.9g	炭水化物	44.1g	208.9g	
ナトリウム	2171mg	2790mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2181mg	2801mg	ナトリウム	2215mg	2818mg	ナトリウム	2172mg	2773mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計	エネルギー	834kcal	1621kcal	エネルギー	824kcal	1611kcal	エネルギー	817kcal	1598kcal	エネルギー	854kcal	1638kcal	エネルギー	834kcal	1607kcal
たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	48.8g	64.9g	たんぱく質	46.2g	63.0g	たんぱく質	49.9g	65.5g	
脂質	38.1g	42.0g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	36.7g	39.9g	脂質	39.4g	42.7g	脂質	38.4g	40.9g	
炭水化物	79.5g	243.8g	炭水化物	79.7g	245.5g	炭水化物	74.0g	238.9g	炭水化物	78.5g	243.7g	炭水化物	72.3g	237.1g	
ナトリウム	2247mg	2866mg	ナトリウム	2227mg	2828mg	ナトリウム	2257mg	2877mg	ナトリウム	2291mg	2894mg	ナトリウム	2248mg	2849mg	
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	

※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24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28日(金)		
	品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン	
朝食	★ごはん120g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ツナあっさり煮 大豆と人参の煮物	麦 麦 麦		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦 乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 油揚げの玉子とじ 白菜の煮びたし	卵麦 卵麦 麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏とピーマンのオイスター炒め 大根の甘酢漬け	麦 麦		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 大根とひじきのうま煮	乳麦 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	197kcal	390kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	158kcal	351kcal
	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	6.0g	6.5g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	606mg	607mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め ひじきとごぼうのナムル	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め ひとくちがんと煮 カリフラワーの煮物	麦 卵麦か		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 さつま揚げの味噌炒め	乳麦 麦 卵麦落		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 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
	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	14.2g	14.7g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	715mg	716mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん チンゲン菜ソテー 食べるトマトスープ キャベツの漬物柚子風味	乳麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 卵乳麦か 卵麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆の洋風五目煮	麦 乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 鶏肉ときこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 人参のきんぴら 炒り豆腐 なめこと若芽のサツと煮	麦 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	185kcal	378kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	223kcal	416kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g
	脂質	8.9g	9.4g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.5g	12.0g
	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	12.4g	54.3g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	851mg	852mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	637kcal	1216kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	31.1g	32.6g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	44.1g	169.8g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2172mg	2175mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	49.9g	59.8g
	脂質	38.1g	39.6g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	72.3g	198.0g
	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	2248mg	2251mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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

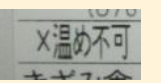
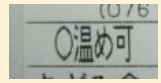


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28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150g 厚焼玉子 ナスの炒り煮 揚げと人参の煮びたし	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 春雨のおかかマヨ炒め 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 卵麦 麦		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大豆と人参の煮物 パインキャロットラペ	麦落 麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 切干大根の洋風サラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚バラチンジャオ ジャーマンポテト ひじきと蓮根のマヨ炒め	麦か 乳麦 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	317kcal 560kcal	エネルギー	233kcal 476kcal		エネルギー	280kcal 523kcal		エネルギー	268kcal 511kcal		エネルギー	269kcal 512kcal	
	たんぱく質	8.8g 12.9g	たんぱく質	5.3g 9.4g		たんぱく質	10.5g 14.6g		たんぱく質	6.5g 10.6g		たんぱく質	5.7g 9.8g	
	脂質	23.3g 23.9g	脂質	14.0g 14.6g		脂質	15.3g 15.9g		脂質	15.5g 16.1g		脂質	16.5g 17.1g	
	炭水化物	19.6g 72.4g	炭水化物	21.6g 74.4g		炭水化物	25.8g 78.6g		炭水化物	25.8g 78.6g		炭水化物	24.6g 77.4g	
	ナトリウム	457mg 458mg	ナトリウム	771mg 772mg		ナトリウム	504mg 505mg		ナトリウム	734mg 735mg		ナトリウム	608mg 609mg	
	カリウム	277mg 338mg	カリウム	269mg 330mg		カリウム	632mg 693mg		カリウム	440mg 501mg		カリウム	544mg 605mg	
	リン	159mg 224mg	リン	71mg 136mg		リン	150mg 215mg		リン	92mg 157mg		リン	105mg 170mg	
	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	2.0g 2.0g		食塩相当量	1.3g 1.3g		食塩相当量	1.9g 1.9g		食塩相当量	1.5g 1.5g	
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん 人参のきんぴら 小倉金時 しめじのバター醤油パスタ	麦 麦 乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー じゃがいものり塩炒め レインボーサラダ	麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 クリームコロッケ さつま芋サラダ	乳麦 乳麦か 卵乳麦		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 麴と若芽のみぞれ煮 竹輪のソースマヨ	乳麦 麦 卵		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 きんぴら 菜の花のクリーム煮	麦 乳麦 麦 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	355kcal 598kcal	エネルギー	383kcal 626kcal		エネルギー	337kcal 580kcal		エネルギー	341kcal 584kcal		エネルギー	297kcal 540kcal	
	たんぱく質	8.6g 12.7g	たんぱく質	12.4g 16.5g		たんぱく質	10.2g 14.3g		たんぱく質	8.8g 12.9g		たんぱく質	10.8g 14.9g	
	脂質	13.7g 14.3g	脂質	23.0g 23.6g		脂質	21.2g 21.8g		脂質	22.8g 23.4g		脂質	13.5g 14.1g	
	炭水化物	48.8g 101.6g	炭水化物	30.4g 83.2g		炭水化物	26.1g 78.9g		炭水化物	24.5g 77.3g		炭水化物	33.6g 86.4g	
	ナトリウム	374mg 375mg	ナトリウム	762mg 763mg		ナトリウム	577mg 578mg		ナトリウム	873mg 874mg		ナトリウム	710mg 711mg	
	カリウム	490mg 551mg	カリウム	588mg 649mg		カリウム	367mg 428mg		カリウム	500mg 561mg		カリウム	450mg 511mg	
	リン	122mg 187mg	リン	162mg 227mg		リン	99mg 164mg		リン	109mg 174mg		リン	183mg 248mg	
	食塩相当量	1.0g 1.0g	食塩相当量	1.9g 1.9g		食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	2.2g 2.2g		食塩相当量	1.8g 1.8g	
間食	◎バナナッブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g		◎バナナッブル(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g		◎バナナッブル(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし ヤンニョムポテト 枝豆とコーンのバター風味	麦 麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら 天ぷらのタレ 人参シャトー 切干大根のカレーきんぴら 和風マヨネーズ和え	麦 麦 麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスパスタ さっぱりポテトサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵		★ごはん150g ブリの蒲焼 ふきのきんぴら 里芋と小松菜のとりみ煮 フレンチマカロニ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め 玉子スパ	麦 乳麦 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	
	エネルギー	311kcal 554kcal	エネルギー	350kcal 593kcal		エネルギー	371kcal 614kcal		エネルギー	367kcal 610kcal		エネルギー	411kcal 654kcal	
	たんぱく質	13.7g 17.8g	たんぱく質	10.0g 14.1g		たんぱく質	9.2g 13.3g		たんぱく質	12.3g 16.4g		たんぱく質	10.2g 14.3g	
	脂質	15.5g 16.1g	脂質	19.6g 20.2g		脂質	23.1g 23.7g		脂質	20.1g 20.7g		脂質	26.3g 26.9g	
	炭水化物	29.3g 82.1g	炭水化物	34.0g 86.8g		炭水化物	31.2g 84.0g		炭水化物	31.6g 84.4g		炭水化物	31.9g 84.7g	
	ナトリウム	716mg 717mg	ナトリウム	590mg 591mg		ナトリウム	800mg 801mg		ナトリウム	623mg 624mg		ナトリウム	646mg 647mg	
	カリウム	662mg 723mg	カリウム	360mg 421mg		カリウム	422mg 483mg		カリウム	376mg 437mg		カリウム	451mg 512mg	
	リン	190mg 255mg	リン	145mg 210mg		リン	91mg 156mg		リン	111mg 176mg		リン	125mg 190mg	
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	2.0g 2.0g		食塩相当量	1.6g 1.6g		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	983kcal 1712kcal	エネルギー	966kcal 1695kcal		エネルギー	988kcal 1717kcal		エネルギー	976kcal 1705kcal		エネルギー	977kcal 1706kcal	
	たんぱく質	31.1g 43.4g	たんぱく質	27.7g 40.0g		たんぱく質	29.9g 42.2g		たんぱく質	27.6g 39.9g		たんぱく質	26.7g 39.0g	
	脂質	52.5g 54.3g	脂質	56.6g 58.4g		脂質	59.6g 61.4g		脂質	58.4g 60.2g		脂質	56.3g 58.1g	
	炭水化物	97.7g 256.1g	炭水化物	86.0g 244.4g		炭水化物	83.1g 241.5g		炭水化物	81.9g 240.3g		炭水化物	90.1g 248.5g	
	ナトリウム	1547mg 1550mg	ナトリウム	2123mg 2126mg		ナトリウム	1881mg 1884mg		ナトリウム	2230mg 2233mg		ナトリウム	1964mg 1967mg	
	カリウム	1429mg 1612mg	カリウム	1217mg 1400mg		カリウム	1421mg 1604mg		カリウム	1316mg 1499mg		カリウム	1445mg 1628mg	
	リン	471mg 666mg	リン	378mg 573mg		リン	340mg 535mg		リン	312mg 507mg		リン	413mg 608mg	
	食塩相当量	4.0g 4.0g	食塩相当量	5.4g 5.4g		食塩相当量	4.8g 4.8g		食塩相当量	5.7g 5.7g		食塩相当量	4.9g 4.9g	
	エネルギー	1046kcal 1775kcal	エネルギー	1030kcal 1759kcal		エネルギー	1051kcal 1780kcal		エネルギー	1040kcal 1769kcal		エネルギー	1040kcal 1769kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	31.4g 43.7g	たんぱく質	28.1g 40.4g		たんぱく質	30.2g 42.5g		たんぱく質	28.0g 40.3g		たんぱく質	27.0g 39.3g	
	脂質	52.6g 54.4g	脂質	56.7g 58.5g		脂質	59.7g 61.5g		脂質	58.5g 60.3g		脂質	56.4g 58.2g	
	炭水化物	112.9g 271.3g	炭水化物	101.5g 259.9g		炭水化物	98.3g 256.7g		炭水化物	97.4g 255.8g		炭水化物	105.3g 263.7g	
	ナトリウム	1548mg 1551mg	ナトリウム	2126mg 2129mg		ナトリウム	1882mg 1885mg		ナトリウム	2233mg 2236mg		ナトリウム	1965mg 1968mg	
	カリウム	1486mg 1669mg	カリウム	1277mg 1460mg		カリウム	1478mg 1661mg		カリウム	1376mg 1559mg		カリウム	1502mg 1685mg	
	リン	474mg 669mg	リン	385mg 580mg		リン	343mg 538mg		リン	319mg 514mg		リン	416mg 611mg	
	食塩相当量	4.0g 4.0g	食塩相当量	5.4g 5.4g		食塩相当量	4.8g 4.8g		食塩相当量	5.7g 5.7g		食塩相当量	4.9g 4.9g	

※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



(たんぱく60g調整食) 週間献立表

8月24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28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 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め	卵 麦 卵乳	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 キャベツと大根のねりごま和え	卵 麦 落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のそぼろ煮 枝豆と人参のレモンマリネ	卵 麦 乳 麦 卵乳	★ごはん180g 肉団子の中華炒め コンニャクのあおさ炒め 竹輪のソースマヨ	卵 乳 麦 落 麦 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 人参とさつま揚げの金平	卵 麦 麦 落 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	206kcal	496kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	168kcal	458kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	5.7g	10.6g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム	329mg	401mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg	カリウム	312mg	384mg
	リン	137mg	214mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg	リン	80mg	157mg	リン	136mg	213mg
	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 蒸し鶏の炒め物	麦 卵 麦 卵乳 麦	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 法蓮草の煮びたし 切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ	麦 麦 卵 麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 人参グラッセ 大根の柚香煮 コールスローサラダ	麦 乳 麦 麦 卵 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら コーンと挽肉の炒め物 玉子スバ	乳 麦 麦 卵 麦 卵乳 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し 春雨の中華和え	麦 卵 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					
	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	340kcal	630kcal
	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	21.9g	22.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	22.3g	85.2g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	521mg	593mg	カリウム	354mg	426mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	387mg	459mg
	リン	213mg	290mg	リン	163mg	240mg	リン	43mg	120mg	リン	192mg	269mg	リン	143mg	220mg
	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 なすの中華風南蛮漬け	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め ジャガ芋のカレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 麦 乳 麦 卵 麦	★ごはん180g ホッケの照焼 塩枝豆 揚げナスの煮物 春雨のサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときこのバター醤油 大豆とごぼうの煮物 若芽と油揚げのおひたし	乳 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	乳 麦 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	326kcal	616kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	238kcal	528kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	18.2g	18.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	859mg	860mg
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	748mg	820mg	カリウム	416mg	488mg
	リン	137mg	214mg	リン	160mg	237mg	リン	213mg	290mg	リン	226mg	303mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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			
	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	43.8g	45.9g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	44.9g	233.6g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	56.2g	244.9g
	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2311mg	2314mg
	カリウム	1302mg	1518mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1553mg	1769mg	カリウム	1115mg	1331mg
	リン	487mg	718mg	リン	541mg	772mg	リン	393mg	624mg	リン	498mg	729mg	リン	413mg	644mg
食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	
合計(間食込)	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	75.6g	264.3g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	86.7g	275.4g
	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
	カリウム	1422mg	1638mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1673mg	1889mg	カリウム	1229mg	1445mg
	リン	501mg	732mg	リン	553mg	784mg	リン	399mg	630mg	リン	512mg	743mg	リン	419mg	650mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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

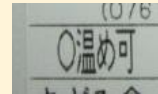
		8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)		
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝		★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンの炒め物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと鶏ミンチの煮物 若芽と蒲鉾の青じそ風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 切干大根とベーコンの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとろみ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁		
	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	124kcal	393kcal	110kcal	380kcal	106kcal	380kcal	184kcal	457kcal	141kcal	414kcal	エネルギー
	蛋白質	6.2g	12.0g	8.6g	14.4g	3.6g	9.5g	7.6g	13.7g	6.0g	11.7g	蛋白質
昼		★やわらかごはん180g メヌケのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテコーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆と人参のあっさり煮 キャベツの麻婆あんかけ オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 キャベツとベーコンの煮まし ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	211kcal	483kcal	270kcal	548kcal	303kcal	574kcal	190kcal	458kcal	172kcal	453kcal	エネルギー
	蛋白質	16.7g	22.7g	8.8g	15.4g	14.0g	19.7g	16.1g	21.7g	9.8g	16.9g	蛋白質
夕		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 鶏のうま煮 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハムカツ さっぱりキャベツのレモン風味 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉団子の根菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 炒り豆腐 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 ナスのオランダ煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		
	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	275kcal	545kcal	283kcal	551kcal	237kcal	508kcal	249kcal	520kcal	282kcal	553kcal	エネルギー
	蛋白質	9.2g	15.1g	11.6g	17.2g	15.2g	21.0g	14.8g	20.8g	12.2g	18.2g	蛋白質
合計		★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分		★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分		★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分		★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分		★やわらかごはん180g エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 塩分		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	610kcal	1421kcal	663kcal	1479kcal	646kcal	1462kcal	623kcal	1435kcal	595kcal	1420kcal	エネルギー
	蛋白質	32.1g	49.8g	29.0g	47.0g	32.8g	50.2g	38.5g	56.2g	28.0g	46.8g	蛋白質

★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。

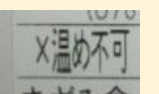
お食事の作り方

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



【きざみ食】 週間献立表

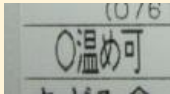
		8月24日(月)		8月25日(火)		8月26日(水)		8月27日(木)		8月28日(金)			
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		厚揚げときこのおろし煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	白身魚のしんじょう	卵麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	大根と竹輪の煮物	麦		
		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	白菜のとりみ煮	麦		
		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	若芽と蒲鉾の青じそ風味	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	バジルポテトチキン	卵乳麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
昼	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		メヌケのバジルオリーブ焼		鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ポークチャップ	乳麦	鯖の照焼	麦	キーマカレーのルー	乳麦		
		人参グラッセ	乳麦	春雨のごま炒め	麦	ぜんまいとミンチの煮物	乳麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	切干とインゲンの煮物	麦		
		五色煮豆	卵麦	ポテコンサラダ	卵乳麦	フレンチマカロニ	卵乳麦	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦		
		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	オクラのおかか和え梅風味	麦	★味噌汁	麦		
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	ハムカツ	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鶏のごまタレ煮	麦	豚肉のジンギスカン風	麦		
		インゲンソテー	乳麦	さっぱりキャベツのレモン風味		大豆と椎茸の煮物	麦	菜の花		ナスのオランダ煮	麦		
		鶏のうま煮	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	バンバンジーサラダ	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		
		玉子スバサラダ	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	★味噌汁	麦		
合	計	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		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	栄養価		
		エネルギー	275kcal	434kcal	283kcal	442kcal	237kcal	396kcal	249kcal	408kcal	282kcal	441kcal	エネルギー
		蛋白質	9.2g	12.9g	11.6g	15.3g	15.2g	18.9g	14.8g	18.5g	12.2g	15.9g	蛋白質
		脂 質	14.9g	15.6g	16.1g	16.8g	9.3g	10.0g	12.2g	12.9g	18.3g	19.0g	脂 質
合	計	炭水化物	24.6g	57.6g	23.4g	56.4g	24.1g	57.1g	19.6g	52.6g	18.0g	51.0g	炭水化物
		ナトリウム	896mg	1336mg	744mg	1184mg	786mg	1226mg	820mg	1260mg	663mg	1103mg	ナトリウム
		塩 分	2.3g	3.4g	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	2.1g	3.2g	1.7g	2.8g	塩 分
		エネルギー	610kcal	1087kcal	663kcal	1140kcal	646kcal	1123kcal	623kcal	1100kcal	595kcal	1072kcal	エネルギー
		蛋白質	32.1g	43.2g	29.0g	40.1g	32.8g	43.9g	38.5g	49.6g	28.0g	39.1g	蛋白質
合	計	脂 質	30.3g	32.4g	34.7g	36.8g	31.9g	34.0g	30.6g	32.7g	31.6g	33.7g	脂 質
		炭水化物	51.3g	150.3g	57.9g	156.9g	57.8g	156.8g	48.4g	147.4g	50.6g	149.6g	炭水化物
		ナトリウム	2127mg	3447mg	2342mg	3662mg	2291mg	3611mg	2305mg	3625mg	2119mg	3439mg	ナトリウム
		塩 分	5.4g	8.8g	6.0g	9.3g	5.8g	9.1g	5.8g	9.3g	5.4g	8.8g	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。

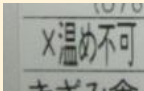
お食事の作り方

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24日(月)			8月25日(火)			8月26日(水)			8月27日(木)			8月28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		
	温泉玉子		五目豆腐煮		乳麦	鶏団子の中華風		卵乳麦か	五色煮		乳麦	がんも煮		麦
	竹輪の五色きんぴら		野菜の三杯酢		麦	一夜漬		乳麦	若芽のゴマ酢和え		麦	大根と竹輪の酢の物		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	136kcal	313kcal	99kcal	276kcal	76kcal	253kcal	92kcal	269kcal	122kcal	299kcal	エネルギー	122kcal	299kcal
	蛋白質	6.1g	9.8g	2.1g	5.8g	2.9g	6.6g	1.5g	5.2g	3.3g	7.0g	蛋白質	3.3g	7.0g
	脂 質	6.7g	7.4g	4.3g	5.0g	2.8g	3.5g	3.9g	4.6g	6.8g	7.5g	脂 質	6.8g	7.5g
	炭水化物	11.1g	49.2g	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g	12.1g	50.2g	11.3g	49.4g	炭水化物	11.3g	49.4g
	ナトリウム	680mg	1202mg	575mg	1097mg	547mg	1069mg	515mg	1037mg	474mg	996mg	ナトリウム	474mg	996mg
	塩 分	1.7g	3.1g	1.5g	2.8g	1.4g	2.7g	1.3g	2.6g	1.2g	2.5g	塩 分	1.2g	2.5g
昼	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身のおろし煮		鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦	鮭のおろし煮		麦	スパイシーチキン		乳麦	とんかつ		卵乳麦
	ひじきと大豆の煮物		大根と椎茸の煮物		麦	ふきの煮物		乳麦	はんぺんの玉子とじ		卵乳麦	黒豆煮		乳麦
	青菜のわさび和え		青菜のおひたし		乳麦	若竹煮		麦	大根煮		乳麦	マリーネサラダ		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	188kcal	365kcal	143kcal	320kcal	155kcal	332kcal	188kcal	365kcal	233kcal	410kcal	エネルギー	233kcal	410kcal
	蛋白質	8.4g	12.1g	6.8g	10.5g	6.5g	10.2g	6.6g	10.3g	5.7g	9.4g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂 質	9.7g	10.4g	6.1g	6.8g	7.4g	8.1g	10.0g	10.7g	14.3g	15.0g	脂 質	14.3g	15.0g
	炭水化物	17.1g	55.2g	16.4g	54.5g	16.7g	54.8g	17.0g	55.1g	20.3g	58.4g	炭水化物	20.3g	58.4g
	ナトリウム	882mg	1404mg	728mg	1250mg	742mg	1264mg	748mg	1270mg	672mg	1194mg	ナトリウム	672mg	1194mg
	塩 分	2.2g	3.6g	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.7g	3.0g	塩 分	1.7g	3.0g
夕	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏の照焼		和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		乳麦	白身の照焼き		乳麦	鮭の西京焼		乳麦
	切昆布と竹の子の煮物		鶏肉のすき焼き煮		麦	白菜と若芽の煮物		乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦	油揚げと菜の花の煮物		麦
	野菜の味噌風味		金時豆の煮物		乳麦	大根なます		麦	サラダスパゲティ		卵乳麦か	若芽とパインの酢の物		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	169kcal	346kcal	172kcal	349kcal	148kcal	325kcal	234kcal	411kcal	188kcal	365kcal	エネルギー	188kcal	365kcal
	蛋白質	7.5g	11.2g	7.8g	11.5g	3.2g	6.9g	7.4g	11.1g	7.8g	11.5g	蛋白質	7.8g	11.5g
	脂 質	7.1g	7.8g	5.9g	6.6g	6.7g	7.4g	15.6g	16.3g	7.5g	8.2g	脂 質	7.5g	8.2g
	炭水化物	19.2g	57.3g	21.9g	60.0g	19.3g	57.4g	15.7g	53.8g	22.0g	60.1g	炭水化物	22.0g	60.1g
	ナトリウム	871mg	1393mg	616mg	1138mg	794mg	1316mg	767mg	1289mg	749mg	1271mg	ナトリウム	749mg	1271mg
	塩 分	2.2g	3.5g	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	2.0g	3.3g	1.9g	3.2g	塩 分	1.9g	3.2g
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	493kcal	1024kcal	414kcal	945kcal	379kcal	910kcal	514kcal	1045kcal	543kcal	1074kcal	エネルギー	543kcal	1074kcal
	蛋白質	22.0g	33.1g	16.7g	27.8g	12.6g	23.7g	15.5g	26.6g	16.8g	27.9g	蛋白質	16.8g	27.9g
	脂 質	23.5g	25.6g	16.3g	18.4g	16.9g	19.0g	29.5g	31.6g	28.6g	30.7g	脂 質	28.6g	30.7g
	炭水化物	47.4g	161.7g	51.9g	166.2g	46.3g	160.6g	44.8g	159.1g	53.6g	167.9g	炭水化物	53.6g	167.9g
	ナトリウム	2433mg	3999mg	1919mg	3485mg	2083mg	3649mg	2030mg	3596mg	1895mg	3461mg	ナトリウム	1895mg	3461mg
	塩 分	6.1g	10.2g	5.0g	8.9g	5.3g	9.2g	5.2g	9.1g	4.8g	8.7g	塩 分	4.8g	8.7g
計	★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。													
	天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。													

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

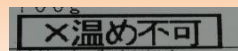
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**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

