

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

	9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)			
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のレモンベッパ―炒め 油揚げと菜の花の煮物 炒り豆腐 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦		★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干の梅しそ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦 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	165kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	146kcal	406kcal	
	たんぱく質	9.8g	16.1g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	7.6g	13.0g	
	脂質	7.2g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	5.7g	6.7g	
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.9g	70.6g	炭水化物	17.2g	71.9g	炭水化物	16.3g	71.3g	
	ナトリウム	742mg	968mg	ナトリウム	691mg	839mg	ナトリウム	689mg	836mg	ナトリウム	659mg	887mg	ナトリウム	634mg	861mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g		
昼食	★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 乳麦え 卵乳麦 麦		★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と挽肉のオイスター炒め ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこ若芽のサッと煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 乳麦 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	234kcal	490kcal	エネルギー	258kcal	522kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	エネルギー	259kcal	518kcal	エネルギー	243kcal	499kcal	
	たんぱく質	21.2g	26.3g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	16.4g	21.7g	
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	14.2g	15.5g	脂質	12.5g	13.2g	
	炭水化物	12.9g	67.8g	炭水化物	16.3g	72.4g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	16.5g	70.5g	炭水化物	15.7g	70.9g	
	ナトリウム	781mg	1008mg	ナトリウム	728mg	955mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	693mg	858mg	ナトリウム	815mg	987mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	乳 乳麦 乳麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉と野菜の塩麴炒め カリフラワーの煮物 ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 卵麦か		★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦か 麦 乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 乳麦 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	214kcal	468kcal	エネルギー	212kcal	467kcal	エネルギー	192kcal	453kcal	エネルギー	200kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	511kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	18.0g	23.4g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	16.7g	22.4g	
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	10.9g	11.8g	脂質	12.6g	13.5g	
	炭水化物	11.1g	65.5g	炭水化物	17.2g	71.8g	炭水化物	12.3g	67.4g	炭水化物	11.6g	67.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	
	ナトリウム	705mg	853mg	ナトリウム	747mg	973mg	ナトリウム	655mg	883mg	ナトリウム	707mg	933mg	ナトリウム	595mg	822mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g		
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	613kcal	1396kcal	エネルギー	625kcal	1398kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal	エネルギー	654kcal	1431kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal	
	たんぱく質	45.6g	62.1g	たんぱく質	40.9g	56.6g	たんぱく質	40.5g	56.8g	たんぱく質	41.8g	57.7g	たんぱく質	40.7g	57.1g	
	脂質	29.4g	32.7g	脂質	30.8g	33.3g	脂質	28.7g	32.0g	脂質	33.3g	36.3g	脂質	30.8g	33.4g	
	炭水化物	40.3g	205.4g	炭水化物	48.6g	213.3g	炭水化物	47.2g	211.9g	炭水化物	45.3g	209.7g	炭水化物	47.4g	213.7g	
	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2166mg	2767mg	ナトリウム	2013mg	2614mg	ナトリウム	2059mg	2678mg	ナトリウム	2044mg	2670mg	
	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	822kcal	1595kcal	エネルギー	822kcal	1605kcal	エネルギー	852kcal	1629kcal	エネルギー	843kcal	1623kcal	
	たんぱく質	51.7g	68.2g	たんぱく質	48.6g	64.3g	たんぱく質	48.4g	64.7g	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.2g	
	脂質	36.5g	39.8g	脂質	37.8g	40.3g	脂質	35.7g	39.0g	脂質	40.3g	43.3g	脂質	37.9g	40.5g	
	炭水化物	72.2g	237.3g	炭水化物	76.4g	241.1g	炭水化物	75.4g	240.1g	炭水化物	74.2g	238.6g	炭水化物	79.3g	245.6g	
	ナトリウム	2302mg	2903mg	ナトリウム	2242mg	2843mg	ナトリウム	2089mg	2690mg	ナトリウム	2133mg	2752mg	ナトリウム	2118mg	2744mg	
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	

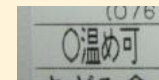
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

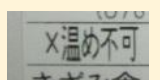
お食事の作り方

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

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)			
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け		麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 炒り豆腐		麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け		麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干の梅しそ和え		卵乳麦 卵麦 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	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	7.6g	10.9g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.7g	6.2g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	16.3g	58.2g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	634mg	635mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g あぶらかれい味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉のマヨマスタード炒め キャベツの土佐煮		乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し		乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と挽肉のオイスター炒め		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこと若芽のサッと煮		麦 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.7g	57.6g
	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	815mg	816mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め パンパンジーサラダ		乳 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉と野菜の塩麹炒め カリフラワーの煮物		麦 麦 卵麦か	★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 白菜のスープ煮		麦 麦か 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー		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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	15.4g	57.3g
	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	595mg	596mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	45.6g	55.5g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	47.4g	173.1g
	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2044mg	2047mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	51.7g	61.6g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.5g	38.0g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	37.9g	39.4g
	炭水化物	72.2g	197.9g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	75.4g	201.1g	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	79.3g	205.0g
	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2118mg	2121mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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お召上がりください。
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



(たんぱく40g調整食) 週間献立表

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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 豚バラのすき焼き煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 じゃがいものり塩炒め	麦 麦乳	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 春雨とツナのピリ辛炒め かぼちゃのクリームサラダ	卵乳 麦落 麦 卵乳		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 レインボーサラダ	卵乳 麦乳 麦 卵乳		★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 麩の甘酢炒め 明太ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳		★ごはん150g オムレツ トマトソース 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツとザーサイ炒め	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	258kcal 501kcal	エネルギー	301kcal 544kcal		エネルギー	307kcal 550kcal		エネルギー	250kcal 493kcal		エネルギー	228kcal 471kcal	
	たんぱく質	5.5g 9.6g	たんぱく質	6.4g 10.5g		たんぱく質	6.5g 10.6g		たんぱく質	8.4g 12.5g		たんぱく質	9.7g 13.8g	
	脂質	16.4g 17.0g	脂質	16.2g 16.8g		脂質	20.5g 21.1g		脂質	12.8g 13.4g		脂質	14.4g 15.0g	
	炭水化物	22.2g 75.0g	炭水化物	32.4g 85.2g		炭水化物	22.7g 75.5g		炭水化物	24.4g 77.2g		炭水化物	14.6g 67.4g	
	ナトリウム	508mg 509mg	ナトリウム	604mg 605mg		ナトリウム	789mg 790mg		ナトリウム	666mg 667mg		ナトリウム	629mg 630mg	
昼食	カリウム	528mg 589mg	カリウム	370mg 431mg		カリウム	250mg 311mg		カリウム	472mg 533mg		カリウム	375mg 436mg	
	リン	97mg 162mg	リン	99mg 164mg		リン	79mg 144mg		リン	120mg 185mg		リン	136mg 201mg	
	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	2.0g 2.0g		食塩相当量	1.7g 1.7g		食塩相当量	1.6g 1.6g	
	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げと人参の煮びたし 玉子スパ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 人参の炒り煮 たたきごぼう	乳麦 麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 ピーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン コンソテー ふきと人参の甘露煮 中華サラダ	卵乳 麦 麦 乳麦		★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら スイートおさつ キャベツと若芽の韓国風サラダ	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	370kcal 613kcal	エネルギー	325kcal 568kcal		エネルギー	297kcal 540kcal		エネルギー	304kcal 547kcal		エネルギー	367kcal 610kcal	
	たんぱく質	11.1g 15.2g	たんぱく質	7.5g 11.6g		たんぱく質	13.6g 17.7g		たんぱく質	9.6g 13.7g		たんぱく質	4.2g 8.3g	
間食	脂質	24.2g 24.8g	脂質	19.1g 19.7g		脂質	19.1g 19.7g		脂質	17.6g 18.2g		脂質	16.2g 16.8g	
	炭水化物	26.6g 79.4g	炭水化物	30.5g 83.3g		炭水化物	18.0g 70.8g		炭水化物	25.3g 78.1g		炭水化物	51.3g 104.1g	
	ナトリウム	630mg 631mg	ナトリウム	754mg 755mg		ナトリウム	772mg 773mg		ナトリウム	641mg 642mg		ナトリウム	382mg 383mg	
	カリウム	250mg 311mg	カリウム	501mg 562mg		カリウム	593mg 654mg		カリウム	417mg 478mg		カリウム	629mg 690mg	
	リン	174mg 239mg	リン	125mg 190mg		リン	126mg 191mg		リン	132mg 197mg		リン	93mg 158mg	
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g		食塩相当量	2.0g 2.0g		食塩相当量	1.6g 1.6g		食塩相当量	1.0g 1.0g	
	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 大豆と人参の煮物 竹輪のソースマヨ	麦落 麦 卵	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ふきのきんぴら スープキャベツ パスタのサラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 菜の花の菜種和え	麦落 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 かぼちゃのいとこ煮 和風マヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉マスタード 法蓮草の煮びたし じゃがいもの塩昆布バター チーズマカロニサラダ	麦 麦 乳 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	344kcal 587kcal	エネルギー	359kcal 602kcal		エネルギー	354kcal 597kcal		エネルギー	405kcal 648kcal		エネルギー	382kcal 625kcal	
	たんぱく質	13.9g 18.0g	たんぱく質	13.5g 17.6g		たんぱく質	8.6g 12.7g		たんぱく質	11.7g 15.8g		たんぱく質	12.8g 16.9g	
	脂質	20.3g 20.9g	脂質	22.7g 23.3g		脂質	20.1g 20.7g		脂質	24.2g 24.8g		脂質	23.8g 24.4g	
	炭水化物	25.8g 78.6g	炭水化物	21.7g 74.5g		炭水化物	36.1g 88.9g		炭水化物	33.4g 86.2g		炭水化物	27.4g 80.2g	
	ナトリウム	727mg 728mg	ナトリウム	574mg 575mg		ナトリウム	652mg 653mg		ナトリウム	588mg 589mg		ナトリウム	727mg 728mg	
合計	カリウム	912mg 973mg	カリウム	434mg 495mg		カリウム	657mg 718mg		カリウム	558mg 619mg		カリウム	570mg 631mg	
	リン	197mg 262mg	リン	154mg 219mg		リン	146mg 211mg		リン	189mg 254mg		リン	169mg 234mg	
	食塩相当量	1.8g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	1.7g 1.7g		食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	1.8g 1.9g	
	エネルギー	972kcal 1701kcal	エネルギー	985kcal 1714kcal		エネルギー	958kcal 1687kcal		エネルギー	959kcal 1688kcal		エネルギー	977kcal 1706kcal	
	たんぱく質	30.5g 42.8g	たんぱく質	27.4g 39.7g		たんぱく質	28.7g 41.0g		たんぱく質	29.7g 42.0g		たんぱく質	26.7g 39.0g	
	脂質	60.9g 62.7g	脂質	58.0g 59.8g		脂質	59.7g 61.5g		脂質	54.6g 56.4g		脂質	54.4g 56.2g	
	炭水化物	74.6g 233.0g	炭水化物	84.6g 243.0g		炭水化物	76.8g 235.2g		炭水化物	83.1g 241.5g		炭水化物	93.3g 251.7g	
合計(間食込)	ナトリウム	1865mg 1868mg	ナトリウム	1932mg 1935mg		ナトリウム	2213mg 2216mg		ナトリウム	1895mg 1898mg		ナトリウム	1738mg 1741mg	
	カリウム	1690mg 1873mg	カリウム	1305mg 1488mg		カリウム	1500mg 1683mg		カリウム	1447mg 1630mg		カリウム	1574mg 1757mg	
	リン	468mg 663mg	リン	378mg 573mg		リン	351mg 546mg		リン	441mg 636mg		リン	398mg 593mg	
	食塩相当量	4.7g 4.8g	食塩相当量	4.9g 4.9g		食塩相当量	5.7g 5.7g		食塩相当量	4.8g 4.8g		食塩相当量	4.4g 4.5g	
	エネルギー	1036kcal 1765kcal	エネルギー	1033kcal 1762kcal		エネルギー	1021kcal 1750kcal		エネルギー	1023kcal 1752kcal		エネルギー	1025kcal 1754kcal	
	たんぱく質	30.9g 43.2g	たんぱく質	27.8g 40.1g		たんぱく質	29.0g 41.3g		たんぱく質	30.1g 42.4g		たんぱく質	27.1g 39.4g	
	脂質	61.0g 62.8g	脂質	58.1g 59.9g		脂質	59.8g 61.6g		脂質	54.7g 56.5g		脂質	54.5g 56.3g	
	炭水化物	90.1g 248.5g	炭水化物	96.1g 254.5g		炭水化物	92.0g 250.4g		炭水化物	98.6g 257.0g		炭水化物	104.8g 263.2g	
	ナトリウム	1868mg 1871mg	ナトリウム	1935mg 1938mg		ナトリウム	2214mg 2217mg		ナトリウム	1898mg 1901mg		ナトリウム	1741mg 1744mg	
	カリウム	1750mg 1933mg	カリウム	1361mg 1544mg		カリウム	1557mg 1740mg		カリウム	1507mg 1690mg		カリウム	1630mg 1813mg	
	リン	475mg 670mg	リン	384mg 579mg		リン	354mg 549mg		リン	448mg 643mg		リン	404mg 599mg	
	食塩相当量	4.7g 4.8g	食塩相当量	4.9g 4.9g		食塩相当量	5.7g 5.7g		食塩相当量	4.8g 4.8g		食塩相当量	4.4g 4.5g	

※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で完成です。



ワンポイントアドバイス

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月〜土/9:00〜18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



(たんぱく60g調整食) 週間献立表

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 炒り豆腐 コーンクリームマカロニ	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g がんとどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 白菜の中華そぼろ煮	卵 卵麦 乳麦落		★ごはん180g 鶏肉とごぼうの味噌煮込み ジャガ芋のカレー煮 きのこ油揚げの甘辛炒め	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	210kcal 500kcal	エネルギー	225kcal 515kcal		エネルギー	205kcal 495kcal		エネルギー	165kcal 455kcal		エネルギー	219kcal 509kcal	
	たんぱく質	12.1g 17.0g	たんぱく質	11.4g 16.3g		たんぱく質	7.2g 12.1g		たんぱく質	11.7g 16.6g		たんぱく質	9.6g 14.5g	
	脂質	9.4g 10.1g	脂質	13.2g 13.9g		脂質	12.9g 13.6g		脂質	6.4g 7.1g		脂質	8.1g 8.8g	
	炭水化物	20.3g 83.2g	炭水化物	16.3g 79.2g		炭水化物	15.0g 77.9g		炭水化物	14.4g 77.3g		炭水化物	26.8g 89.7g	
	ナトリウム	584mg 585mg	ナトリウム	740mg 741mg		ナトリウム	580mg 581mg		ナトリウム	563mg 564mg		ナトリウム	585mg 586mg	
	カリウム	428mg 500mg	カリウム	519mg 591mg		カリウム	186mg 258mg		カリウム	434mg 506mg		カリウム	440mg 512mg	
	リン	161mg 238mg	リン	154mg 231mg		リン	100mg 177mg		リン	152mg 229mg		リン	134mg 211mg	
	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g		食塩相当量	1.5g 1.5g		食塩相当量	1.4g 1.4g		食塩相当量	1.5g 1.5g	
昼食	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし ひとくちがんと煮 麩とえのきのさっと煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ	麦 乳麦 卵		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g カルビ丼の具 里芋の和風クリーム煮 切干の梅しそ和え	麦落 乳麦 麦		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 スパゲティイタリアン	麦 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	257kcal 547kcal	エネルギー	238kcal 528kcal		エネルギー	322kcal 612kcal		エネルギー	337kcal 627kcal		エネルギー	329kcal 619kcal	
	たんぱく質	15.2g 20.1g	たんぱく質	14.7g 19.6g		たんぱく質	15.9g 20.8g		たんぱく質	10.2g 15.1g		たんぱく質	14.8g 19.7g	
	脂質	15.0g 15.7g	脂質	12.9g 13.6g		脂質	19.4g 20.1g		脂質	18.7g 19.4g		脂質	20.3g 21.0g	
	炭水化物	13.9g 76.8g	炭水化物	15.8g 78.7g		炭水化物	17.9g 80.8g		炭水化物	30.8g 93.7g		炭水化物	19.9g 82.8g	
	ナトリウム	705mg 706mg	ナトリウム	764mg 765mg		ナトリウム	683mg 684mg		ナトリウム	867mg 868mg		ナトリウム	740mg 741mg	
	カリウム	378mg 450mg	カリウム	530mg 602mg		カリウム	549mg 621mg		カリウム	483mg 555mg		カリウム	435mg 507mg	
	リン	204mg 281mg	リン	183mg 260mg		リン	82mg 159mg		リン	143mg 220mg		リン	129mg 206mg	
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g		食塩相当量	1.7g 1.7g		食塩相当量	2.2g 2.2g		食塩相当量	1.9g 1.9g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 大豆と椎茸の煮物	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め トマトマッシュポテト	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦 麦落か 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	340kcal 630kcal	エネルギー	303kcal 593kcal		エネルギー	258kcal 548kcal		エネルギー	308kcal 598kcal		エネルギー	258kcal 548kcal	
	たんぱく質	13.9g 18.8g	たんぱく質	13.1g 18.0g		たんぱく質	15.6g 20.5g		たんぱく質	16.6g 21.5g		たんぱく質	14.6g 19.5g	
	脂質	20.8g 21.5g	脂質	17.0g 17.7g		脂質	15.6g 16.3g		脂質	16.9g 17.6g		脂質	14.1g 14.8g	
	炭水化物	24.8g 87.7g	炭水化物	25.6g 88.5g		炭水化物	14.3g 77.2g		炭水化物	21.4g 84.3g		炭水化物	16.9g 79.8g	
	ナトリウム	714mg 715mg	ナトリウム	506mg 507mg		ナトリウム	703mg 704mg		ナトリウム	626mg 627mg		ナトリウム	714mg 715mg	
	カリウム	535mg 607mg	カリウム	572mg 644mg		カリウム	463mg 535mg		カリウム	491mg 563mg		カリウム	542mg 614mg	
	リン	214mg 291mg	リン	178mg 255mg		リン	204mg 281mg		リン	169mg 246mg		リン	230mg 307mg	
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.3g 1.3g		食塩相当量	1.8g 1.8g		食塩相当量	1.6g 1.6g		食塩相当量	1.8g 1.8g	
合計		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット	
	エネルギー	807kcal 1677kcal	エネルギー	766kcal 1636kcal		エネルギー	785kcal 1655kcal		エネルギー	810kcal 1680kcal		エネルギー	806kcal 1676kcal	
	たんぱく質	41.2g 55.9g	たんぱく質	39.2g 53.9g		たんぱく質	38.7g 53.4g		たんぱく質	38.5g 53.2g		たんぱく質	39.0g 53.7g	
	脂質	45.2g 47.3g	脂質	43.1g 45.2g		脂質	47.9g 50.0g		脂質	42.0g 44.1g		脂質	42.5g 44.6g	
	炭水化物	59.0g 247.7g	炭水化物	57.7g 246.4g		炭水化物	47.2g 235.9g		炭水化物	66.6g 255.3g		炭水化物	63.6g 252.3g	
	ナトリウム	2003mg 2006mg	ナトリウム	2010mg 2013mg		ナトリウム	1966mg 1969mg		ナトリウム	2056mg 2059mg		ナトリウム	2039mg 2042mg	
	カリウム	1341mg 1557mg	カリウム	1621mg 1837mg		カリウム	1198mg 1414mg		カリウム	1408mg 1624mg		カリウム	1417mg 1633mg	
	リン	579mg 810mg	リン	515mg 746mg		リン	386mg 617mg		リン	464mg 695mg		リン	493mg 724mg	
	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.1g 5.1g		食塩相当量	5.0g 5.0g		食塩相当量	5.2g 5.2g		食塩相当量	5.2g 5.2g	
	エネルギー	935kcal 1805kcal	エネルギー	892kcal 1762kcal		エネルギー	881kcal 1751kcal		エネルギー	938kcal 1808kcal		エネルギー	902kcal 1772kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	42.0g 56.7g	たんぱく質	39.8g 54.5g		たんぱく質	39.5g 54.2g		たんぱく質	39.3g 54.0g		たんぱく質	39.8g 54.5g	
	脂質	45.4g 47.5g	脂質	43.3g 45.4g		脂質	48.1g 50.2g		脂質	42.2g 44.3g		脂質	42.7g 44.8g	
	炭水化物	89.9g 278.6g	炭水化物	88.2g 276.9g		炭水化物	70.2g 258.9g		炭水化物	97.5g 286.2g		炭水化物	86.6g 275.3g	
	ナトリウム	2009mg 2012mg	ナトリウム	2012mg 2015mg		ナトリウム	1972mg 1975mg		ナトリウム	2062mg 2065mg		ナトリウム	2045mg 2048mg	
	カリウム	1461mg 1673mg	カリウム	1735mg 1951mg		カリウム	1311mg 1527mg		カリウム	1528mg 1744mg		カリウム	1530mg 1746mg	
	リン	593mg 824mg	リン	521mg 752mg		リン	398mg 629mg		リン	478mg 709mg		リン	505mg 736mg	
	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.1g 5.1g		食塩相当量	5.0g 5.0g		食塩相当量	5.2g 5.2g		食塩相当量	5.2g 5.2g	
	エネルギー	935kcal 1805kcal	エネルギー	892kcal 1762kcal		エネルギー	881kcal 1751kcal		エネルギー	938kcal 1808kcal		エネルギー	902kcal 1772kcal	
	たんぱく質	42.0g 56.7g	たんぱく質	39.8g 54.5g		たんぱく質	39.5g 54.2g		たんぱく質	39.3g 54.0g		たんぱく質	39.8g 54.5g	
	脂質	45.4g 47.5g	脂質	43.3g 45.4g		脂質	48.1g 50.2g		脂質	42.2g 44.3g		脂質	42.7g 44.8g	

※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

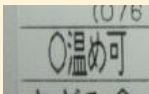
		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		栄養価	エネルギー
		豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落		
		白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	キャベツとしらすの煮びたし	麦	切干大根煮	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か		
		塩麴のキャロットラペ	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	食べるトマトスープ	乳麦	一夜漬(白菜昆布)	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
昼	食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		栄養価	エネルギー
		鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚肉と野菜のバター醤油	乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	スケウダラの煮付け	麦		
		白菜と竹輪の煮びたし	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	キャベツの出汁煮	麦		
		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	豚肉と白菜のうま煮	麦か		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ブロッコリーの煮物	麦	★味噌汁	麦	大根とコーンの中華和え	麦		
夕	食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★きのこごはん	麦	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		栄養価	エネルギー
		サバ塩焼き		和風おろしハンバーグ	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	とんかつ	卵麦	鶏の醤油焼	麦		
		人参のきんぴら	麦	菜の花		人参のレモン煮	乳麦	キャベツソテー	乳麦	塩枝豆			
		担々風春雨	麦落	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	ナスと麩の炒め煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	ウインナーポテト	麦		
		キャベツとザーサイのナムル	麦	鶏とごぼうの酢味噌和え		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	ひじきの五目煮	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦		
合	計	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	栄養価	エネルギー
		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		
		エネルギー	290kcal	554kcal	198kcal	481kcal	184kcal	468kcal	283kcal	561kcal	253kcal		
		蛋白質	11.2g	16.7g	11.1g	18.0g	12.9g	20.4g	12.8g	19.3g	14.2g		
合	計	脂 質	20.5g	21.4g	6.6g	8.4g	9.6g	11.2g	16.1g	17.2g	12.5g	栄養価	エネルギー
		炭水化物	16.4g	72.2g	22.3g	79.6g	11.8g	69.8g	21.0g	79.2g	18.4g		
		ナトリウム	489mg	931mg	662mg	1103mg	654mg	1590mg	682mg	1126mg	767mg		
		塩 分	1.2g	2.4g	1.7g	2.8g	1.7g	4.0g	1.7g	2.9g	2.0g		
		塩 分	1.2g	2.4g	1.7g	2.8g	1.7g	4.0g	1.7g	2.9g	2.0g		
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	栄養価	エネルギー
		エネルギー	661kcal	1478kcal	604kcal	1429kcal	582kcal	1411kcal	618kcal	1448kcal	601kcal		
		蛋白質	31.5g	50.3g	33.3g	52.3g	33.3g	52.9g	29.5g	48.9g	35.8g		
		脂 質	35.4g	39.0g	28.8g	32.5g	30.7g	34.3g	29.1g	32.9g	28.6g		
		炭水化物	54.7g	224.7g	51.7g	223.5g	42.6g	215.2g	57.8g	230.0g	44.2g		
合	計	ナトリウム	1771mg	3120mg	2007mg	3355mg	1982mg	3802mg	2161mg	3490mg	2121mg	栄養価	エネルギー
		塩 分	4.5g	8.0g	5.1g	8.5g	5.1g	9.6g	5.5g	8.9g	5.5g		
		塩 分	4.5g	8.0g	5.1g	8.5g	5.1g	9.6g	5.5g	8.9g	5.5g		
		塩 分	4.5g	8.0g	5.1g	8.5g	5.1g	9.6g	5.5g	8.9g	5.5g		
		塩 分	4.5g	8.0g	5.1g	8.5g	5.1g	9.6g	5.5g	8.9g	5.5g		

★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。

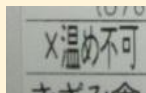
お食事の作り方

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

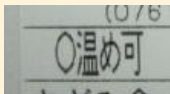
		9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)			
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		
朝	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		豚肉ときのこの炒め物	麦	厚焼玉子	卵麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落		
		白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	キャベツとしらすの煮びたし	麦	切干大根煮	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か		
		塩麴のキャロットラペ	麦	白菜のスープ煮	乳麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	食べるトマトスープ	乳麦	一夜漬(白菜昆布)	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			
		鶏の柚子胡椒炒め	麦	豚肉と野菜のバター醤油	乳麦	ヤンニョムチキン風	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	スケソウダラの煮付け	麦		
		白菜と竹輪の煮びたし	麦	高野豆腐の炒り煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	キャベツの出汁煮	麦		
		ひじきと挽肉の炒め煮	麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	豚バラと春雨のオイスター炒め	麦	さつま芋と小松菜の煮物	麦	豚肉と白菜のうま煮	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ブロッコリーの煮物	麦	★味噌汁	麦	大根とコーンの中中華和え	麦か		
夕	食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		サバ塩焼き		和風おろしハンバーグ	乳麦	ホッケの磯辺焼	麦	とんかつ	卵麦	鶏の醤油焼	麦		
		人参のきんぴら	麦	菜の花		人参のレモン煮	乳麦	キャベツソテー	乳麦	塩枝豆			
		担々風春雨	麦落	野菜と大豆のカレー煮	乳麦	ナスと麴の炒め煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	ウインナーポテト	麦		
		キャベツとザーサイのナムル	麦	鶏とごぼうの酢味噌和え		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳麦	ひじきの五目煮	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦		
合	計	★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	栄養価		
		エネルギー	290kcal	449kcal	198kcal	357kcal	184kcal	343kcal	283kcal	442kcal	253kcal	412kcal	エネルギー
		蛋白質	11.2g	14.9g	11.1g	14.8g	12.9g	16.6g	12.8g	16.5g	14.2g	17.9g	蛋白質
		脂 質	20.5g	21.2g	6.6g	7.3g	9.6g	10.3g	16.1g	16.8g	12.5g	13.2g	脂 質
合	計	炭水化物	16.4g	49.4g	22.3g	55.3g	11.8g	44.8g	21.0g	54.0g	18.4g	51.4g	炭水化物
		ナトリウム	489mg	929mg	662mg	1102mg	654mg	1094mg	682mg	1122mg	767mg	1207mg	ナトリウム
		塩 分	1.2g	2.4g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	1.7g	2.9g	2.0g	3.1g	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	栄養価		
		エネルギー	661kcal	1138kcal	604kcal	1081kcal	582kcal	1059kcal	618kcal	1095kcal	601kcal	1078kcal	エネルギー
合	計	蛋白質	31.5g	42.6g	33.3g	44.4g	33.3g	44.4g	29.5g	40.6g	35.8g	46.9g	蛋白質
		脂 質	35.4g	37.5g	28.8g	30.9g	30.7g	32.8g	29.1g	31.2g	28.6g	30.7g	脂 質
		炭水化物	54.7g	153.7g	51.7g	150.7g	42.6g	141.6g	57.8g	156.8g	44.2g	143.2g	炭水化物
		ナトリウム	1771mg	3091mg	2007mg	3327mg	1982mg	3302mg	2161mg	3481mg	2121mg	3441mg	ナトリウム
		塩 分	4.5g	7.9g	5.1g	8.5g	5.1g	8.4g	5.5g	8.9g	5.5g	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。

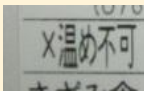
お食事の作り方

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

9月7日(月)			9月8日(火)			9月9日(水)			9月10日(木)			9月11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		
	豚すき		はんぺんの玉子とし		卵乳麦	肉団子のソース炒め		卵乳麦	大根の千切煮		乳麦	白菜と麩の玉子とし		卵乳麦
	若芽とパインの酢の物		赤玉南瓜の煮物		麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	若芽の酢味噌和え		乳麦	昆布の佃煮		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	90kcal	267kcal	122kcal	299kcal	132kcal	309kcal	91kcal	268kcal	100kcal	277kcal	エネルギー	90kcal	267kcal
	蛋白質	2.1g	5.8g	3.6g	7.3g	3.9g	7.6g	2.9g	6.6g	1.8g	5.5g	蛋白質	2.1g	5.8g
	脂 質	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	6.9g	7.6g	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	脂 質	3.1g	3.8g
	炭水化物	13.9g	52.0g	16.8g	54.9g	13.3g	51.4g	14.1g	52.2g	12.5g	50.6g	炭水化物	13.9g	52.0g
	ナトリウム	532mg	1054mg	453mg	975mg	602mg	1124mg	462mg	984mg	504mg	1026mg	ナトリウム	532mg	1054mg
	塩 分	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	1.3g	2.6g	塩 分	1.4g	2.7g
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	とんかつ		卵乳麦	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦
	黒豆煮		がんも煮		麦	鶏大根の味噌煮		乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	大豆大根煮		卵乳麦
	法蓮草とハムのマリーネ		野菜の三杯酢		麦	きのこきんぴら		乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物		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	211kcal	388kcal	184kcal	361kcal	203kcal	380kcal	207kcal	384kcal	156kcal	333kcal	エネルギー	211kcal	388kcal
	蛋白質	8.8g	12.5g	8.9g	12.6g	5.6g	9.3g	8.6g	12.3g	6.9g	10.6g	蛋白質	8.8g	12.5g
	脂 質	11.5g	12.2g	8.4g	9.1g	10.6g	11.3g	9.5g	10.2g	7.0g	7.7g	脂 質	11.5g	12.2g
	炭水化物	18.0g	56.1g	17.9g	56.0g	21.5g	59.6g	20.8g	58.9g	17.4g	55.5g	炭水化物	18.0g	56.1g
	ナトリウム	748mg	1270mg	825mg	1347mg	846mg	1368mg	967mg	1489mg	760mg	1282mg	ナトリウム	748mg	1270mg
	塩 分	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	2.5g	3.8g	1.9g	3.3g	塩 分	1.9g	3.2g
夕	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の照焼き		鶏の幽庵焼き		乳麦	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦	白身の竜田揚げ		乳麦
	大根とベーコンの煮物		豚肉と大根の煮物		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	竹輪の五色きんぴら		乳麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦
	切昆布と竹の子の煮物		法蓮草のおひたし		乳麦	若芽のゴマ酢和え		麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	菜の花の辛子和え		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	141kcal	318kcal	180kcal	357kcal	196kcal	373kcal	188kcal	365kcal	224kcal	401kcal	エネルギー	141kcal	318kcal
	蛋白質	6.5g	10.2g	7.6g	11.3g	4.7g	8.4g	6.9g	10.6g	8.7g	12.4g	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂 質	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	10.2g	10.9g	9.9g	10.6g	11.2g	11.9g	脂 質	5.7g	6.4g
	炭水化物	16.7g	54.8g	18.5g	56.6g	20.5g	58.6g	16.5g	54.6g	21.6g	59.7g	炭水化物	16.7g	54.8g
	ナトリウム	808mg	1330mg	839mg	1361mg	768mg	1290mg	855mg	1377mg	882mg	1404mg	ナトリウム	808mg	1330mg
	塩 分	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.2g	3.6g	塩 分	2.1g	3.4g
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	442kcal	973kcal	486kcal	1017kcal	531kcal	1062kcal	486kcal	1017kcal	480kcal	1011kcal	エネルギー	442kcal	973kcal
	蛋白質	17.4g	28.5g	20.1g	31.2g	14.2g	25.3g	18.4g	29.5g	17.4g	28.5g	蛋白質	17.4g	28.5g
	脂 質	20.3g	22.4g	20.7g	22.8g	27.7g	29.8g	22.5g	24.6g	23.6g	25.7g	脂 質	20.3g	22.4g
	炭水化物	48.6g	162.9g	53.2g	167.5g	55.3g	169.6g	51.4g	165.7g	51.5g	165.8g	炭水化物	48.6g	162.9g
	ナトリウム	2088mg	3654mg	2117mg	3683mg	2216mg	3782mg	2284mg	3850mg	2146mg	3712mg	ナトリウム	2088mg	3654mg
計	塩 分	5.4g	9.3g	5.4g	9.4g	5.7g	9.7g	5.9g	9.8g	5.4g	9.5g	塩 分	5.4g	9.3g

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

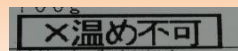
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



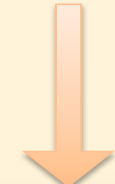
次にフタをして**1 5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

(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

