

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 豚肉と大根の煮物 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め れんこんサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 乳麦落 卵麦 麦	★ごはん150g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 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
	エネルギー	153kcal	412kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	184kcal	450kcal
	たんぱく質	8.0g	13.3g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	8.7g	14.6g
	脂質	6.4g	7.7g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	8.7g	10.3g
	炭水化物	15.3g	69.8g	炭水化物	15.0g	70.0g	炭水化物	18.0g	72.9g
	ナトリウム	659mg	849mg	ナトリウム	602mg	854mg	ナトリウム	759mg	985mg
昼食	★ごはん150g サワラの西京焼 法蓮草の煮びたし 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 麦落 麦落
	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	263kcal	517kcal	エネルギー	236kcal	492kcal	エネルギー	227kcal	481kcal
	たんぱく質	16.7g	21.7g	たんぱく質	14.8g	19.9g	たんぱく質	12.5g	17.6g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	12.0g	12.8g
	炭水化物	13.9g	67.9g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	17.9g	72.3g
	ナトリウム	821mg	969mg	ナトリウム	848mg	995mg	ナトリウム	715mg	863mg
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん150g アジのカレー焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦
	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
	エネルギー	200kcal	466kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	485kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	17.8g	23.5g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	15.0g	71.1g
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん150g アジのカレー焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦
	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
	エネルギー	200kcal	466kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	485kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	20.1g	たんぱく質	17.8g	23.5g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	12.5g	13.6g	脂質	9.9g	10.8g
	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	15.0g	71.1g
	ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	743mg	970mg
合計	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん150g アジのカレー焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦
	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
	エネルギー	616kcal	1395kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal
	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	39.0g	55.7g
	脂質	31.2g	34.9g	脂質	29.4g	32.0g	脂質	30.6g	33.9g
	炭水化物	44.4g	207.8g	炭水化物	47.9g	213.5g	炭水化物	50.9g	216.3g
	ナトリウム	2252mg	2816mg	ナトリウム	2134mg	2760mg	ナトリウム	2217mg	2818mg
合計(間食込)	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん150g アジのカレー焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦
	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
	エネルギー	813kcal	1592kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	833kcal	1617kcal
	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g
	脂質	38.2g	41.9g	脂質	36.5g	39.1g	脂質	37.6g	40.9g
	炭水化物	72.2g	235.6g	炭水化物	79.8g	245.4g	炭水化物	79.8g	245.2g
	ナトリウム	2328mg	2892mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	2294mg	2895mg

※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。

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14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18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 ロールキャベツのスープ煮 豚肉と大根の煮物 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め れんこんサラダ	麦 乳麦落 卵麦	★ごはん120g がんもどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g しんじょうの柚子あん 鶏むね肉のキムチ炒め 菜の花のおひたし	卵麦 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	153kcal 346kcal	エネルギー	157kcal 350kcal	エネルギー	140kcal 333kcal	エネルギー	184kcal 377kcal	エネルギー	154kcal 347kcal				
	たんぱく質	8.0g 11.3g	たんぱく質	12.1g 15.4g	たんぱく質	6.1g 9.4g	たんぱく質	8.7g 12.0g	たんぱく質	9.6g 12.9g				
	脂質	6.4g 6.9g	脂質	5.5g 6.0g	脂質	8.3g 8.8g	脂質	8.7g 9.2g	脂質	7.8g 8.3g				
	炭水化物	15.3g 57.2g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	11.6g 53.5g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	12.2g 54.1g				
	ナトリウム	659mg 660mg	ナトリウム	602mg 603mg	ナトリウム	603mg 604mg	ナトリウム	759mg 760mg	ナトリウム	691mg 692mg				
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g					
昼食	★ごはん120g サワラの西京焼 法蓮草の煮びたし 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉とごぼうの味噌煮込み 野菜の生姜醤油漬け	麦か 麦 麦	★ごはん120g ブリの照焼 塩ゆでアスパラ ひじきと挽肉の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落				
	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	263kcal 456kcal	エネルギー	236kcal 429kcal	エネルギー	223kcal 416kcal	エネルギー	227kcal 420kcal	エネルギー	212kcal 405kcal				
	たんぱく質	16.7g 20.0g	たんぱく質	14.8g 18.1g	たんぱく質	16.7g 20.0g	たんぱく質	12.5g 15.8g	たんぱく質	14.8g 18.1g				
	脂質	15.4g 15.9g	脂質	11.4g 11.9g	脂質	10.5g 11.0g	脂質	12.0g 12.5g	脂質	11.9g 12.4g				
	炭水化物	13.9g 55.8g	炭水化物	17.7g 59.6g	炭水化物	13.4g 55.3g	炭水化物	17.9g 59.8g	炭水化物	12.3g 54.2g				
	ナトリウム	821mg 822mg	ナトリウム	848mg 849mg	ナトリウム	852mg 853mg	ナトリウム	715mg 716mg	ナトリウム	739mg 740mg				
食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g					
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とし 菜の花と人参の白和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス	麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん120g アジのカレー焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏の幽庵焼き きのこソテー 高野豆腐の味噌煮 若芽と油揚げのおひたし	麦 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				
	エネルギー	200kcal 393kcal	エネルギー	229kcal 422kcal	エネルギー	259kcal 452kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	252kcal 445kcal				
	たんぱく質	14.6g 17.9g	たんぱく質	14.2g 17.5g	たんぱく質	16.4g 19.7g	たんぱく質	17.8g 21.1g	たんぱく質	16.8g 20.1g				
	脂質	9.4g 9.9g	脂質	12.5g 13.0g	脂質	13.8g 14.3g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	13.4g 13.9g				
	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	15.2g 57.1g	炭水化物	14.9g 56.8g	炭水化物	15.0g 56.9g	炭水化物	14.3g 56.2g				
	ナトリウム	772mg 773mg	ナトリウム	684mg 685mg	ナトリウム	692mg 693mg	ナトリウム	743mg 744mg	ナトリウム	761mg 762mg				
食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	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	616kcal 1195kcal	エネルギー	622kcal 1201kcal	エネルギー	622kcal 1201kcal	エネルギー	632kcal 1211kcal	エネルギー	618kcal 1197kcal				
	たんぱく質	39.3g 49.2g	たんぱく質	41.1g 51.0g	たんぱく質	39.2g 49.1g	たんぱく質	39.0g 48.9g	たんぱく質	41.2g 51.1g				
	脂質	31.2g 32.7g	脂質	29.4g 30.9g	脂質	32.6g 34.1g	脂質	30.6g 32.1g	脂質	33.1g 34.6g				
	炭水化物	44.4g 170.1g	炭水化物	47.9g 173.6g	炭水化物	39.9g 165.6g	炭水化物	50.9g 176.6g	炭水化物	38.8g 164.5g				
	ナトリウム	2252mg 2255mg	ナトリウム	2134mg 2137mg	ナトリウム	2147mg 2150mg	ナトリウム	2217mg 2220mg	ナトリウム	2191mg 2194mg				
	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	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.6g 5.6g				
合計(間食込)	エネルギー	813kcal 1392kcal	エネルギー	829kcal 1408kcal	エネルギー	819kcal 1398kcal	エネルギー	833kcal 1412kcal	エネルギー	815kcal 1394kcal				
たんぱく質	47.0g 56.9g	たんぱく質	47.2g 57.1g	たんぱく質	46.9g 56.8g	たんぱく質	46.4g 56.3g	たんぱく質	48.9g 58.8g					
脂質	38.2g 39.7g	脂質	36.5g 38.0g	脂質	39.6g 41.1g	脂質	37.6g 39.1g	脂質	40.1g 41.6g					
炭水化物	72.2g 197.9g	炭水化物	79.8g 205.5g	炭水化物	67.7g 193.4g	炭水化物	79.8g 205.5g	炭水化物	66.6g 192.3g					
ナトリウム	2328mg 2331mg	ナトリウム	2208mg 2211mg	ナトリウム	2223mg 2226mg	ナトリウム	2294mg 2297mg	ナトリウム	2267mg 2270mg					
食塩相当量	6.0g 6.0g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.8g 5.8g					

※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。

※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14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18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 目玉焼き 春雨の甘酢炒め さっぱりポテトサラダ	卵 麦 卵		★ごはん150g 豆腐ステーキ 切干大根のコンソメ炒め さつま芋サラダ	卵 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ひとくちがんと煮 竹輪のごま炒め 春雨のサラダ	麦 麦 卵		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトサラダ	麦 卵麦 卵乳		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 春雨のマヨネーズ炒め オクラの柚子胡椒和え	麦落 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	283kcal	526kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.9g	9.0g
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	385mg	386mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	693mg	694mg
	カリウム	313mg	374mg	カリウム	324mg	385mg	カリウム	162mg	223mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	291mg	352mg
	リン	107mg	172mg	リン	59mg	124mg	リン	99mg	164mg	リン	92mg	157mg	リン	84mg	149mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 ピリ辛担々ナス 三色野菜ナムル	麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ うま塩キャベツ きんぴられんこん 玉子スバサラダ	乳麦 麦か 麦 卵乳麦		★ごはん150g 酢豚 高菜と大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g さわらの醤油焼 人参のきんぴら 蓮根とさつま芋の甘酢煮 コールスローサラダ	卵麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 野菜炒め 青のりポテトサラダ	麦 乳麦 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	316kcal	559kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	13.0g	65.8g	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	29.8g	82.6g
	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	759mg	760mg
	カリウム	495mg	556mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	506mg	567mg
	リン	139mg	204mg	リン	182mg	247mg	リン	200mg	265mg	リン	162mg	227mg	リン	136mg	201mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(缶)	75g		◎パイナップル(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g		◎パイナップル(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g 白身フライ 人参シャトー 里芋と小松菜のとりも煮 コーンクリームマカロニ	麦 麦 麦 乳麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ	麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 ナスの油炒め キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 切干大根煮 コーンサラダ	卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の梅タレがけ ふきのきんぴら 白菜の煮びたし スパゲティサラダ	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	374kcal	617kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	307kcal	550kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	21.4g	74.2g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	638mg	639mg
	カリウム	403mg	464mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	448mg	509mg
	リン	133mg	198mg	リン	122mg	187mg	リン	141mg	206mg	リン	135mg	200mg	リン	195mg	260mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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
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	973kcal	1702kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	27.5g	39.8g
	脂質	62.2g	64.0g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	76.3g	234.7g
	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1777mg	1780mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	2090mg	2093mg
	カリウム	1211mg	1394mg	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1294mg	1477mg	カリウム	1429mg	1612mg	カリウム	1245mg	1428mg
	リン	379mg	574mg	リン	363mg	558mg	リン	440mg	635mg	リン	389mg	584mg	リン	415mg	610mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal
合計(間食込)	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	91.5g	249.9g
	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1780mg	1783mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2091mg	2094mg
	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1302mg	1485mg
	リン	386mg	581mg	リン	369mg	564mg	リン	443mg	638mg	リン	396mg	591mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

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

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

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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



ワンポイントアドバイス

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



(たんぱく60g調整食) 週間献立表

9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18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 揚げ豆腐のとろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏ごぼう 高菜と大根の煮物 キャベツとツナのレモンマヨ	麦 麦 卵麦		★ごはん180g 目玉焼き チキンアラビータ ひじきとごぼうのナムル	卵 麦 麦		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん コンニャクのあおさ炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦		★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ ブロッコリーの玉子とじ キャベツとツナの梅しそマヨ和え	卵麦か 卵麦 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	167kcal 457kcal	エネルギー	215kcal 505kcal		エネルギー	180kcal 470kcal		エネルギー	163kcal 453kcal		エネルギー	198kcal 488kcal	
	たんぱく質	8.4g 13.3g	たんぱく質	9.4g 14.3g		たんぱく質	9.1g 14.0g		たんぱく質	6.4g 11.3g		たんぱく質	7.5g 12.4g	
	脂質	5.8g 6.5g	脂質	12.4g 13.1g		脂質	11.3g 12.0g		脂質	8.5g 9.2g		脂質	12.9g 13.6g	
	炭水化物	20.8g 83.7g	炭水化物	15.1g 78.0g		炭水化物	10.6g 73.5g		炭水化物	16.2g 79.1g		炭水化物	13.1g 76.0g	
	ナトリウム	649mg 650mg	ナトリウム	670mg 671mg		ナトリウム	413mg 414mg		ナトリウム	688mg 689mg		ナトリウム	662mg 663mg	
	カリウム	435mg 507mg	カリウム	352mg 424mg		カリウム	204mg 276mg		カリウム	376mg 448mg		カリウム	305mg 377mg	
	リン	113mg 190mg	リン	141mg 218mg		リン	112mg 189mg		リン	153mg 230mg		リン	106mg 183mg	
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g		食塩相当量	1.1g 1.1g		食塩相当量	1.7g 1.8g		食塩相当量	1.7g 1.7g	
昼食	★ごはん180g 鯖の照焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 切干大根の洋風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え	卵麦 麦		★ごはん180g 白身魚の梅タレがけ ミックスソテー ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め	麦 乳麦 乳麦 乳		★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ	乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 大豆と人参の煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 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	272kcal 562kcal	エネルギー	299kcal 589kcal		エネルギー	317kcal 607kcal		エネルギー	312kcal 602kcal		エネルギー	267kcal 557kcal	
	たんぱく質	17.1g 22.0g	たんぱく質	13.0g 17.9g		たんぱく質	15.5g 20.4g		たんぱく質	17.1g 22.0g		たんぱく質	18.0g 22.9g	
	脂質	16.4g 17.1g	脂質	17.6g 18.3g		脂質	16.3g 17.0g		脂質	19.3g 20.0g		脂質	15.6g 16.3g	
	炭水化物	15.0g 77.9g	炭水化物	21.3g 84.2g		炭水化物	26.1g 89.0g		炭水化物	14.3g 77.2g		炭水化物	13.2g 76.1g	
	ナトリウム	705mg 706mg	ナトリウム	807mg 808mg		ナトリウム	685mg 686mg		ナトリウム	622mg 623mg		ナトリウム	683mg 684mg	
	カリウム	354mg 426mg	カリウム	481mg 553mg		カリウム	669mg 741mg		カリウム	397mg 469mg		カリウム	765mg 837mg	
	リン	85mg 162mg	リン	158mg 235mg		リン	200mg 277mg		リン	59mg 136mg		リン	238mg 315mg	
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.1g 2.1g		食塩相当量	1.7g 1.7g		食塩相当量	1.6g 1.6g		食塩相当量	1.7g 1.7g	
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら バンバンジーサラダ	麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g お魚ゼンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 バインキャロットラペ	卵麦 麦		★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 麩と若芽のみぞれ煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g カレイの竜田揚げ ふきのきんぴら 白花豆煮 ハムの和風サラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨フルーツサラダ	乳麦 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	327kcal 617kcal	エネルギー	268kcal 558kcal		エネルギー	289kcal 579kcal		エネルギー	310kcal 600kcal		エネルギー	292kcal 582kcal	
	たんぱく質	15.9g 20.8g	たんぱく質	17.3g 22.2g		たんぱく質	14.3g 19.2g		たんぱく質	16.6g 21.5g		たんぱく質	15.6g 20.5g	
	脂質	22.0g 22.8g	脂質	12.4g 13.1g		脂質	16.3g 17.0g		脂質	15.8g 16.5g		脂質	17.7g 18.4g	
	炭水化物	14.8g 77.7g	炭水化物	21.7g 84.6g		炭水化物	20.4g 83.3g		炭水化物	25.0g 87.9g		炭水化物	16.8g 79.7g	
	ナトリウム	717mg 718mg	ナトリウム	762mg 763mg		ナトリウム	568mg 569mg		ナトリウム	452mg 453mg		ナトリウム	744mg 745mg	
	カリウム	460mg 532mg	カリウム	572mg 644mg		カリウム	614mg 686mg		カリウム	530mg 602mg		カリウム	527mg 599mg	
	リン	219mg 296mg	リン	216mg 293mg		リン	188mg 265mg		リン	221mg 298mg		リン	194mg 271mg	
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g		食塩相当量	1.4g 1.4g		食塩相当量	1.1g 1.2g		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	766kcal 1636kcal	エネルギー	782kcal 1652kcal		エネルギー	786kcal 1656kcal		エネルギー	785kcal 1655kcal		エネルギー	757kcal 1627kcal	
	たんぱく質	41.4g 56.1g	たんぱく質	39.7g 54.4g		たんぱく質	38.9g 53.6g		たんぱく質	40.1g 54.8g		たんぱく質	41.1g 55.8g	
	脂質	44.2g 46.3g	脂質	42.4g 44.5g		脂質	43.9g 46.0g		脂質	43.6g 45.7g		脂質	46.2g 48.3g	
	炭水化物	50.6g 239.3g	炭水化物	58.1g 246.8g		炭水化物	57.1g 245.8g		炭水化物	55.5g 244.2g		炭水化物	43.1g 231.8g	
	ナトリウム	2071mg 2074mg	ナトリウム	2239mg 2242mg		ナトリウム	1666mg 1669mg		ナトリウム	1762mg 1765mg		ナトリウム	2089mg 2092mg	
	カリウム	1249mg 1465mg	カリウム	1405mg 1621mg		カリウム	1487mg 1703mg		カリウム	1303mg 1519mg		カリウム	1597mg 1813mg	
	リン	417mg 648mg	リン	515mg 746mg		リン	500mg 731mg		リン	433mg 664mg		リン	538mg 769mg	
	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.7g 5.7g		食塩相当量	4.2g 4.2g		食塩相当量	4.4g 4.6g		食塩相当量	5.3g 5.3g	
	エネルギー	894kcal 1764kcal	エネルギー	908kcal 1778kcal		エネルギー	914kcal 1784kcal		エネルギー	881kcal 1751kcal		エネルギー	883kcal 1753kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	42.2g 56.9g	たんぱく質	40.3g 55.0g		たんぱく質	39.7g 54.4g		たんぱく質	40.9g 55.6g		たんぱく質	41.7g 56.4g	
	脂質	44.4g 46.5g	脂質	42.6g 44.7g		脂質	44.1g 46.2g		脂質	43.8g 45.9g		脂質	46.4g 48.5g	
	炭水化物	81.5g 270.2g	炭水化物	88.6g 277.3g		炭水化物	88.0g 276.7g		炭水化物	78.5g 267.2g		炭水化物	73.6g 262.3g	
	ナトリウム	2077mg 2080mg	ナトリウム	2241mg 2244mg		ナトリウム	1672mg 1675mg		ナトリウム	1768mg 1771mg		ナトリウム	2091mg 2094mg	
	カリウム	1369mg 1585mg	カリウム	1519mg 1735mg		カリウム	1607mg 1823mg		カリウム	1416mg 1632mg		カリウム	1711mg 1927mg	
	リン	431mg 662mg	リン	521mg 752mg		リン	514mg 745mg		リン	445mg 676mg		リン	544mg 775mg	
	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.7g 5.7g		食塩相当量	4.2g 4.2g		食塩相当量	4.4g 4.6g		食塩相当量	5.3g 5.3g	
	エネルギー	894kcal 1764kcal	エネルギー	908kcal 1778kcal		エネルギー	914kcal 1784kcal		エネルギー	881kcal 1751kcal		エネルギー	883kcal 1753kcal	
	たんぱく質	42.2g 56.9g	たんぱく質	40.3g 55.0g		たんぱく質	39.7g 54.4g		たんぱく質	40.9g 55.6g		たんぱく質	41.7g 56.4g	
	脂質	44.4g 46.5g	脂質	42.6g 44.7g		脂質	44.1g 46.2g		脂質	43.8g 45.9g		脂質	46.4g 48.5g	

※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

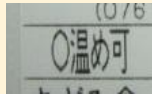
		9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	和風ポトフ	乳麦	鶏と大根の味噌煮	麦	豚肉と厚揚げの煮物	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
		れんこんの五目炒め煮	麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	キャベツの土佐煮	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦		
		キャベツの漬物柚子風味	麦	白菜と切干大根の中華煮	麦	なめこと若芽のサッと煮	麦	キャベツとツナのナムル	麦	一夜漬(白菜人参)	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	95kcal	365kcal	92kcal	370kcal	71kcal	348kcal	147kcal	413kcal	140kcal	410kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.3g	13.2g	1.9g	8.5g	6.5g	12.7g	7.9g	13.7g	5.8g	11.5g	蛋白質	
	脂 質	4.1g	5.0g	1.8g	3.5g	1.3g	2.3g	7.3g	8.2g	8.9g	9.8g	脂 質	
	炭水化物	8.9g	66.2g	17.2g	73.8g	9.4g	67.5g	11.2g	67.7g	9.6g	66.4g	炭水化物	
昼	ナトリウム	664mg	1130mg	545mg	989mg	586mg	1027mg	564mg	1031mg	683mg	1124mg	ナトリウム	
	塩 分	1.7g	2.9g	1.4g	2.5g	1.5g	2.6g	1.4g	2.6g	1.7g	2.9g	塩 分	
		★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			
		ハムカツ	乳麦	鶏肉のねぎ塩だれ		ブリのごま焼	麦	鶏肉のきのこあん	麦	サワラの磯辺焼	麦		
		人参煮	麦	人参グラッセ	乳麦	大根の甘酢漬け		高野豆腐の味噌煮	卵麦	枝豆のペペロンチーノ風			
食		竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦	春雨の酢の物	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		
		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	ポテコーンサラダ	卵乳麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁		★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	350kcal	627kcal	233kcal	507kcal	377kcal	653kcal	222kcal	496kcal	276kcal	552kcal	エネルギー	
夕	蛋白質	8.5g	14.9g	17.1g	23.0g	16.7g	23.0g	13.7g	20.1g	18.3g	24.7g	蛋白質	
	脂 質	21.5g	23.2g	11.9g	12.8g	24.7g	26.4g	10.0g	11.0g	15.5g	17.2g	脂 質	
	炭水化物	30.2g	86.7g	15.9g	74.2g	18.8g	74.8g	16.8g	74.2g	15.2g	71.6g	炭水化物	
	ナトリウム	714mg	1156mg	824mg	1290mg	836mg	1277mg	840mg	1284mg	822mg	1263mg	ナトリウム	
	塩 分	1.8g	2.9g	2.1g	3.3g	2.1g	3.2g	2.1g	3.3g	2.1g	3.2g	塩 分	
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			
		長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦	ロールキャベツの中華風	卵乳麦か	赤魚の煮付け	麦	肉団子の黒酢あん	卵乳麦		
		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	白菜と揚げの旨煮	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	法蓮草煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦		
		オクラのポン酢ジュレ和え	麦	インゲンのごま和え	麦	金時豆煮	麦	麩の野菜あんかけ	麦	キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦		
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	203kcal	475kcal	279kcal	550kcal	247kcal	515kcal	238kcal	509kcal	261kcal	534kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.7g	18.8g	8.9g	14.6g	9.2g	14.8g	14.2g	20.0g	9.6g	15.8g	蛋白質	
	脂 質	10.3g	11.3g	16.8g	17.7g	11.2g	12.1g	11.5g	12.4g	11.0g	12.0g	脂 質	
	炭水化物	15.4g	72.2g	22.6g	79.7g	28.6g	85.4g	18.7g	76.2g	31.4g	88.7g	炭水化物	
計	ナトリウム	846mg	1287mg	699mg	1141mg	873mg	1317mg	622mg	1064mg	1045mg	1487mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.3g	1.8g	2.9g	2.2g	3.3g	1.6g	2.7g	2.7g	3.8g	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	648kcal	1467kcal	604kcal	1427kcal	695kcal	1516kcal	607kcal	1418kcal	677kcal	1496kcal	エネルギー	
	蛋白質	28.5g	46.9g	27.9g	46.1g	32.4g	50.5g	35.8g	53.8g	33.7g	52.0g	蛋白質	
計	脂 質	35.9g	39.5g	30.5g	34.0g	37.2g	40.8g	28.8g	31.6g	35.4g	39.0g	脂 質	
	炭水化物	54.5g	225.1g	55.7g	227.7g	56.8g	227.7g	46.7g	218.1g	56.2g	226.7g	炭水化物	
	ナトリウム	2224mg	3573mg	2068mg	3420mg	2295mg	3621mg	2026mg	3379mg	2550mg	3874mg	ナトリウム	
	塩 分	5.7g	9.1g	5.3g	8.7g	5.8g	9.1g	5.1g	8.6g	6.5g	9.9g	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。

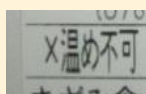
お食事の作り方

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

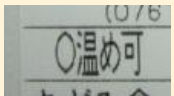
	9月14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		和風ポトフ	乳麦		鶏と大根の味噌煮	麦		豚肉と厚揚げの煮物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		キャベツの土佐煮	麦		大根と竹輪の煮物	麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦	
	キャベツの漬物柚子風味	麦		白菜と切干大根の中華煮	麦		なめこと若芽のサツと煮	麦		キャベツとツナのナムル	麦		一夜漬(白菜人参)	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	95kcal	254kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	71kcal	230kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	140kcal	299kcal
	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	1.9g	5.6g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.8g	9.5g
	脂質	4.1g	4.8g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	1.3g	2.0g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	8.9g	41.9g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	9.6g	42.6g
昼	ナトリウム	664mg	1104mg	ナトリウム	545mg	985mg	ナトリウム	586mg	1026mg	ナトリウム	564mg	1004mg	ナトリウム	683mg	1123mg
	塩分	1.7g	2.8g	塩分	1.4g	2.5g	塩分	1.5g	2.6g	塩分	1.4g	2.6g	塩分	1.7g	2.9g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ハムカツ	乳麦		鶏肉のねぎ塩だれ	乳麦		ブリのごま焼	麦		鶏肉のきのこあん	麦		サワラの磯辺焼	麦	
	人参煮	麦		人参グラッセ	乳麦		大根の甘酢漬け	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		枝豆のペペロンチーノ風	麦	
食	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		春雨の酢の物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ポテコンサラダ	卵乳麦	
	★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	350kcal	509kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	377kcal	536kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	276kcal	435kcal
夕	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	16.7g	20.4g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	18.3g	22.0g
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	24.7g	25.4g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	15.5g	16.2g
	炭水化物	30.2g	63.2g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	15.2g	48.2g
	ナトリウム	714mg	1154mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	822mg	1262mg
	塩分	1.8g	2.9g	塩分	2.1g	3.2g	塩分	2.1g	3.2g	塩分	2.1g	3.3g	塩分	2.1g	3.2g
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳麦		牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦		ロールキャベツの中華風	卵乳麦		赤魚の煮付け	麦		肉団子の黒酢あん	卵乳麦	
	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落		白菜と揚げの旨煮	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		法蓮草煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
	オクラのボン酢ジュレ和え	麦		インゲンのごま和え	麦		金時豆煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
合	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	203kcal	362kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	9.6g	13.3g
	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	11.0g	11.7g
	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	31.4g	64.4g
計	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	622mg	1062mg	ナトリウム	1045mg	1485mg
	塩分	2.2g	3.3g	塩分	1.8g	2.9g	塩分	2.2g	3.3g	塩分	1.6g	2.7g	塩分	2.7g	3.8g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	695kcal	1172kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal
	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	27.9g	39.0g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	35.8g	46.9g	蛋白質	33.7g	44.8g
計	脂質	35.9g	38.0g	脂質	30.5g	32.6g	脂質	37.2g	39.3g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	35.4g	37.5g
	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	56.8g	155.8g	炭水化物	46.7g	145.7g	炭水化物	56.2g	155.2g
	ナトリウム	2224mg	3544mg	ナトリウム	2068mg	3388mg	ナトリウム	2295mg	3615mg	ナトリウム	2026mg	3346mg	ナトリウム	2550mg	3870mg
	塩分	5.7g	9.0g	塩分	5.3g	8.6g	塩分	5.8g	9.1g	塩分	5.1g	8.6g	塩分	6.5g	9.9g

★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。

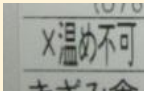
お食事の作り方

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14日(月)			9月15日(火)			9月16日(水)			9月17日(木)			9月18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		
	五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
	大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
	★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	118kcal	295kcal	119kcal	296kcal		72kcal	249kcal		76kcal	253kcal		124kcal	301kcal	エネルギー
	蛋白質	3.4g	7.1g	3.4g	7.1g		1.9g	5.6g		0.7g	4.4g		3.9g	7.6g	蛋白質
	脂 質	5.2g	5.9g	3.1g	3.8g		2.5g	3.2g		3.8g	4.5g		7.2g	7.9g	脂 質
	炭水化物	15.6g	53.7g	21.3g	59.4g		11.1g	49.2g		10.8g	48.9g		9.9g	48.0g	炭水化物
昼	ナトリウム	574mg	1096mg	421mg	943mg		557mg	1079mg		425mg	947mg		492mg	1014mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.8g	1.1g	2.4g		1.4g	2.7g		1.1g	2.4g		1.3g	2.6g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	
	ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦	
食	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		大根なます	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	
	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	208kcal	385kcal	176kcal	353kcal		208kcal	385kcal		168kcal	345kcal		148kcal	325kcal	エネルギー
夕	蛋白質	10.2g	13.9g	4.2g	7.9g		6.9g	10.6g		4.4g	8.1g		3.3g	7.0g	蛋白質
	脂 質	10.8g	11.5g	9.9g	10.6g		11.5g	12.2g		8.8g	9.5g		6.4g	7.1g	脂 質
	炭水化物	18.1g	56.2g	18.6g	56.7g		19.2g	57.3g		16.7g	54.8g		19.5g	57.6g	炭水化物
	ナトリウム	840mg	1362mg	792mg	1314mg		904mg	1426mg		847mg	1369mg		841mg	1363mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g		2.3g	3.6g		2.2g	3.5g		2.1g	3.5g	塩 分
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	クリームコロッケ	乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦	
	きのこの玉子とじ	卵乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		きのこきんぴら	乳麦	
	鶏肉のすき焼き煮	麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		青菜のおひたし	乳麦	
	★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	
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	179kcal	356kcal	139kcal	316kcal		164kcal	341kcal		146kcal	323kcal		161kcal	338kcal	エネルギー
	蛋白質	7.0g	10.7g	8.6g	12.3g		8.1g	11.8g		6.7g	10.4g		6.1g	9.8g	蛋白質
	脂 質	9.0g	9.7g	4.6g	5.3g		7.7g	8.4g		5.7g	6.4g		7.0g	7.7g	脂 質
	炭水化物	17.4g	55.5g	16.7g	54.8g		15.4g	53.5g		16.7g	54.8g		19.7g	57.8g	炭水化物
計	ナトリウム	695mg	1217mg	953mg	1475mg		637mg	1159mg		745mg	1267mg		822mg	1344mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	3.1g	2.4g	3.8g		1.6g	2.9g		1.9g	3.2g		2.1g	3.4g	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	505kcal	1036kcal	434kcal	965kcal		444kcal	975kcal		390kcal	921kcal		433kcal	964kcal	エネルギー
	蛋白質	20.6g	31.7g	16.2g	27.3g		16.9g	28.0g		11.8g	22.9g		13.3g	24.4g	蛋白質
計	脂 質	25.0g	27.1g	17.6g	19.7g		21.7g	23.8g		18.3g	20.4g		20.6g	22.7g	脂 質
	炭水化物	51.1g	165.4g	56.6g	170.9g		45.7g	160.0g		44.2g	158.5g		49.1g	163.4g	炭水化物
	ナトリウム	2109mg	3675mg	2166mg	3732mg		2098mg	3664mg		2017mg	3583mg		2155mg	3721mg	ナトリウム
	塩 分	5.4g	9.4g	5.5g	9.5g		5.3g	9.2g		5.2g	9.1g		5.5g	9.5g	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。

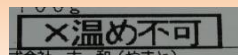
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

☎ 0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート結果はコチラ

