

(カロリーー1600調整食) 週間献立表

	10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 乳麦 麦		★ごはん150g 三井寺煮 小車麴煮 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦		★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦		★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 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	160kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	185kcal	442kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.4g	17.4g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	7.5g	9.1g
	炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	17.1g	72.1g	炭水化物	16.0g	71.3g
	ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	584mg	812mg	ナトリウム	693mg	920mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦落 麦 卵麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き 人参のレモン煮 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦 麦	
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	260kcal	522kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.7g	20.9g	たんぱく質	15.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	21.5g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.6g	13.4g	脂質	16.2g	17.8g	脂質	14.3g	15.2g
	炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.9g	68.9g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	17.0g	72.7g
	ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	652mg	904mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	650mg	876mg
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め さつま芋のからしマヨ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落 卵麦 麦		★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 麩と若芽のみぞれ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦か 麦		★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め バンバンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 麦 麦落 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	201kcal	457kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	186kcal	450kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	エネルギー	215kcal	471kcal
	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	14.1g	19.7g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	6.9g	7.7g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.2g	9.1g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.0g	10.7g
	炭水化物	16.9g	71.8g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	12.7g	68.8g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	15.8g	70.5g
	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	605mg	832mg	ナトリウム	924mg	1072mg	ナトリウム	783mg	930mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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	622kcal	1392kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	614kcal	1396kcal	エネルギー	650kcal	1427kcal	エネルギー	637kcal	1423kcal
	たんぱく質	39.6g	55.1g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	39.4g	55.4g	たんぱく質	39.8g	56.5g
	脂質	32.7g	35.6g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	31.5g	34.2g	脂質	33.0g	36.2g	脂質	31.8g	35.0g
	炭水化物	39.9g	203.7g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	39.5g	205.8g	炭水化物	51.3g	215.6g	炭水化物	48.8g	214.5g
	ナトリウム	1976mg	2619mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1864mg	2573mg	ナトリウム	2197mg	2799mg	ナトリウム	2126mg	2726mg
	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.7g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1591kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	811kcal	1593kcal	エネルギー	849kcal	1626kcal	エネルギー	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	47.5g	63.0g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	47.6g	64.0g	たんぱく質	47.3g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	39.7g	42.6g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.5g	41.2g	脂質	40.0g	43.2g	脂質	38.8g	42.0g
	炭水化物	68.1g	231.9g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	67.3g	233.6g	炭水化物	79.5g	243.8g	炭水化物	77.7g	243.4g
	ナトリウム	2052mg	2695mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1940mg	2649mg	ナトリウム	2273mg	2875mg	ナトリウム	2203mg	2803mg
	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g

※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12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん120g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麴煮 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け	卵 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麴と若芽の酢の物	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	162kcal	355kcal
	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.5g	8.0g
	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	693mg	694mg
	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 人参のレモン煮 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	14.3g	14.8g
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.0g	58.9g
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	650mg	651mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g					
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め さつま芋のからしマヨ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麴の玉子とし 菜の花としめじの和え物	麦落 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 麴と若芽のみぞれ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	乳麦 麦 麦か	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え	麦 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.6g	18.9g
	脂質	6.9g	7.4g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	783mg	784mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	39.8g	49.7g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	33.0g	34.5g	脂質	31.8g	33.3g
	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	39.5g	165.2g	炭水化物	51.3g	177.0g	炭水化物	48.8g	174.5g
	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2126mg	2129mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.2g	57.1g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	68.1g	193.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	67.3g	193.0g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2203mg	2206mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

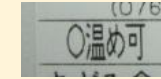
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

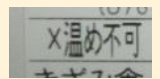


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)	
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 じゃがいもの塩昆布バター 大根のマヨネーズ和え		麦乳 卵乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え		麦 麦落		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 麴の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★ごはん150g 鶏肉とニンニクの芽の炒め物 ピリ辛担々ナス キャベツと卵の塩レモンパスタ		麦 麦卵乳麦		★ごはん150g おふくろカレーのルー 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨		乳麦 麦卵乳麦		★ごはん150g クリーミーコロッケ 人参シャトー しめじのバター醤油パスタ ゴボウのピリ辛サラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
◎黄桃(缶) 75g		◎バナナッフル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g	
★ごはん150g サワラの竜田揚げ 甘酢あんかけ スイートおさつ 若芽と蒲鉾の和え物		麦 麦		★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふきと人参の甘露煮 コーンサラダ		卵乳麦 麦卵乳麦		★ごはん150g ブリーダー 法蓮草の煮びたし 野菜炒め マカロニサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		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	
エネルギー		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
脂質		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		カリウム		カリウム		カリウム		カリウム	
リン		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦乳麦		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	
卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦		卵乳麦	

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16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 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え		卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきと挽肉の炒め物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ		麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		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	226kcal	516kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	456mg	528mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	110mg	187mg	リン	96mg	173mg	リン	167mg	244mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 金時豆煮 フレンチマカロニ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら チキンアラビアータ		乳 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		麦 乳麦 麦 乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	37.0g	99.9g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	723mg	724mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	443mg	515mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	517mg	589mg
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	127mg	204mg	リン	211mg	288mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ		麦 乳麦 卵乳麦 卵乳	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のバジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け		麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリのごま焼 菜の花 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の中華風サラダ		麦 乳麦 麦	★ごはん180g 治部風煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 なすの中華風南蛮漬け		麦 乳麦 麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		乳麦 乳麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	269kcal	559kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	29.4g	92.3g	炭水化物	24.6g	87.5g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	658mg	730mg
	リン	185mg	262mg	リン	128mg	205mg	リン	168mg	245mg	リン	136mg	213mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	1.7g	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	811kcal	1681kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	59.2g	247.9g	炭水化物	76.4g	265.1g	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	60.5g	249.2g
	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2012mg	2015mg
	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1430mg	1646mg	カリウム	1537mg	1753mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1467mg	1683mg
	リン	484mg	715mg	リン	405mg	636mg	リン	462mg	693mg	リン	514mg	745mg	リン	380mg	611mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	932kcal
たんぱく質		40.1g	54.8g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g
脂質		47.0g	49.1g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.0g	45.1g
炭水化物		86.9g	275.6g	炭水化物	90.1g	278.8g	炭水化物	99.4g	288.1g	炭水化物	92.8g	281.5g	炭水化物	91.4g	280.1g
ナトリウム		1895mg	1898mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
カリウム		1648mg	1864mg	カリウム	1550mg	1766mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1587mg	1803mg
リン		490mg	721mg	リン	419mg	650mg	リン	474mg	705mg	リン	528mg	759mg	リン	394mg	625mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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

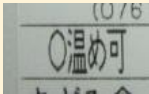
		10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)			
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		
朝		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	厚焼玉子	卵麦	厚揚げときのこのおろし煮	麦	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		
		切干大根煮	麦	蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	ひじきと大根菜のツナ炒め	麦	ポテトチキン	卵乳麦	キャベツと魚肉ソーセージのソテー	麦		
		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	一口ナスのオランダ煮	麦	カリフラワーの甘酢漬け	麦	キャロットラペ	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	エネルギー	212kcal
		129kcal	401kcal	200kcal	468kcal	111kcal	383kcal	218kcal	489kcal	92kcal	365kcal	エネルギー	92kcal
		6.7g	12.7g	6.9g	12.5g	5.5g	11.8g	6.7g	12.4g	5.6g	11.7g	蛋白質	5.6g
		3.3g	4.3g	12.8g	13.7g	4.1g	5.1g	13.9g	14.8g	4.6g	5.6g	脂 質	4.6g
		19.8g	76.6g	15.3g	72.1g	13.8g	71.0g	16.9g	74.0g	8.6g	65.8g	炭水化物	8.6g
昼		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★生姜ごはん		★やわらかごはん180g			
		鯖の磯辺焼	麦	根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦	ホッケのごま焼	麦	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	麦		
		さっぱりキャベツのレモン風味		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	ジャガ玉煮	卵麦	菜の花		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		
		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か	フレンチマカロニ	卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え	麦	金時豆煮	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		
		ひじきとごぼうのナムル	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け	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	エネルギー	212kcal
		256kcal	528kcal	285kcal	558kcal	176kcal	454kcal	196kcal	511kcal	212kcal	488kcal	エネルギー	212kcal
		12.1g	17.8g	8.4g	14.6g	9.3g	15.6g	15.5g	22.6g	10.8g	17.3g	蛋白質	10.8g
		16.7g	17.6g	17.3g	18.3g	6.9g	8.6g	3.4g	6.1g	8.7g	10.4g	脂 質	8.7g
		12.7g	70.4g	23.4g	80.7g	18.3g	75.2g	26.0g	88.6g	22.3g	78.8g	炭水化物	22.3g
夕		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		タンダリーチキン	卵	白身魚の味噌煮		やわらかメンチカツ	卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	とんかつ	卵麦		
		ピーマンソテー	卵乳麦	人参のきな粉和え	麦	キャベツのコンソメ煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		
		南瓜の柚子そぼろあん	麦	鶏そぼろと大豆の煮物	麦	ネギ味噌炒め	麦	なすのミートソース煮	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦		
		枝豆とコーンのサラダ	麦	麩と若芽の酢の物	麦	和風スパゲティ	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
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	エネルギー	212kcal
		262kcal	544kcal	190kcal	460kcal	366kcal	633kcal	255kcal	520kcal	316kcal	582kcal	エネルギー	316kcal
		12.7g	19.2g	19.9g	25.6g	13.1g	19.0g	5.9g	11.8g	13.0g	18.7g	蛋白質	13.0g
		13.4g	15.1g	3.8g	4.7g	19.3g	20.2g	17.5g	18.4g	20.3g	21.2g	脂 質	20.3g
		22.3g	79.9g	18.2g	75.0g	34.8g	91.3g	19.2g	75.6g	20.6g	77.0g	炭水化物	20.6g
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	エネルギー	212kcal
		647kcal	1473kcal	675kcal	1486kcal	653kcal	1470kcal	669kcal	1520kcal	620kcal	1435kcal	エネルギー	620kcal
		31.5g	49.7g	35.2g	52.7g	27.9g	46.4g	28.1g	46.8g	29.4g	47.7g	蛋白質	29.4g
		33.4g	37.0g	33.9g	36.7g	33.9g	33.9g	34.8g	39.3g	33.6g	37.2g	脂 質	33.6g
		54.8g	226.9g	56.9g	227.8g	66.9g	237.5g	62.1g	238.2g	51.5g	221.6g	炭水化物	51.5g
計	ナトリウム	2040mg	3365mg	2424mg	3751mg	2382mg	3709mg	1737mg	3660mg	2037mg	3388mg	ナトリウム	2037mg
		5.1g	8.6g	6.1g	9.5g	6.0g	9.4g	4.4g	9.3g	5.2g	8.6g	塩 分	5.2g

★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。

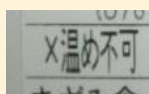
お食事の作り方

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

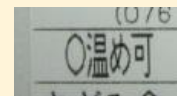
		10月12日(月)		10月13日(火)		10月14日(水)		10月15日(木)		10月16日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★全粥240g ひき肉と里芋の味噌煮 切干大根煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 厚焼玉子 蒸し鶏と春雨の中華煮 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ ポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁		卵乳 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 キャベツと魚肉ソーセージのソテー 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 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	129kcal	288kcal	200kcal	359kcal	111kcal	270kcal	218kcal	377kcal	92kcal	251kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.7g	10.4g	6.9g	10.6g	5.5g	9.2g	6.7g	10.4g	5.6g	9.3g	蛋白質	
昼		★全粥240g 鯖の磯辺焼 さつぱりキャベツのレモン風味 豆腐のかに風あんかけ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏のちゃんちゃん焼き ジャガ玉煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g ホッケのごま焼 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦 麦 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	256kcal	415kcal	285kcal	444kcal	176kcal	335kcal	196kcal	355kcal	212kcal	371kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.1g	15.8g	8.4g	12.1g	9.3g	13.0g	15.5g	19.2g	10.8g	14.5g	蛋白質	
夕		★全粥240g タンドリーチキン ピーマンソテー 南瓜の柚子そぼろあん 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 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	262kcal	421kcal	190kcal	349kcal	366kcal	525kcal	255kcal	414kcal	316kcal	475kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.7g	16.4g	19.9g	23.6g	13.1g	16.8g	5.9g	9.6g	13.0g	16.7g	蛋白質	
合		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 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	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
	蛋白質	31.5g	42.6g	35.2g	46.3g	27.9g	39.0g	28.1g	39.2g	29.4g	40.5g	蛋白質	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
	蛋白質	31.5g	42.6g	35.2g	46.3g	27.9g	39.0g	28.1g	39.2g	29.4g	40.5g	蛋白質	
	炭水化物	54.8g	153.8g	56.9g	155.9g	66.9g	165.9g	62.1g	161.1g	51.5g	150.5g	炭水化物	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩分		卵 卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚の味噌煮 人参のきな粉和え 鶏そぼろと大豆の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ キャベツのコンソメ煮 ネギ味噌炒め 和風スバゲティ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ なすのミートソース煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	エネルギー	647kcal	1124kcal	675kcal	1152kcal	653kcal	1130kcal	669kcal	1146kcal	620kcal	1097kcal	エネルギー	
計		★全粥240g タンパク質 炭水化物 ナトリウム 塩											

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

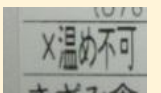
お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管
してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。



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

ワンポイントアドバイス

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



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

大阪いずみ市民生活協同組合

 0120-056-777 月~土/9:00~18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート
結果はコチラ



【ムース食】 週間献立表

		10月12日(月)			10月13日(火)			10月14日(水)			10月15日(木)			10月16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		
		肉団子のソース炒め		卵乳麦	大根の千切煮		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	温泉玉子		卵麦
		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	メンマの中華和え		乳麦か	ふきの煮物		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	132kcal	309kcal	91kcal	268kcal	100kcal	277kcal	137kcal	314kcal	119kcal	296kcal	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	
	蛋白質	3.9g	7.6g	2.9g	6.6g	1.8g	5.5g	4.1g	7.8g	4.6g	8.3g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	
	脂 質	6.9g	7.6g	3.1g	3.8g	5.4g	6.1g	6.6g	7.3g	6.3g	7.0g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	
	炭水化物	13.3g	51.4g	14.1g	52.2g	12.5g	50.6g	15.4g	53.5g	10.7g	48.8g	炭水化物	10.7g	48.8g	炭水化物	
	ナトリウム	602mg	1124mg	462mg	984mg	504mg	1026mg	726mg	1248mg	612mg	1134mg	ナトリウム	612mg	1134mg	ナトリウム	
	塩 分	1.5g	2.9g	1.2g	2.5g	1.3g	2.6g	1.8g	3.2g	1.6g	2.9g	塩 分	1.6g	2.9g	塩 分	
昼		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		とんかつ		卵乳麦	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦
		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	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	大根煮		乳麦
		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	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	菜の花のおひたし		乳麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	380kcal	207kcal	384kcal	156kcal	333kcal	162kcal	339kcal	154kcal	331kcal	エネルギー	154kcal	331kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.6g	9.3g	8.6g	12.3g	6.9g	10.6g	9.2g	12.9g	5.8g	9.5g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	
	脂 質	10.6g	11.3g	9.5g	10.2g	7.0g	7.7g	6.8g	7.5g	6.5g	7.2g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	
	炭水化物	21.5g	59.6g	20.8g	58.9g	17.4g	55.5g	15.5g	53.6g	17.4g	55.5g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	
	ナトリウム	846mg	1368mg	967mg	1489mg	760mg	1282mg	870mg	1392mg	811mg	1333mg	ナトリウム	811mg	1333mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.5g	2.5g	3.8g	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	塩 分	2.1g	3.4g	塩 分	
夕		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		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	鶏の照焼		乳麦	白身のおろし煮		乳麦
		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	金時豆の煮物		乳麦	昆布煮豆		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	若竹煮		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	196kcal	373kcal	188kcal	365kcal	224kcal	401kcal	172kcal	349kcal	205kcal	382kcal	エネルギー	205kcal	382kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.7g	8.4g	6.9g	10.6g	8.7g	12.4g	9.4g	13.1g	12.0g	15.7g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	
	脂 質	10.2g	10.9g	9.9g	10.6g	11.2g	11.9g	6.4g	7.1g	9.2g	9.9g	脂 質	9.2g	9.9g	脂 質	
	炭水化物	20.5g	58.6g	16.5g	54.6g	21.6g	59.7g	21.2g	59.3g	19.0g	57.1g	炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	
	ナトリウム	768mg	1290mg	855mg	1377mg	882mg	1404mg	711mg	1233mg	942mg	1464mg	ナトリウム	942mg	1464mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	2.2g	3.6g	1.8g	3.1g	2.4g	3.7g	塩 分	2.4g	3.7g	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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	531kcal	1062kcal	486kcal	1017kcal	480kcal	1011kcal	471kcal	1002kcal	478kcal	1009kcal	エネルギー	478kcal	1009kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.2g	25.3g	18.4g	29.5g	17.4g	28.5g	22.7g	33.8g	22.4g	33.5g	蛋白質	22.4g	33.5g	蛋白質	
	脂 質	27.7g	29.8g	22.5g	24.6g	23.6g	25.7g	19.8g	21.9g	22.0g	24.1g	脂 質	22.0g	24.1g	脂 質	
	炭水化物	55.3g	169.6g	51.4g	165.7g	51.5g	165.8g	52.1g	166.4g	47.1g	161.4g	炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	
	ナトリウム	2216mg	3782mg	2284mg	3850mg	2146mg	3712mg	2307mg	3873mg	2365mg	3931mg	ナトリウム	2365mg	3931mg	ナトリウム	
計	塩 分	5.7g	9.7g	5.9g	9.8g	5.4g	9.5g	5.8g	9.8g	6.1g	10.0g	塩 分	6.1g	10.0g	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。

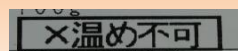
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**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。



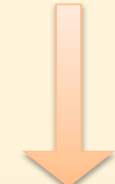
次にフタをして**1 5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(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

