

(カロリーー1600調整食) 週間献立表

10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9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 鶏肉と高菜の炒め物 ツナあっさり煮 枝豆と人参のレモンマリネ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵乳	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト			
	エネルギー	178kcal	438kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	177kcal	439kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんばく質	10.7g	16.1g	たんばく質	8.2g	14.0g	たんばく質	6.3g	11.5g	たんばく質	9.9g	15.6g	たんばく質	6.3g	11.9g
	脂質	8.4g	9.4g	脂質	9.8g	11.4g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	4.6g	5.5g
	炭水化物	13.7g	68.7g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	16.7g	72.8g
	ナトリウム	632mg	859mg	ナトリウム	630mg	857mg	ナトリウム	812mg	977mg	ナトリウム	624mg	850mg	ナトリウム	545mg	772mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 卵麦落	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト			
	エネルギー	213kcal	472kcal	エネルギー	207kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	269kcal	537kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんばく質	11.3g	16.4g	たんばく質	18.4g	24.1g	たんばく質	11.3g	16.3g	たんばく質	18.6g	24.6g	たんばく質	16.0g	21.0g
	脂質	12.0g	13.3g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	13.9g	14.7g
	炭水化物	15.3g	69.3g	炭水化物	17.9g	74.0g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	14.3g	69.0g
	ナトリウム	659mg	824mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	816mg	1045mg	ナトリウム	715mg	941mg
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 卵乳麦か 卵麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト			
	エネルギー	241kcal	509kcal	エネルギー	227kcal	483kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんばく質	18.0g	23.9g	たんばく質	13.7g	18.8g	たんばく質	21.7g	27.6g	たんばく質	11.0g	16.1g	たんばく質	18.5g	23.5g
	脂質	11.3g	12.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	14.2g	15.0g
	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	14.9g	69.6g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	15.5g	69.9g	炭水化物	10.9g	64.9g
	ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	928mg	1075mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	783mg	931mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	
	エネルギー	632kcal	1419kcal	エネルギー	619kcal	1406kcal	エネルギー	615kcal	1396kcal	エネルギー	644kcal	1428kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんばく質	40.0g	56.4g	たんばく質	40.3g	56.9g	たんばく質	39.3g	55.4g	たんばく質	39.5g	56.3g	たんばく質	40.8g	56.4g
	脂質	31.7g	35.6g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	31.7g	35.0g	脂質	32.7g	35.2g
	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	48.2g	214.0g	炭水化物	50.4g	215.3g	炭水化物	48.0g	213.2g	炭水化物	41.9g	206.7g
	ナトリウム	2116mg	2735mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2165mg	2785mg	ナトリウム	2184mg	2787mg	ナトリウム	2043mg	2644mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1616kcal	エネルギー	826kcal	1613kcal	エネルギー	814kcal	1595kcal	エネルギー	841kcal	1625kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんばく質	47.7g	64.1g	たんばく質	46.4g	63.0g	たんばく質	47.2g	63.3g	たんばく質	47.2g	64.0g	たんばく質	48.7g	64.3g
	脂質	38.7g	42.6g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	38.7g	42.0g	脂質	39.7g	42.2g
	炭水化物	75.2g	239.5g	炭水化物	80.1g	245.9g	炭水化物	78.6g	243.5g	炭水化物	75.8g	241.0g	炭水化物	70.1g	234.9g
	ナトリウム	2192mg	2811mg	ナトリウム	2227mg	2828mg	ナトリウム	2241mg	2861mg	ナトリウム	2260mg	2863mg	ナトリウム	2119mg	2720mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	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

	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9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 鶏肉と高菜の炒め物 ツナあっさり煮 枝豆と人参のレモンマリネ	麦 麦 卵乳		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 麩の野菜あんかけ 人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 乳麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	麦 麦		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	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	178kcal	371kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.7g	58.6g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	545mg	546mg
昼食	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 さつま揚げの味噌炒め	乳麦 麦 卵麦落		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	213kcal	406kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	715mg	716mg
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦		★ごはん120g チキンカレーのルー 中華うま煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 卵乳麦か 卵麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 豆腐としめじのとりみ煮 キャベツと大根のねりごま和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のバンバンジー	麦 卵乳麦 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	241kcal	434kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	10.9g	52.8g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	928mg	929mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	783mg	784mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	41.9g	167.6g
	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2043mg	2046mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	75.8g	201.5g	炭水化物	70.1g	195.8g
	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	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

	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9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 厚焼玉子 竹輪の五色きんぴら れんこんサラダ		卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう さつま揚げと小松菜の煮浸し レインボーサラダ		卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め 大豆と人参の煮物 パインキャロットラペ		麦落 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん かぼちゃのミルク煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉ときのこの炒め物 キャベツとベーコンの煮浸し 玉子スパサラダ		麦 卵乳麦 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	247kcal	490kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	296kcal	539kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	17.7g	18.3g
	炭水化物	17.8g	70.6g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	22.7g	75.5g
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム	262mg	323mg	カリウム	238mg	299mg	カリウム	632mg	693mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	404mg	465mg
	リン	154mg	219mg	リン	85mg	150mg	リン	150mg	215mg	リン	103mg	168mg	リン	142mg	207mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん 法蓮草の煮びたし ツナのマヨパスタ たたきごぼう		麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ポークジンジャー じゃがいものり塩炒め 春雨フルーツサラダ		麦 乳 卵	★ごはん150g 中華風親子煮 クリームコロッケ 人参とぜんまいのナムル		卵乳麦 乳麦か 麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 麩と若芽のみぞれ煮 フレンチマカロニ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 春雨のおかかマヨ炒め ごぼうのごま酢和え		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	321kcal	564kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	318kcal	561kcal
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g
	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	12.8g	13.4g
	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	40.0g	92.8g
	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	687mg	688mg
	カリウム	377mg	438mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	332mg	393mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	426mg	487mg
	リン	121mg	186mg	リン	143mg	208mg	リン	123mg	188mg	リン	105mg	170mg	リン	184mg	249mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナッブル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g チキンの高菜マヨ 人参のきんぴら 小倉金時 揚げナスのめかぶ和え		卵麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん かぼちゃのゴマ煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ピーマンソテー デミグラスパスタ さっぱりポテトサラダ		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g ブリの蒲焼 ふきのきんぴら 里芋と小松菜のとろみ煮 人参とコーンのツナマヨ和え		麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ チンゲン菜ソテー 切干大根の韓国風炒め コールスローサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	356kcal	599kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	27.5g	28.1g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	24.2g	24.8g
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.7g	78.5g
	ナトリウム	432mg	433mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	663mg	664mg
	カリウム	524mg	585mg	カリウム	676mg	737mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	481mg	542mg
	リン	145mg	210mg	リン	160mg	225mg	リン	91mg	156mg	リン	116mg	181mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	79.7g	238.1g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	80.9g	239.3g	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	88.4g	246.8g
	ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1912mg	1915mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2003mg	2006mg
	カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1386mg	1569mg	カリウム	1381mg	1564mg	カリウム	1311mg	1494mg
	リン	420mg	615mg	リン	388mg	583mg	リン	364mg	559mg	リン	324mg	519mg	リン	441mg	636mg
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1033kcal
たんぱく質		29.2g	41.5g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	30.4g	42.7g
脂質		59.6g	61.4g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	54.8g	56.6g
炭水化物		94.9g	253.3g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	103.6g	262.0g
ナトリウム		1564mg	1567mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
カリウム		1220mg	1403mg	カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1441mg	1624mg	カリウム	1368mg	1551mg
リン		423mg	618mg	リン	395mg	590mg	リン	367mg	562mg	リン	331mg	526mg	リン	444mg	639mg

※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。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



(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9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 野菜笹かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 キャベツと大根のねりごま和え		卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のそぼろ煮 枝豆と人参のレモンマリネ		卵麦 乳麦 卵乳	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 切干大根のコンソメ炒め 竹輪のソースマヨ		卵乳麦落か 乳麦 卵	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 人参とさつま揚げの金平		卵麦 麦落か 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	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	207kcal	497kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	6.3g	11.2g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	11.5g	12.2g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	19.2g	82.1g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	652mg	653mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	312mg	384mg
	リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	137mg	214mg	リン	88mg	165mg	リン	136mg	213mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦 卵麦 麦	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 法蓮草の煮びたし 切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 人参グラッセ 大根の柚香煮 コールスローサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ オニオンソテー コーンと挽肉の炒め物 玉子スバサラダ		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮まし 春雨の中華和え		麦 卵麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	333kcal	623kcal	エネルギー	340kcal	630kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	21.9g	22.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	10.1g	73.0g	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	22.3g	85.2g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	800mg	801mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	354mg	426mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	387mg	459mg
	リン	216mg	293mg	リン	163mg	240mg	リン	43mg	120mg	リン	192mg	269mg	リン	143mg	220mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		麦 乳麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め ジャガ芋のカレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え		麦か 乳麦 卵麦	★ごはん180g ホッケの照焼 塩枝豆 揚げナスの煮物 春雨のサラダ		麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉と大根のオイスターバター炒め 大豆とごぼうの煮物 パインキャロットラペ		乳麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		乳麦 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	238kcal	528kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	536mg	537mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	859mg	860mg
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	839mg	911mg	カリウム	416mg	488mg
	リン	159mg	236mg	リン	160mg	237mg	リン	213mg	290mg	リン	218mg	295mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	45.3g	47.4g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	52.6g	241.3g	炭水化物	44.9g	233.6g	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	56.2g	244.9g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	2311mg	2314mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1115mg	1331mg
	リン	501mg	732mg	リン	541mg	772mg	リン	393mg	624mg	リン	498mg	729mg	リン	413mg	644mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	929kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		42.8g	44.9g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	45.5g	47.6g
炭水化物		89.8g	278.5g	炭水化物	75.6g	264.3g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	91.4g	280.1g	炭水化物	86.7g	275.4g
ナトリウム		2177mg	2180mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1902mg	1905mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
カリウム		1388mg	1604mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1759mg	1975mg	カリウム	1229mg	1445mg
リン		515mg	746mg	リン	553mg	784mg	リン	399mg	630mg	リン	512mg	743mg	リン	419mg	650mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

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

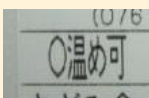
		10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)		
		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
		麩と野菜の煮物	麦		豚肉ときのこの炒め物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		大根とウィンナーの洋風煮	乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
		白花豆煮	麦		蕪のとろとろ煮	麦		ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦		きんぴら	麦		さつまいもと小松菜の煮物	麦	
		若芽と油揚げのおひたし	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		煮生酢	麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼	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	139kcal	405kcal	166kcal	447kcal		176kcal	447kcal		93kcal	360kcal		172kcal	444kcal	エネルギー
		蛋白質	7.1g	12.7g	7.4g	13.7g		11.3g	17.2g		2.7g	8.4g		8.4g	14.5g	蛋白質
		脂 質	1.8g	2.7g	10.0g	11.0g		8.5g	9.4g		4.1g	5.0g		6.6g	7.6g	脂 質
		炭水化物	24.2g	80.2g	13.3g	72.4g		14.0g	71.5g		12.5g	69.4g		20.1g	76.9g	炭水化物
夕	食	ナトリウム	551mg	993mg	625mg	1066mg		595mg	1037mg		628mg	1095mg		602mg	1043mg	ナトリウム
		塩 分	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g		1.5g	2.6g		1.6g	2.8g		1.5g	2.7g	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		
		焼肉塩炒め	麦か		鶏肉のねぎ塩だれ			赤魚のみぞれ煮	麦		鶏の天ぷら	卵麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
		鶏肉と白菜の春雨炒め	麦		キャベツの出汁煮	麦		菜の花			天ぷらのタレ	麦		青じそパスタ	麦	
合	計	青菜のわさび和え	卵麦		五目うの花	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		塩枝豆			五目炒め煮	卵麦落	
		★味噌汁	麦		梅和えスパゲティ	麦		たたきごぼう	麦		豚肉のチリソース炒め	麦		パンバンジーサラダ	乳麦	
					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		★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	293kcal	558kcal	211kcal	482kcal		224kcal	489kcal		278kcal	555kcal		226kcal	492kcal	エネルギー
合	計	蛋白質	18.1g	23.9g	12.1g	17.9g		13.7g	19.4g		12.4g	18.7g		13.1g	18.9g	蛋白質
		脂 質	17.7g	18.6g	10.4g	11.3g		9.3g	10.2g		15.4g	16.4g		8.0g	8.9g	脂 質
		炭水化物	15.1g	71.5g	19.1g	76.4g		21.5g	77.5g		21.2g	79.3g		21.9g	78.3g	炭水化物
		ナトリウム	916mg	1382mg	905mg	1347mg		834mg	1300mg		768mg	1209mg		751mg	1193mg	ナトリウム
		塩 分	2.3g	3.5g	2.3g	3.4g		2.1g	3.3g		2.0g	3.1g		1.9g	3.0g	塩 分
合	計	★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		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		おふくろカレーのルー	乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		ブリ塩焼き		
		人参のきんぴら	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		麩の野菜あんかけ	麦		炒り豆腐	卵乳麦		法蓮草ソテー	乳麦	
		里芋のかに風あんかけ	卵麦か		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦か		パスタのサラダ	卵乳麦		揚げナスの肉味噌からめ	麦落	
		玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラとめかぶの三杯酢	麦	
合	計	★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	259kcal	537kcal	237kcal	504kcal		247kcal	524kcal		279kcal	556kcal		235kcal	508kcal	エネルギー
		蛋白質	7.5g	13.7g	9.3g	15.3g		7.3g	13.5g		11.8g	18.2g		15.8g	21.5g	蛋白質
		脂 質	13.2g	14.2g	12.7g	13.6g		12.1g	13.1g		14.1g	15.8g		14.2g	15.1g	脂 質
合	計	炭水化物	28.7g	87.1g	20.9g	77.5g		26.4g	84.5g		25.3g	81.7g		12.9g	70.9g	炭水化物
		ナトリウム	618mg	1060mg	885mg	1354mg		854mg	1295mg		923mg	1366mg		807mg	1250mg	ナトリウム
		塩 分	1.6g	2.7g	2.3g	3.4g		2.2g	3.3g		2.3g	3.5g		2.1g	3.2g	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	691kcal	1500kcal	614kcal	1433kcal		647kcal	1460kcal		650kcal	1471kcal		633kcal	1444kcal	エネルギー
合	計	蛋白質	32.7g	50.3g	28.8g	46.9g		32.3g	50.1g		26.9g	45.3g		37.3g	54.9g	蛋白質
		脂 質	32.7g	35.5g	33.1g	35.9g		29.9g	33.7g		33.6g	37.2g		28.8g	31.6g	脂 質
		炭水化物	68.0g	238.8g	53.3g	226.3g		61.9g	232.5g		59.0g	230.4g		54.9g	226.1g	炭水化物
		ナトリウム	2085mg	3435mg	2415mg	3767mg		2283mg	3632mg		2319mg	3670mg		2160mg	3486mg	ナトリウム
		塩 分	5.3g	8.7g	6.2g	9.5g		5.8g	9.2g		5.9g	9.4g		5.5g	8.9g	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。

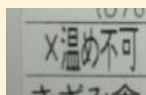
お食事の作り方

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

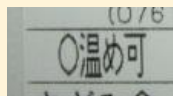
	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	麩と野菜の煮物	麦		豚肉ときのこの炒め物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		大根とウィンナーの洋風煮	乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
食	白花豆煮	麦		蕪ののろろ煮	麦		ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦		きんぴら	麦		さつま芋と小松菜の煮物	麦	
	若芽と油揚げのおひたし	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		煮生酢	麦		一夜漬(白菜昆布)	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
	★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	139kcal	298kcal	166kcal	325kcal		176kcal	335kcal		93kcal	252kcal		172kcal	331kcal	エネルギー
	蛋白質	7.1g	10.8g	7.4g	11.1g		11.3g	15.0g		2.7g	6.4g		8.4g	12.1g	蛋白質
	脂 質	1.8g	2.5g	10.0g	10.7g		8.5g	9.2g		4.1g	4.8g		6.6g	7.3g	脂 質
	炭水化物	24.2g	57.2g	13.3g	46.3g		14.0g	47.0g		12.5g	45.5g		20.1g	53.1g	炭水化物
	ナトリウム	551mg	991mg	625mg	1065mg		595mg	1035mg		628mg	1068mg		602mg	1042mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g		1.5g	2.6g		1.6g	2.7g		1.5g	2.7g	塩 分
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼肉塩炒め	麦か		鶏肉のねぎ塩だれ			赤魚のみぞれ煮	麦		鶏の天ぷら	卵麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	鶏肉と白菜の春雨炒め	麦		キャベツの出汁煮	麦		菜の花			天ぷらのタレ	麦		青じそパスタ	麦	
	青菜のわさび和え	卵麦		五目うの花	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦		塩枝豆			五目炒め煮	卵麦落	
	★味噌汁	麦		梅和えスパゲティ	麦		たたきごぼう	麦		豚肉のチリソース炒め	麦		バンバンジーサラダ	乳麦	
				★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		★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	293kcal	452kcal	211kcal	370kcal		224kcal	383kcal		278kcal	437kcal		226kcal	385kcal	エネルギー
	蛋白質	18.1g	21.8g	12.1g	15.8g		13.7g	17.4g		12.4g	16.1g		13.1g	16.8g	蛋白質
	脂 質	17.7g	18.4g	10.4g	11.1g		9.3g	10.0g		15.4g	16.1g		8.0g	8.7g	脂 質
	炭水化物	15.1g	48.1g	19.1g	52.1g		21.5g	54.5g		21.2g	54.2g		21.9g	54.9g	炭水化物
	ナトリウム	916mg	1356mg	905mg	1345mg		834mg	1274mg		768mg	1208mg		751mg	1191mg	ナトリウム
	塩 分	2.3g	3.4g	2.3g	3.4g		2.1g	3.2g		2.0g	3.1g		1.9g	3.0g	塩 分
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ハムカツ	乳麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		おふくろカレーのルー	乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		ブリ塩焼き		
	人参のきんぴら	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		麩の野菜あんかけ	麦		炒り豆腐	卵乳麦		法蓮草ソテー	乳麦	
	里芋のかに風あんかけ	卵麦か		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦か		パスタのサラダ	卵乳麦		揚げナスの肉味噌からめ	麦落	
	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラとめかぶの三杯酢	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	259kcal	418kcal	237kcal	396kcal		247kcal	406kcal		279kcal	438kcal		235kcal	394kcal	エネルギー
	蛋白質	7.5g	11.2g	9.3g	13.0g		7.3g	11.0g		11.8g	15.5g		15.8g	19.5g	蛋白質
	脂 質	13.2g	13.9g	12.7g	13.4g		12.1g	12.8g		14.1g	14.8g		14.2g	14.9g	脂 質
	炭水化物	28.7g	61.7g	20.9g	53.9g		26.4g	59.4g		25.3g	58.3g		12.9g	45.9g	炭水化物
	ナトリウム	618mg	1058mg	885mg	1325mg		854mg	1294mg		923mg	1363mg		807mg	1247mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.7g	2.3g	3.4g		2.2g	3.3g		2.3g	3.5g		2.1g	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	691kcal	1168kcal	614kcal	1091kcal		647kcal	1124kcal		650kcal	1127kcal		633kcal	1110kcal	エネルギー
	蛋白質	32.7g	43.8g	28.8g	39.9g		32.3g	43.4g		26.9g	38.0g		37.3g	48.4g	蛋白質
	脂 質	32.7g	34.8g	33.1g	35.2g		29.9g	32.0g		33.6g	35.7g		28.8g	30.9g	脂 質
	炭水化物	68.0g	167.0g	53.3g	152.3g		61.9g	160.9g		59.0g	158.0g		54.9g	153.9g	炭水化物
	ナトリウム	2085mg	3405mg	2415mg	3735mg		2283mg	3603mg		2319mg	3639mg		2160mg	3480mg	ナトリウム
計	塩 分	5.3g	8.6g	6.2g	9.5g		5.8g	9.1g		5.9g	9.3g		5.5g	8.9g	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。

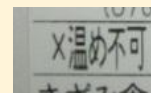
お食事の作り方

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
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

		10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9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			
		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	きのこの玉子とじ		卵乳麦	鶏団子の中華風		卵乳麦か	
		若竹煮		麦	大根なます		麦	大根と椎茸の煮物		麦	一夜漬		乳麦	ひじきと大豆の煮物		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	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	272kcal	95kcal	272kcal	107kcal	284kcal	71kcal	248kcal	98kcal	275kcal	エネルギー	95kcal	272kcal	107kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.4g	8.1g	2.3g	6.0g	5.2g	8.9g	3.2g	6.9g	4.1g	7.8g	蛋白質	4.4g	8.1g	2.3g	蛋白質	
	脂 質	2.4g	3.1g	4.0g	4.7g	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.0g	4.7g	脂 質	2.4g	3.1g	4.0g	脂 質	
	炭水化物	16.4g	54.5g	12.4g	50.5g	11.7g	49.8g	9.4g	47.5g	11.4g	49.5g	炭水化物	16.4g	54.5g	12.4g	炭水化物	
	ナトリウム	437mg	959mg	527mg	1049mg	555mg	1077mg	523mg	1045mg	530mg	1052mg	ナトリウム	437mg	959mg	527mg	ナトリウム	
	塩 分	1.1g	2.4g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	塩 分	1.1g	2.4g	1.3g	塩 分	
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
		鮭の照焼		麦	クリームコロッケ		乳麦か	赤魚の生姜煮		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		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	五色煮		乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦	
		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	大根と竹輪の酢の物		乳麦	マリーネサラダ		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	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	165kcal	342kcal	165kcal	342kcal	179kcal	356kcal	156kcal	333kcal	210kcal	387kcal	エネルギー	165kcal	342kcal	179kcal	エネルギー	165kcal
	蛋白質	9.2g	12.9g	4.5g	8.2g	8.1g	11.8g	5.1g	8.8g	8.6g	12.3g	蛋白質	9.2g	12.9g	4.5g	蛋白質	9.2g
	脂 質	7.4g	8.1g	8.5g	9.2g	7.8g	8.5g	7.0g	7.7g	11.4g	12.1g	脂 質	7.4g	8.1g	8.5g	脂 質	7.4g
	炭水化物	15.8g	53.9g	17.9g	56.0g	19.0g	57.1g	17.5g	55.6g	18.7g	56.8g	炭水化物	15.8g	53.9g	17.9g	炭水化物	15.8g
	ナトリウム	818mg	1340mg	693mg	1215mg	861mg	1383mg	759mg	1281mg	814mg	1336mg	ナトリウム	818mg	1340mg	693mg	ナトリウム	818mg
	塩 分	2.1g	3.4g	1.8g	3.1g	2.2g	3.5g	1.9g	3.3g	2.1g	3.4g	塩 分	2.1g	3.4g	1.8g	塩 分	2.1g
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			
		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	和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		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	法蓮草と油揚げの煮物		麦	切干大根煮		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	サラダスパゲティ		卵乳麦か	青菜のわさび和え		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	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	199kcal	376kcal	190kcal	367kcal	133kcal	310kcal	237kcal	414kcal	175kcal	352kcal	エネルギー	199kcal	376kcal	190kcal	エネルギー	199kcal
	蛋白質	6.3g	10.0g	11.2g	14.9g	5.1g	8.8g	5.5g	9.2g	4.8g	8.5g	蛋白質	6.3g	10.0g	11.2g	蛋白質	6.3g
	脂 質	11.7g	12.4g	7.8g	8.5g	6.4g	7.1g	15.4g	16.1g	9.9g	10.6g	脂 質	11.7g	12.4g	7.8g	脂 質	11.7g
	炭水化物	17.2g	55.3g	19.7g	57.8g	14.9g	53.0g	18.1g	56.2g	17.5g	55.6g	炭水化物	17.2g	55.3g	19.7g	炭水化物	17.2g
	ナトリウム	819mg	1341mg	901mg	1423mg	703mg	1225mg	822mg	1344mg	898mg	1420mg	ナトリウム	819mg	1341mg	901mg	ナトリウム	819mg
	塩 分	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	1.8g	3.1g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	塩 分	2.1g	3.4g	2.3g	塩 分	2.1g
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	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	459kcal	990kcal	450kcal	981kcal	419kcal	950kcal	464kcal	995kcal	483kcal	1014kcal	エネルギー	459kcal	990kcal	450kcal	エネルギー	459kcal
	蛋白質	19.9g	31.0g	18.0g	29.1g	18.4g	29.5g	13.8g	24.9g	17.5g	28.6g	蛋白質	19.9g	31.0g	18.0g	蛋白質	19.9g
	脂 質	21.5g	23.6g	20.3g	22.4g	18.4g	20.5g	25.2g	27.3g	25.3g	27.4g	脂 質	21.5g	23.6g	20.3g	脂 質	21.5g
	炭水化物	49.4g	163.7g	50.0g	164.3g	45.6g	159.9g	45.0g	159.3g	47.6g	161.9g	炭水化物	49.4g	163.7g	50.0g	炭水化物	49.4g
	ナトリウム	2074mg	3640mg	2121mg	3687mg	2119mg	3685mg	2104mg	3670mg	2242mg	3808mg	ナトリウム	2074mg	3640mg	2121mg	ナトリウム	2074mg
	塩 分	5.3g	9.2g	5.4g	9.4g	5.4g	9.3g	5.3g	9.4g	5.7g	9.7g	塩 分	5.3g	9.2g	5.4g	塩 分	5.3g

★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。

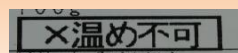
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



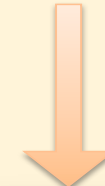
次にフタをして**1 5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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/9：00～18：00

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

