

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 乳麦 麦		★ごはん150g 三井寺煮 小車麴煮 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦		★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(小松菜・えのき)	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ズッキーニのトマト炒め ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦 乳麦	
		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	160kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	209kcal	466kcal	エネルギー	173kcal	441kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	7.9g	13.8g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	7.4g	9.0g
	炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	18.5g	73.8g
	ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	618mg	847mg	ナトリウム	583mg	810mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	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	食塩相当量	1.5g	2.1g
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦落 麦 卵麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 海老カツ 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 高野豆腐の洋風玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦え 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦 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	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	236kcal	493kcal	エネルギー	243kcal	505kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.6g	23.6g	たんぱく質	16.6g	22.3g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	12.4g	13.3g
	炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	15.9g	71.6g
	ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	668mg	896mg	ナトリウム	718mg	944mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 乳麦		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麴の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落 卵麦 麦		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麴と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)	卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 麦 麦 卵麦 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	207kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	209kcal	465kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	458kcal
	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g
	脂質	6.7g	7.5g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	8.3g	9.0g
	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	18.9g	73.4g	炭水化物	15.2g	69.9g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	656mg	908mg	ナトリウム	823mg	996mg	ナトリウム	729mg	876mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g
合計		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	628kcal	1398kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	639kcal	1421kcal	エネルギー	666kcal	1434kcal	エネルギー	618kcal	1404kcal
	たんぱく質	43.7g	59.2g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	41.1g	56.5g	たんぱく質	40.2g	56.9g
	脂質	32.5g	35.4g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	31.0g	33.4g	脂質	28.1g	31.3g
	炭水化物	37.7g	201.5g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	43.6g	209.9g	炭水化物	57.0g	221.1g	炭水化物	49.6g	215.3g
	ナトリウム	2074mg	2717mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1949mg	2658mg	ナトリウム	2109mg	2739mg	ナトリウム	2030mg	2630mg
	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.7g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1597kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	865kcal	1633kcal	エネルギー	819kcal	1605kcal
	たんぱく質	51.6g	67.1g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	49.0g	64.4g	たんぱく質	47.6g	64.3g
	脂質	39.5g	42.4g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.0g	40.4g	脂質	35.1g	38.3g
	炭水化物	65.9g	229.7g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	71.4g	237.7g	炭水化物	85.2g	249.3g	炭水化物	78.5g	244.2g
	ナトリウム	2150mg	2793mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	2025mg	2734mg	ナトリウム	2185mg	2815mg	ナトリウム	2107mg	2707mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g

※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31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 三井寺煮 小車麴煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 麦 麦		★ごはん120g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け	卵 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 カリフラワーのさっぱりサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ズッキーニのトマト炒め	卵麦 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	160kcal	353kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	173kcal	366kcal
	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	7.9g	11.2g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	18.5g	60.4g
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	583mg	584mg
昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし	乳麦 麦落 麦落 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 海老カツ 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 高野豆腐の洋風玉子とじ	卵乳麦え 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め ブロッコリーの煮物	麦 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	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.4g	12.9g
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	718mg	719mg
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み	麦 麦 麦 乳麦		★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麴の玉子とじ 菜の花としめじの和え物	麦落 卵麦 麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麴と若芽のみぞれ煮	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し	麦 麦 麦 卵麦	
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	207kcal	400kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g
	脂質	6.7g	7.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	8.3g	8.8g
	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	15.2g	57.1g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	729mg	730mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	666kcal	1245kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal
	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	28.1g	29.6g
	炭水化物	37.7g	163.4g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	57.0g	182.7g	炭水化物	49.6g	175.3g
	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2030mg	2033mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal
	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	35.1g	36.6g
	炭水化物	65.9g	191.6g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	71.4g	197.1g	炭水化物	85.2g	210.9g	炭水化物	78.5g	204.2g
	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2107mg	2110mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナのマヨパスタ 麩の甘酢炒め	麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のレモンベツパー炒め 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦落		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 麩の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 厚焼玉子 揚げじゃがの煮っころがし インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め 切干大根のカレーきんぴら	卵麦か 卵乳 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	251kcal	494kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	229kcal	472kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	16.2g	16.8g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	16.3g	16.9g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	16.0g	68.8g
	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	465mg	466mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	460mg	461mg
	カリウム	284mg	345mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	210mg	271mg
	リン	93mg	158mg	リン	108mg	173mg	リン	104mg	169mg	リン	133mg	198mg	リン	72mg	137mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ スイートおさつ キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g おふくろカレーのルー 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨	乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 切干大根煮 青のりポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g クリーミーコロッケ 人参シャトー しめじのバター醤油パスタ ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦か 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め みそポテト 春雨のおかかマヨ炒め	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	372kcal	615kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	401kcal	644kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	24.8g	25.4g
	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	33.2g	86.0g
	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	778mg	779mg
	カリウム	738mg	799mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	234mg	295mg	カリウム	629mg	690mg
	リン	184mg	249mg	リン	158mg	223mg	リン	124mg	189mg	リン	71mg	136mg	リン	137mg	202mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)	75g		◎パイナップル(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 里芋の中華玉子あんかけ ピリ辛担々ナス	卵乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きんぴられんこん コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ブリ田楽 法蓮草の煮びたし 野菜炒め マカロニサラダ	麦 麦 卵麦 卵麦		★ごはん150g ボークチャップ ナスの炒り煮 若芽のごま酢和え	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 野菜のオイスター炒め	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	308kcal	551kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	11.4g	12.0g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	42.2g	95.0g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	428mg	489mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	573mg	634mg	カリウム	600mg	661mg
	リン	106mg	171mg	リン	146mg	211mg	リン	109mg	174mg	リン	163mg	228mg	リン	210mg	275mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	25.7g	38.0g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	52.7g	54.5g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	52.5g	54.3g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	91.4g	249.8g
	ナトリウム	1782mg	1785mg	ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1819mg	1822mg
	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1758mg	1941mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1283mg	1466mg	カリウム	1439mg	1622mg
	リン	383mg	578mg	リン	412mg	607mg	リン	337mg	532mg	リン	367mg	562mg	リン	419mg	614mg
	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	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	52.6g	54.4g
	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	106.9g	265.3g
	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1822mg	1825mg
	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1815mg	1998mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1339mg	1522mg	カリウム	1499mg	1682mg
	リン	390mg	585mg	リン	415mg	610mg	リン	344mg	539mg	リン	373mg	568mg	リン	426mg	621mg
	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	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	52.6g	54.4g

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

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

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←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31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとザーサイ炒め トマトマッシュポテト	麦 卵乳麦		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え	卵麦 麦 乳麦		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきと挽肉の炒め物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ	麦 麦 麦		★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 白菜と挽肉の旨煮 ジャガ芋の中華炒め	卵 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	247kcal	537kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	160kcal	450kcal
	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.7g	12.6g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.1g	12.9g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	6.9g	7.6g
	炭水化物	18.9g	81.8g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.1g	80.0g
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	623mg	624mg
	カリウム	425mg	497mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	431mg	503mg
	リン	92mg	169mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg	リン	167mg	244mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ ツナのマヨパスタ	卵乳麦 卵麦か 卵乳麦		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 金時豆煮 フレンチマカロニ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら チキンアラビアータ	乳 乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー けんちん煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め	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
	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	343kcal	633kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	21.8g	22.5g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	37.0g	99.9g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.4g	82.3g
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	594mg	595mg
	カリウム	413mg	485mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	540mg	612mg
	リン	166mg	243mg	リン	181mg	258mg	リン	127mg	204mg	リン	211mg	288mg	リン	89mg	166mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 春雨と挽肉の炒め物 きのこ油揚げの甘辛炒め	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のバジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け	麦 麦 乳麦 麦		★ごはん180g ブリのごま焼 菜の花 鶏肉のカレー煮 じゃが芋と人参の中華風サラダ	麦 乳麦 麦		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ じゃが芋とコーンのコンソメ味 なすの中華風南蛮漬け	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 春雨のおかかマヨ炒め	乳麦 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
	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	15.3g	20.2g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	31.3g	94.2g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	706mg	707mg
	カリウム	437mg	509mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	658mg	730mg
	リン	240mg	317mg	リン	128mg	205mg	リン	168mg	245mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
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	853kcal	1723kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	66.4g	255.1g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	76.4g	265.1g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	67.8g	256.5g
	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1430mg	1646mg	カリウム	1537mg	1753mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1629mg	1845mg
	リン	498mg	729mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg	リン	540mg	771mg	リン	390mg	621mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	43.8g	45.9g
	炭水化物	96.9g	285.6g	炭水化物	90.1g	278.8g	炭水化物	99.4g	288.1g	炭水化物	83.6g	272.3g	炭水化物	98.7g	287.4g
	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1929mg	1932mg
	カリウム	1389mg	1605mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1749mg	1965mg
	リン	504mg	735mg	リン	419mg	650mg	リン	474mg	705mg	リン	554mg	785mg	リン	404mg	635mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	853kcal	1723kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	46.0g	48.1g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	43.6g	45.7g
	炭水化物	66.4g	255.1g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	76.4g	265.1g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	67.8g	256.5g
	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1923mg	1926mg
	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1430mg	1646mg	カリウム	1537mg	1753mg	カリウム	1427mg	1643mg	カリウム	1629mg	1845mg
	リン	498mg	729mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg	リン	540mg	771mg	リン	390mg	621mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	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

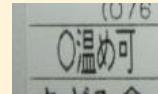
		8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		がんもと白菜の煮物	麦	大根と鶏肉のごま味噌煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	油揚げの玉子とじ	卵麦		
		中華うま煮	麦か	キャベツの中華炒め	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ごぼう大豆	麦	ナスの挽肉炒め	乳麦		
		蕪と柚子の甘酢漬		ポテトマサラダ	卵乳麦	若芽の柚子胡椒おろし和え	麦	三色炒め煮	麦落	大根の酢醤油漬け	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	150kcal	423kcal	158kcal	425kcal	129kcal	399kcal	156kcal	430kcal	129kcal	407kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.2g	12.9g	7.0g	12.6g	8.6g	14.3g	9.3g	16.0g	6.4g	12.8g	蛋白質	
	脂 質	8.0g	8.9g	8.2g	9.1g	5.8g	6.7g	2.8g	4.4g	7.4g	8.5g	脂 質	
	炭水化物	12.1g	70.1g	14.8g	71.6g	10.7g	67.5g	22.6g	78.7g	10.3g	68.5g	炭水化物	
	ナトリウム	757mg	1200mg	565mg	1007mg	659mg	1100mg	804mg	1270mg	522mg	966mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.1g	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	2.0g	3.2g	1.3g	2.5g	塩 分	
昼		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		ブリのごま焼	麦	生姜焼き	麦落	白身魚のみぞれ煮	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	ささみ大葉フライ	麦		
		法蓮草煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	塩枝豆		マカロニとツナの和風炒め	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦		
		鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	たたきごぼう	麦	キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦	豆腐としめじのとりみ煮	麦	春雨とめかぶのチャプチェ	麦		
		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦	★味噌汁	麦	青のりポテトサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦		
食		★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	289kcal	561kcal	228kcal	504kcal	253kcal	526kcal	293kcal	565kcal	243kcal	517kcal	エネルギー	
	蛋白質	19.4g	25.6g	10.8g	17.3g	15.1g	21.3g	11.3g	17.3g	10.6g	16.7g	蛋白質	
	脂 質	17.1g	18.1g	9.1g	10.8g	10.9g	11.9g	18.3g	19.3g	10.6g	11.6g	脂 質	
	炭水化物	13.1g	70.4g	24.2g	80.7g	23.4g	80.6g	19.4g	76.4g	26.1g	83.8g	炭水化物	
	ナトリウム	900mg	1366mg	831mg	1297mg	873mg	1316mg	662mg	1103mg	649mg	1091mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.5g	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	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			
		豚肉のプルコギ風	麦	サワラの磯辺焼	麦	チキンピカタ	卵麦	アジの幽庵焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		
		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	トマトソース		人参煮	麦	うま塩キャベツ	麦か		
		なめこと若芽のサツと煮	麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	切干大根のバジル炒め	乳麦	大根麻婆	麦落か	ポテトチキン	卵乳麦		
		★味噌汁	麦	和風スパゲティ	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦		
食		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	196kcal	460kcal	295kcal	568kcal	251kcal	525kcal	202kcal	473kcal	246kcal	511kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.0g	16.5g	19.5g	25.7g	10.2g	16.1g	15.8g	21.9g	11.1g	16.8g	蛋白質	
	脂 質	7.5g	8.4g	12.6g	13.6g	16.4g	17.3g	6.8g	7.8g	13.2g	14.1g	脂 質	
	炭水化物	20.6g	76.4g	24.2g	81.5g	15.9g	74.1g	17.5g	74.4g	21.7g	77.9g	炭水化物	
	ナトリウム	853mg	1295mg	895mg	1337mg	759mg	1200mg	817mg	1259mg	776mg	1242mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.3g	2.3g	3.4g	1.9g	3.1g	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g	塩 分	
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	635kcal	1444kcal	681kcal	1497kcal	633kcal	1450kcal	651kcal	1468kcal	618kcal	1435kcal	エネルギー	
	蛋白質	37.6g	55.0g	37.3g	55.6g	33.9g	51.7g	36.4g	55.2g	28.1g	46.3g	蛋白質	
	脂 質	32.6g	35.4g	29.9g	33.5g	33.1g	35.9g	27.9g	31.5g	31.2g	34.2g	脂 質	
	炭水化物	45.8g	216.9g	63.2g	233.8g	50.0g	222.2g	59.5g	229.5g	58.1g	230.2g	炭水化物	
	ナトリウム	2510mg	3861mg	2291mg	3641mg	2291mg	3616mg	2283mg	3632mg	1947mg	3299mg	ナトリウム	
		塩 分	6.4g	9.9g	5.8g	9.3g	5.8g	9.2g	5.8g	9.2g	5.0g	8.5g	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。

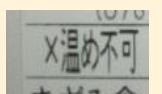
お食事の作り方

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

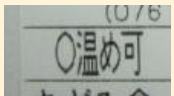
	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	がんと白菜の煮物	麦		大根と鶏肉のごま味噌煮	麦		豚肉と厚揚げの煮物	麦		里芋のそぼろ煮	乳麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	中華うま煮	麦か		キャベツの中華炒め	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ごぼう大豆	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
	蕪と柚子の甘酢漬			ポテトマサラダ	卵乳麦		若芽の柚子胡椒おろし和え	麦		三色炒め煮	麦落		大根の酢醤油漬け	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	129kcal	288kcal
	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂 質	8.0g	8.7g	脂 質	8.2g	8.9g	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	7.4g	8.1g
	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	10.3g	43.3g
昼	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	565mg	1005mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	522mg	962mg
	塩 分	1.9g	3.0g	塩 分	1.4g	2.6g	塩 分	1.7g	2.8g	塩 分	2.0g	3.2g	塩 分	1.3g	2.4g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリのごま焼	麦		生姜焼き	麦落		白身魚のみぞれ煮	麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦		ささみ大葉フライ	麦	
	法蓮草煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		塩枝豆			マカロニとツナの和風炒め	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦	
食	鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落		たたきごぼう	麦		キャベツと春雨のカレー炒め	乳麦		豆腐としめじのとりみ煮	麦		春雨とめかぶのチャブチュ	麦	
	竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		★味噌汁	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦	
	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
夕	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	10.6g	14.3g
	脂 質	17.1g	17.8g	脂 質	9.1g	9.8g	脂 質	10.9g	11.6g	脂 質	18.3g	19.0g	脂 質	10.6g	11.3g
	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	26.1g	59.1g
	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	649mg	1089mg
	塩 分	2.3g	3.4g	塩 分	2.1g	3.2g	塩 分	2.2g	3.3g	塩 分	1.7g	2.8g	塩 分	1.7g	2.8g
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉のブルコギ風	麦		サワラの磯辺焼	麦		チキンピカタ	卵麦		アジの幽庵焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		人参グラッセ	乳麦		トマトソース			人参煮	麦		うま塩キャベツ	麦か	
	なめこと若芽のサッと煮	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		切干大根のバジル炒め	乳麦		大根麻婆	麦落か		ポテトチキン	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		和風スパゲティ	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	
合	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	246kcal	405kcal
	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	19.5g	23.2g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	11.1g	14.8g
	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	16.4g	17.1g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	13.2g	13.9g
計	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	21.7g	54.7g
	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	776mg	1216mg
	塩 分	2.2g	3.3g	塩 分	2.3g	3.4g	塩 分	1.9g	3.0g	塩 分	2.1g	3.2g	塩 分	2.0g	3.1g
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal
計	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	28.1g	39.2g
	脂 質	32.6g	34.7g	脂 質	29.9g	32.0g	脂 質	33.1g	35.2g	脂 質	27.9g	30.0g	脂 質	31.2g	33.3g
	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	58.1g	157.1g
	ナトリウム	2510mg	3830mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2283mg	3603mg	ナトリウム	1947mg	3267mg
	塩 分	6.4g	9.7g	塩 分	5.8g	9.2g	塩 分	5.8g	9.1g	塩 分	5.8g	9.2g	塩 分	5.0g	8.3g

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

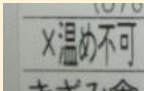
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管
してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め
る場合は、お皿に
移しラップをして、
温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

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



ワンポイントアドバイス

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、ア
ンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート
結果はコチラ



【ムース食】 週間献立表

		8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4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				
		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦			
		菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦	大根なます	麦	大根と椎茸の煮物	麦			
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価		
	エネルギー	108kcal	285kcal	104kcal	281kcal	95kcal	272kcal	95kcal	272kcal	107kcal	284kcal	エネルギー		
	蛋白質	2.7g	6.4g	4.5g	8.2g	4.4g	8.1g	2.3g	6.0g	5.2g	8.9g	蛋白質		
	脂 質	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	2.4g	3.1g	4.0g	4.7g	4.2g	4.9g	脂 質		
	炭水化物	13.2g	51.3g	8.6g	46.7g	16.4g	54.5g	12.4g	50.5g	11.7g	49.8g	炭水化物		
	ナトリウム	565mg	1087mg	605mg	1127mg	437mg	959mg	527mg	1049mg	555mg	1077mg	ナトリウム		
	塩 分	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	塩 分		
昼		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g				
		赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦			
		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	野菜の味噌風味	乳麦			
		もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	ふきの煮物	乳麦	南瓜とハムのサラダ	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	栄養価		
	エネルギー	169kcal	346kcal	202kcal	379kcal	165kcal	342kcal	165kcal	342kcal	179kcal	356kcal	エネルギー		
	蛋白質	7.7g	11.4g	7.4g	11.1g	9.2g	12.9g	4.5g	8.2g	8.1g	11.8g	蛋白質		
	脂 質	7.1g	7.8g	10.3g	11.0g	7.4g	8.1g	8.5g	9.2g	7.8g	8.5g	脂 質		
	炭水化物	18.9g	57.0g	19.8g	57.9g	15.8g	53.9g	17.9g	56.0g	19.0g	57.1g	炭水化物		
	ナトリウム	998mg	1520mg	972mg	1494mg	818mg	1340mg	693mg	1215mg	861mg	1383mg	ナトリウム		
	塩 分	2.5g	3.9g	2.5g	3.8g	2.1g	3.4g	1.8g	3.1g	2.2g	3.5g	塩 分		
夕		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g				
		豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦			
		大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	昆布煮豆	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか			
		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	白菜と若芽の煮物	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	栄養価		
	エネルギー	160kcal	337kcal	206kcal	383kcal	199kcal	376kcal	190kcal	367kcal	133kcal	310kcal	エネルギー		
	蛋白質	6.5g	10.2g	4.9g	8.6g	6.3g	10.0g	11.2g	14.9g	5.1g	8.8g	蛋白質		
	脂 質	7.4g	8.1g	12.6g	13.3g	11.7g	12.4g	7.8g	8.5g	6.4g	7.1g	脂 質		
	炭水化物	16.8g	54.9g	18.7g	56.8g	17.2g	55.3g	19.7g	57.8g	14.9g	53.0g	炭水化物		
	ナトリウム	745mg	1267mg	849mg	1371mg	819mg	1341mg	901mg	1423mg	703mg	1225mg	ナトリウム		
	塩 分	1.9g	3.2g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.8g	3.1g	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	437kcal	968kcal	512kcal	1043kcal	459kcal	990kcal	450kcal	981kcal	419kcal	950kcal	エネルギー		
	蛋白質	16.9g	28.0g	16.8g	27.9g	19.9g	31.0g	18.0g	29.1g	18.4g	29.5g	蛋白質		
	脂 質	19.2g	21.3g	28.5g	30.6g	21.5g	23.6g	20.3g	22.4g	18.4g	20.5g	脂 質		
	炭水化物	48.9g	163.2g	47.1g	161.4g	49.4g	163.7g	50.0g	164.3g	45.6g	159.9g	炭水化物		
	ナトリウム	2308mg	3874mg	2426mg	3992mg	2074mg	3640mg	2121mg	3687mg	2119mg	3685mg	ナトリウム		
	塩 分	5.8g	9.9g	6.2g	10.2g	5.3g	9.2g	5.4g	9.4g	5.4g	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。														

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

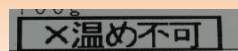
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**6 0℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1 5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

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

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート

結果はコチラ

