

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

	10月19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麴・揚げ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のレモンベッパ炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干の梅しそ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦 卵麦 麦					
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	153kcal	412kcal	エネルギー	195kcal	451kcal	エネルギー	146kcal	406kcal
	たんばく質	9.8g	16.1g	たんばく質	11.6g	16.6g	たんばく質	10.3g	15.6g	たんばく質	13.8g	18.9g	たんばく質	7.6g	13.0g
	脂質	7.2g	8.9g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	6.8g	8.1g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	5.7g	6.7g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	14.0g	68.5g	炭水化物	17.2g	71.9g	炭水化物	16.3g	71.3g
	ナトリウム	742mg	968mg	ナトリウム	691mg	839mg	ナトリウム	716mg	906mg	ナトリウム	659mg	887mg	ナトリウム	634mg	861mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこ若芽のサッと煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 乳麦 麦 麦 麦					
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	258kcal	522kcal	エネルギー	235kcal	501kcal	エネルギー	228kcal	487kcal	エネルギー	243kcal	499kcal
	たんばく質	16.4g	21.5g	たんばく質	14.5g	20.1g	たんばく質	8.8g	14.6g	たんばく質	12.8g	17.9g	たんばく質	16.4g	21.7g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	11.4g	12.7g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	16.3g	72.4g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	17.7g	71.7g	炭水化物	15.7g	70.9g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	728mg	955mg	ナトリウム	669mg	895mg	ナトリウム	699mg	864mg	ナトリウム	815mg	987mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 枝豆と人参のレモンマリネ ★味噌汁(しめじ・切干)	乳 乳麦 卵乳	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし インゲンと鶏の生姜炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 乳麦 麦					
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	205kcal	459kcal	エネルギー	214kcal	469kcal	エネルギー	266kcal	527kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	247kcal	511kcal
	たんばく質	16.4g	21.5g	たんばく質	14.0g	19.1g	たんばく質	20.9g	26.3g	たんばく質	14.0g	19.7g	たんばく質	16.7g	22.4g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	11.3g	12.3g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	12.6g	13.5g
	炭水化物	9.0g	63.4g	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	18.0g	73.1g	炭水化物	12.4g	68.1g	炭水化物	15.4g	71.5g
	ナトリウム	737mg	885mg	ナトリウム	733mg	959mg	ナトリウム	763mg	991mg	ナトリウム	768mg	994mg	ナトリウム	595mg	822mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g
合計		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	618kcal	1401kcal	エネルギー	627kcal	1400kcal	エネルギー	654kcal	1440kcal	エネルギー	644kcal	1421kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal
	たんばく質	42.6g	59.1g	たんばく質	40.1g	55.8g	たんばく質	40.0g	56.5g	たんばく質	40.6g	56.5g	たんばく質	40.7g	57.1g
	脂質	29.5g	32.8g	脂質	30.7g	33.2g	脂質	31.2g	35.1g	脂質	32.2g	35.2g	脂質	30.8g	33.4g
	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	49.1g	213.8g	炭水化物	51.0g	215.5g	炭水化物	47.3g	211.7g	炭水化物	47.4g	213.7g
	ナトリウム	2212mg	2813mg	ナトリウム	2152mg	2753mg	ナトリウム	2148mg	2792mg	ナトリウム	2126mg	2745mg	ナトリウム	2044mg	2670mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	853kcal	1639kcal	エネルギー	842kcal	1619kcal	エネルギー	843kcal	1623kcal
	たんばく質	48.7g	65.2g	たんばく質	47.8g	63.5g	たんばく質	47.9g	64.4g	たんばく質	47.5g	63.4g	たんばく質	46.8g	63.2g
	脂質	36.6g	39.9g	脂質	37.7g	40.2g	脂質	38.2g	42.1g	脂質	39.2g	42.2g	脂質	37.9g	40.5g
	炭水化物	75.9g	241.0g	炭水化物	76.9g	241.6g	炭水化物	79.2g	243.7g	炭水化物	76.2g	240.6g	炭水化物	79.3g	245.6g
	ナトリウム	2286mg	2887mg	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2224mg	2868mg	ナトリウム	2200mg	2819mg	ナトリウム	2118mg	2744mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	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19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け	麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干の梅しそ和え	卵乳麦 卵麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	165kcal 358kcal	エネルギー	155kcal 348kcal	エネルギー	153kcal 346kcal	エネルギー	195kcal 388kcal	エネルギー	146kcal 339kcal				
	たんばく質	9.8g 13.1g	たんばく質	11.6g 14.9g	たんばく質	10.3g 13.6g	たんばく質	13.8g 17.1g	たんばく質	7.6g 10.9g				
	脂質	7.2g 7.7g	脂質	5.5g 6.0g	脂質	6.8g 7.3g	脂質	8.2g 8.7g	脂質	5.7g 6.2g				
	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	15.1g 57.0g	炭水化物	14.0g 55.9g	炭水化物	17.2g 59.1g	炭水化物	16.3g 58.2g				
	ナトリウム	742mg 743mg	ナトリウム	691mg 692mg	ナトリウム	716mg 717mg	ナトリウム	659mg 660mg	ナトリウム	634mg 635mg				
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g				
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 なめこと若芽のサッと煮	麦 乳麦 麦 麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	248kcal 441kcal	エネルギー	258kcal 451kcal	エネルギー	235kcal 428kcal	エネルギー	228kcal 421kcal	エネルギー	243kcal 436kcal				
	たんばく質	16.4g 19.7g	たんばく質	14.5g 17.8g	たんばく質	8.8g 12.1g	たんばく質	12.8g 16.1g	たんばく質	16.4g 19.7g				
	脂質	11.0g 11.5g	脂質	15.3g 15.8g	脂質	13.1g 13.6g	脂質	11.4g 11.9g	脂質	12.5g 13.0g				
	炭水化物	18.7g 60.6g	炭水化物	16.3g 58.2g	炭水化物	19.0g 60.9g	炭水化物	17.7g 59.6g	炭水化物	15.7g 57.6g				
	ナトリウム	733mg 734mg	ナトリウム	728mg 729mg	ナトリウム	669mg 670mg	ナトリウム	699mg 700mg	ナトリウム	815mg 816mg				
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	2.1g 2.1g				
◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 枝豆と人参のレモンマリネ	乳 乳麦 卵乳	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし インゲンと鶏の生薬炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 マカロニと法蓮草のソテー	麦 麦 乳麦				
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	205kcal 398kcal	エネルギー	214kcal 407kcal	エネルギー	266kcal 459kcal	エネルギー	221kcal 414kcal	エネルギー	247kcal 440kcal				
	たんばく質	16.4g 19.7g	たんばく質	14.0g 17.3g	たんばく質	20.9g 24.2g	たんばく質	14.0g 17.3g	たんばく質	16.7g 20.0g				
	脂質	11.3g 11.8g	脂質	9.9g 10.4g	脂質	11.3g 11.8g	脂質	12.6g 13.1g	脂質	12.6g 13.1g				
	炭水化物	9.0g 50.9g	炭水化物	17.7g 59.6g	炭水化物	18.0g 59.9g	炭水化物	12.4g 54.3g	炭水化物	15.4g 57.3g				
	ナトリウム	737mg 738mg	ナトリウム	733mg 734mg	ナトリウム	763mg 764mg	ナトリウム	768mg 769mg	ナトリウム	595mg 596mg				
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.5g 1.5g				
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット				
	エネルギー	618kcal 1197kcal	エネルギー	627kcal 1206kcal	エネルギー	654kcal 1233kcal	エネルギー	644kcal 1223kcal	エネルギー	636kcal 1215kcal				
	たんばく質	42.6g 52.5g	たんばく質	40.1g 50.0g	たんばく質	40.0g 49.9g	たんばく質	40.6g 50.5g	たんばく質	40.7g 50.6g				
	脂質	29.5g 31.0g	脂質	30.7g 32.2g	脂質	31.2g 32.7g	脂質	32.2g 33.7g	脂質	30.8g 32.3g				
	炭水化物	44.0g 169.7g	炭水化物	49.1g 174.8g	炭水化物	51.0g 176.7g	炭水化物	47.3g 173.0g	炭水化物	47.4g 173.1g				
	ナトリウム	2212mg 2215mg	ナトリウム	2152mg 2155mg	ナトリウム	2148mg 2151mg	ナトリウム	2126mg 2129mg	ナトリウム	2044mg 2047mg				
合計(間食込)	食塩相当量	5.7g 5.7g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.2g 5.2g				
	エネルギー	825kcal 1404kcal	エネルギー	824kcal 1403kcal	エネルギー	853kcal 1432kcal	エネルギー	842kcal 1421kcal	エネルギー	843kcal 1422kcal				
	たんばく質	48.7g 58.6g	たんばく質	47.8g 57.7g	たんばく質	47.9g 57.8g	たんばく質	47.5g 57.4g	たんばく質	46.8g 56.7g				
	脂質	36.6g 38.1g	脂質	37.7g 39.2g	脂質	38.2g 39.7g	脂質	39.2g 40.7g	脂質	37.9g 39.4g				
	炭水化物	75.9g 201.6g	炭水化物	76.9g 202.6g	炭水化物	79.2g 204.9g	炭水化物	76.2g 201.9g	炭水化物	79.3g 205.0g				
	ナトリウム	2286mg 2289mg	ナトリウム	2228mg 2231mg	ナトリウム	2224mg 2227mg	ナトリウム	2200mg 2203mg	ナトリウム	2118mg 2121mg				
食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	5.8g 5.8g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.7g 5.7g	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家で御用意ください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

お食事の作り方



ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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



ワンポイントアドバイス

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



(たんぱく40g調整食) 週間献立表

10月19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23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 豚バラのすき焼き煮 さつま芋のレモン煮 キャロットエッグ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 人参の炒り煮 かぼちゃのクリームサラダ	麦 麦 卵乳	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 マカロニとパプリカのサラダ	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 人参しりしり 明太ポテトサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 豆腐の塩あんかけ煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 乳麦 麦か 卵麦か					
	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	292kcal	535kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	236kcal	479kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	14.9g	15.5g
	炭水化物	35.0g	87.8g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	14.2g	67.0g
	ナトリウム	320mg	321mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	528mg	589mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	222mg	283mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	295mg	356mg
	リン	95mg	160mg	リン	112mg	177mg	リン	83mg	148mg	リン	92mg	157mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.8g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 麩と若芽のみぞれ煮 パスタのサラダ	麦 麦か 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが 春雨とツナのピリ辛炒め ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 コーンソテー 揚げと人参の煮びたし 中華サラダ	麦 乳 麦 乳麦	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参のきんぴら キャベツとザーサイ炒め チーズマカロニサラダ	卵乳麦 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	331kcal	574kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	6.2g	10.3g
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	30.9g	83.7g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	677mg	678mg
	カリウム	257mg	318mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	343mg	404mg
	リン	117mg	182mg	リン	125mg	190mg	リン	127mg	192mg	リン	191mg	256mg	リン	79mg	144mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 大豆と人参の煮物 竹輪のソースマヨ	麦落 麦 卵	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ふきのきんぴら スープキャベツ スパゲティサラダ	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 キャベツと大根のねりごま和え	麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のレモン煮 ジャガ芋のカレー煮 和風マヨネーズ和え	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 法蓮草の煮びたし スイートおさつ 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	344kcal	587kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	380kcal	623kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	388kcal	631kcal
	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	37.6g	90.4g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	535mg	536mg
	カリウム	912mg	973mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	670mg	731mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	661mg	722mg
	リン	197mg	262mg	リン	157mg	222mg	リン	158mg	223mg	リン	192mg	257mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	967kcal	1696kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	61.2g	63.0g
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	82.7g	241.1g
	ナトリウム	1717mg	1720mg	ナトリウム	1812mg	1815mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1900mg	1903mg
	カリウム	1697mg	1880mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1299mg	1482mg
	リン	409mg	604mg	リン	394mg	589mg	リン	368mg	563mg	リン	475mg	670mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1044kcal
たんぱく質		28.7g	41.0g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質		54.3g	56.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	61.3g	63.1g
炭水化物		104.2g	262.6g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	94.2g	252.6g
ナトリウム		1720mg	1723mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	1903mg	1906mg
カリウム		1757mg	1940mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1355mg	1538mg
リン		416mg	611mg	リン	400mg	595mg	リン	371mg	566mg	リン	482mg	677mg	リン	407mg	602mg

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

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

お食事の作り方

ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温め
る場合は、お皿に
移しラップをして、
温めてください。

冷たく召上がる
メニューはそのまま
開封して盛付けます。

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



ワンポイントアドバイス

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月〜土/9:00〜18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、ア
ンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート
結果はコチラ



(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23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 肉団子の中華炒め 炒り豆腐 ミックスマカロニサラダ	卵乳麦落 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクの香味炒め チーズマカロニサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 白菜の中華そぼろ煮	卵 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え	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	242kcal 532kcal	エネルギー	225kcal 515kcal	エネルギー	231kcal 521kcal	エネルギー	165kcal 455kcal	エネルギー	232kcal 522kcal
	たんぱく質	10.0g 14.9g	たんぱく質	11.4g 16.3g	たんぱく質	8.1g 13.0g	たんぱく質	11.7g 16.6g	たんぱく質	10.5g 15.4g
	脂質	13.3g 14.0g	脂質	13.2g 13.9g	脂質	14.3g 15.0g	脂質	6.4g 7.1g	脂質	10.3g 11.0g
	炭水化物	20.1g 83.0g	炭水化物	16.3g 79.2g	炭水化物	18.4g 81.3g	炭水化物	14.4g 77.3g	炭水化物	24.5g 87.4g
	ナトリウム	635mg 636mg	ナトリウム	740mg 741mg	ナトリウム	600mg 601mg	ナトリウム	563mg 564mg	ナトリウム	479mg 480mg
	カリウム	351mg 423mg	カリウム	519mg 591mg	カリウム	191mg 263mg	カリウム	434mg 506mg	カリウム	572mg 644mg
	リン	126mg 203mg	リン	154mg 231mg	リン	107mg 184mg	リン	152mg 229mg	リン	140mg 217mg
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.2g 1.2g
昼食	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし ひとくちがんも煮 麩とえのきのさつと煮	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カルビ丼の具 里芋の和風クリーム煮 切干の梅しそ和え	麦落 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 マッシュサラダ	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	257kcal 547kcal	エネルギー	238kcal 528kcal	エネルギー	322kcal 612kcal	エネルギー	337kcal 627kcal	エネルギー	336kcal 626kcal
	たんぱく質	15.2g 20.1g	たんぱく質	14.7g 19.6g	たんぱく質	15.9g 20.8g	たんぱく質	10.2g 15.1g	たんぱく質	12.5g 17.4g
	脂質	15.0g 15.7g	脂質	12.9g 13.6g	脂質	19.4g 20.1g	脂質	18.7g 19.4g	脂質	24.3g 25.0g
	炭水化物	13.9g 76.8g	炭水化物	15.8g 78.7g	炭水化物	17.9g 80.8g	炭水化物	30.8g 93.7g	炭水化物	15.5g 78.4g
	ナトリウム	705mg 706mg	ナトリウム	764mg 765mg	ナトリウム	683mg 684mg	ナトリウム	867mg 868mg	ナトリウム	659mg 660mg
	カリウム	378mg 450mg	カリウム	530mg 602mg	カリウム	549mg 621mg	カリウム	483mg 555mg	カリウム	522mg 594mg
	リン	204mg 281mg	リン	183mg 260mg	リン	82mg 159mg	リン	143mg 220mg	リン	115mg 192mg
	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.7g 1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎バナナッブル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
夕食	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め ポテトマサラダ	麦 麦 卵乳	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース ひき肉と豆腐のうま煮 若芽と油揚げのおひたし	乳麦 麦落 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	311kcal 601kcal	エネルギー	298kcal 588kcal	エネルギー	258kcal 548kcal	エネルギー	344kcal 634kcal	エネルギー	263kcal 553kcal
	たんぱく質	13.5g 18.4g	たんぱく質	13.0g 17.9g	たんぱく質	15.6g 20.5g	たんぱく質	16.7g 21.6g	たんぱく質	15.9g 20.8g
	脂質	19.7g 20.4g	脂質	15.7g 16.4g	脂質	15.6g 16.3g	脂質	20.4g 21.1g	脂質	15.5g 16.2g
	炭水化物	18.4g 81.3g	炭水化物	26.5g 89.4g	炭水化物	14.3g 77.2g	炭水化物	22.4g 85.3g	炭水化物	15.0g 77.9g
	ナトリウム	675mg 676mg	ナトリウム	499mg 500mg	ナトリウム	703mg 704mg	ナトリウム	628mg 629mg	ナトリウム	735mg 736mg
	カリウム	290mg 362mg	カリウム	595mg 667mg	カリウム	463mg 535mg	カリウム	486mg 558mg	カリウム	567mg 639mg
	リン	179mg 256mg	リン	196mg 273mg	リン	204mg 281mg	リン	172mg 249mg	リン	263mg 340mg
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.9g 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	810kcal 1680kcal	エネルギー	761kcal 1631kcal	エネルギー	811kcal 1681kcal	エネルギー	846kcal 1716kcal	エネルギー	831kcal 1701kcal
	たんぱく質	38.7g 53.4g	たんぱく質	39.1g 53.8g	たんぱく質	39.6g 54.3g	たんぱく質	38.6g 53.3g	たんぱく質	38.9g 53.6g
	脂質	48.0g 50.1g	脂質	41.8g 43.9g	脂質	49.3g 51.4g	脂質	45.5g 47.6g	脂質	50.1g 52.2g
	炭水化物	52.4g 241.1g	炭水化物	58.6g 247.3g	炭水化物	50.6g 239.3g	炭水化物	67.6g 256.3g	炭水化物	55.0g 243.7g
	ナトリウム	2015mg 2018mg	ナトリウム	2003mg 2006mg	ナトリウム	1986mg 1989mg	ナトリウム	2058mg 2061mg	ナトリウム	1873mg 1876mg
	カリウム	1019mg 1235mg	カリウム	1644mg 1860mg	カリウム	1203mg 1419mg	カリウム	1403mg 1619mg	カリウム	1661mg 1877mg
	リン	509mg 740mg	リン	533mg 764mg	リン	393mg 624mg	リン	467mg 698mg	リン	518mg 749mg
	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.8g 4.8g
	エネルギー	938kcal 1808kcal	エネルギー	887kcal 1757kcal	エネルギー	907kcal 1777kcal	エネルギー	974kcal 1844kcal	エネルギー	927kcal 1797kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.5g 54.2g	たんぱく質	39.7g 54.4g	たんぱく質	40.4g 55.1g	たんぱく質	39.4g 54.1g	たんぱく質	39.7g 54.4g
	脂質	48.2g 50.3g	脂質	42.0g 44.1g	脂質	49.5g 51.6g	脂質	45.7g 47.8g	脂質	50.3g 52.4g
	炭水化物	83.3g 272.0g	炭水化物	89.1g 277.8g	炭水化物	73.6g 262.3g	炭水化物	98.5g 287.2g	炭水化物	78.0g 266.7g
	ナトリウム	2021mg 2024mg	ナトリウム	2005mg 2008mg	ナトリウム	1992mg 1995mg	ナトリウム	2064mg 2067mg	ナトリウム	1879mg 1882mg
	カリウム	1139mg 1355mg	カリウム	1759mg 1974mg	カリウム	1316mg 1532mg	カリウム	1523mg 1739mg	カリウム	1774mg 1990mg
	リン	523mg 754mg	リン	539mg 770mg	リン	405mg 636mg	リン	481mg 712mg	リン	530mg 761mg
	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.8g 4.8g

※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

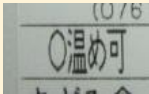
		10月19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g			
		鶏と大根の味噌煮	麦	がんもどきの含め煮	麦	鶏大豆	麦	和風ポトフ	乳麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
		ふきの含め煮	乳麦	きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	人参しりしり	麦	キャベツの土佐煮	麦		
		バンサンスー	卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え	麦落	白菜のスープ煮	乳麦	大根と柚子の甘酢漬け		若芽ともやしの酢の物	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	116kcal	386kcal	143kcal	417kcal	168kcal	441kcal	89kcal	370kcal	135kcal	411kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.8g	12.6g	6.5g	12.4g	11.7g	17.9g	2.6g	9.1g	5.8g	11.8g	蛋白質	
	脂 質	2.9g	3.8g	7.2g	8.1g	6.7g	7.7g	1.8g	3.5g	7.6g	8.5g	脂 質	
	炭水化物	15.4g	72.6g	14.5g	72.7g	14.8g	72.0g	15.4g	72.7g	12.0g	70.4g	炭水化物	
昼	ナトリウム	647mg	1088mg	665mg	1106mg	683mg	1126mg	439mg	880mg	752mg	1196mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.8g	1.7g	2.8g	1.7g	2.9g	1.1g	2.2g	1.9g	3.0g	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			
		生姜焼き	麦落	鶏肉と青梗菜のバター醤油	乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		鯖の照焼	麦	田楽煮	麦		
		肉入りうの花	乳麦	里芋のそぼろ煮	乳麦	担々風春雨	麦落	竹輪の辛子炒め	麦	豚肉のチリソース炒め	麦		
食		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	大根とコーンの中華和え	麦か	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	れんこんの五目炒め煮	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦		
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	スパゲティサラダ	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	214kcal	487kcal	186kcal	469kcal	252kcal	518kcal	320kcal	586kcal	216kcal	490kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.8g	20.5g	8.8g	15.6g	10.4g	16.2g	18.6g	24.3g	7.1g	13.1g	蛋白質	
夕	脂 質	9.4g	10.3g	6.4g	8.2g	16.3g	17.2g	18.5g	19.4g	11.6g	12.6g	脂 質	
	炭水化物	19.6g	77.6g	20.7g	78.0g	17.4g	73.8g	18.5g	74.8g	20.8g	78.5g	炭水化物	
	ナトリウム	857mg	1300mg	828mg	1269mg	868mg	1310mg	799mg	1242mg	871mg	1313mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	2.2g	3.3g	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			
食		ブリの幽庵焼	麦	照焼ハンバーグ	乳麦	スケソウダラの煮付け	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	ポークジンジャー	麦		
		ピーマンのおかか和え		枝豆のベベロンチーノ風		人参のレモン煮	乳麦	法蓮草ソテー	乳麦	ごぼう大豆	麦		
		鶏のうま煮	麦	ひじきの五目煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	豚肉と大根の煮物	麦	カリフラワーのピクルス			
		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	キャベツとコーンのオーロラソース和え	卵麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	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	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	329kcal	601kcal	296kcal	572kcal	177kcal	451kcal	278kcal	550kcal	226kcal	503kcal	エネルギー	
	蛋白質	17.1g	23.4g	11.1g	17.2g	13.1g	18.9g	15.4g	21.5g	14.7g	21.1g	蛋白質	
	脂 質	19.9g	20.9g	14.2g	15.2g	5.7g	6.6g	17.0g	18.0g	9.4g	11.1g	脂 質	
	炭水化物	16.4g	73.7g	27.4g	85.6g	17.5g	75.7g	15.1g	71.9g	21.8g	78.3g	炭水化物	
計	ナトリウム	638mg	1104mg	889mg	1333mg	886mg	1327mg	690mg	1131mg	690mg	1132mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.8g	2.3g	3.4g	2.3g	3.4g	1.8g	2.9g	1.8g	2.9g	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	659kcal	1474kcal	625kcal	1458kcal	597kcal	1410kcal	687kcal	1506kcal	577kcal	1404kcal	エネルギー	
	蛋白質	38.7g	56.5g	26.4g	45.2g	35.2g	53.0g	36.6g	54.9g	27.6g	46.0g	蛋白質	
計	脂 質	32.2g	35.0g	27.8g	31.6g	28.7g	31.5g	37.3g	40.9g	28.6g	32.2g	脂 質	
	炭水化物	51.4g	223.9g	62.6g	236.3g	49.7g	221.5g	49.0g	219.4g	54.6g	227.2g	炭水化物	
	ナトリウム	2142mg	3492mg	2382mg	3708mg	2437mg	3763mg	1928mg	3253mg	2313mg	3641mg	ナトリウム	
	塩 分	5.4g	8.9g	6.1g	9.4g	6.2g	9.6g	4.9g	8.3g	5.9g	9.2g	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。

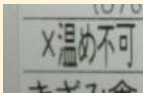
お食事の作り方

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19日(月)			10月20日(火)			10月21日(水)			10月22日(木)			10月23日(金)		
	品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン		品名	アレルゲン	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏と大根の味噌煮	麦		がんもどきの含め煮	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	ふきの含め煮	乳麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		竹輪のごま炒め	麦		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
	パンサンスー	卵乳麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		白菜のスープ煮	乳麦		大根と柚子の甘酢漬け			若芽ともやしの酢の物	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	116kcal	275kcal	143kcal	302kcal		168kcal	327kcal		89kcal	248kcal		135kcal	294kcal	エネルギー
	蛋白質	6.8g	10.5g	6.5g	10.2g		11.7g	15.4g		2.6g	6.3g		5.8g	9.5g	蛋白質
	脂 質	2.9g	3.6g	7.2g	7.9g		6.7g	7.4g		1.8g	2.5g		7.6g	8.3g	脂 質
	炭水化物	15.4g	48.4g	14.5g	47.5g		14.8g	47.8g		15.4g	48.4g		12.0g	45.0g	炭水化物
昼	ナトリウム	647mg	1087mg	665mg	1105mg		683mg	1123mg		439mg	879mg		752mg	1192mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.8g	1.7g	2.8g		1.7g	2.9g		1.1g	2.2g		1.9g	3.0g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	生姜焼き	麦落		鶏肉と青梗菜のバター醤油	乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦落		鯖の照焼	麦		田楽煮	麦	
	肉入りうの花	乳麦		里芋のそぼろ煮	乳麦		担々風春雨	麦落		竹輪の辛子炒め	麦		豚肉のチリソース炒め	麦	
食	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		大根とコーンの中華和え	麦か		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		れんこんの五目炒め煮	麦		なすの中華風南蛮漬け	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		スパゲティサラダ	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	214kcal	373kcal	186kcal	345kcal		252kcal	411kcal		320kcal	479kcal		216kcal	375kcal	エネルギー
	蛋白質	14.8g	18.5g	8.8g	12.5g		10.4g	14.1g		18.6g	22.3g		7.1g	10.8g	蛋白質
夕	脂 質	9.4g	10.1g	6.4g	7.1g		16.3g	17.0g		18.5g	19.2g		11.6g	12.3g	脂 質
	炭水化物	19.6g	52.6g	20.7g	53.7g		17.4g	50.4g		18.5g	51.5g		20.8g	53.8g	炭水化物
	ナトリウム	857mg	1297mg	828mg	1268mg		868mg	1308mg		799mg	1239mg		871mg	1311mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g		2.2g	3.3g		2.0g	3.2g		2.2g	3.3g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
食	ブリの幽庵焼	麦		照焼ハンバーグ	乳麦		スケソウダラの煮付け	麦		鶏肉のマーマレード煮	麦		ポークジンジャー	麦	
	ピーマンのおかか和え			枝豆のペペロンチーノ風			人参のレモン煮	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		ごぼう大豆	麦	
	鶏のうま煮	麦		ひじきの五目煮	麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		豚肉と大根の煮物	麦		カリフラワーのピクルス		
	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		キャベツとコーンのオーロラソース和え	卵麦		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	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	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	329kcal	488kcal	296kcal	455kcal		177kcal	336kcal		278kcal	437kcal		226kcal	385kcal	エネルギー
	蛋白質	17.1g	20.8g	11.1g	14.8g		13.1g	16.8g		15.4g	19.1g		14.7g	18.4g	蛋白質
	脂 質	19.9g	20.6g	14.2g	14.9g		5.7g	6.4g		17.0g	17.7g		9.4g	10.1g	脂 質
	炭水化物	16.4g	49.4g	27.4g	60.4g		17.5g	50.5g		15.1g	48.1g		21.8g	54.8g	炭水化物
計	ナトリウム	638mg	1078mg	889mg	1329mg		886mg	1326mg		690mg	1130mg		690mg	1130mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.7g	2.3g	3.4g		2.3g	3.4g		1.8g	2.9g		1.8g	2.9g	塩 分
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	エナジー	659kcal	1136kcal	625kcal	1102kcal		597kcal	1074kcal		687kcal	1164kcal		577kcal	1054kcal	エナジー
	蛋白質	38.7g	49.8g	26.4g	37.5g		35.2g	46.3g		36.6g	47.7g		27.6g	38.7g	蛋白質
計	脂 質	32.2g	34.3g	27.8g	29.9g		28.7g	30.8g		37.3g	39.4g		28.6g	30.7g	脂 質
	炭水化物	51.4g	150.4g	62.6g	161.6g		49.7g	148.7g		49.0g	148.0g		54.6g	153.6g	炭水化物
	ナトリウム	2142mg	3462mg	2382mg	3702mg		2437mg	3757mg		1928mg	3248mg		2313mg	3633mg	ナトリウム
	塩 分	5.4g	8.8g	6.1g	9.4g		6.2g	9.6g		4.9g	8.3g		5.9g	9.2g	塩 分

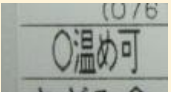
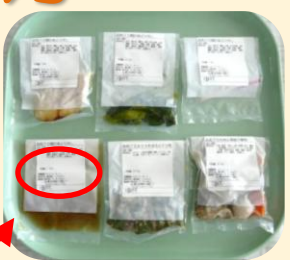
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲンは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

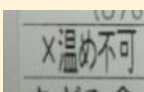


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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



←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

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19日(月)		10月20日(火)		10月21日(水)		10月22日(木)		10月23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			
		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	五目豆腐煮	乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦		
		一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	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	72kcal	249kcal	76kcal	253kcal	124kcal	301kcal	97kcal	274kcal	105kcal	282kcal	エネルギー	
	蛋白質	1.9g	5.6g	0.7g	4.4g	3.9g	7.6g	2.1g	5.8g	2.6g	6.3g	蛋白質	
	脂 質	2.5g	3.2g	3.8g	4.5g	7.2g	7.9g	4.4g	5.1g	4.8g	5.5g	脂 質	
	炭水化物	11.1g	49.2g	10.8g	48.9g	9.9g	48.0g	13.1g	51.2g	13.3g	51.4g	炭水化物	
	ナトリウム	557mg	1079mg	425mg	947mg	492mg	1014mg	565mg	1087mg	584mg	1106mg	ナトリウム	
	塩 分	1.4g	2.7g	1.1g	2.4g	1.3g	2.6g	1.4g	2.8g	1.5g	2.8g	塩 分	
昼		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		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	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦		
		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	大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮	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	マリーネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	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	208kcal	385kcal	168kcal	345kcal	148kcal	325kcal	213kcal	390kcal	170kcal	347kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.9g	10.6g	4.4g	8.1g	3.3g	7.0g	6.0g	9.7g	8.9g	12.6g	蛋白質	
	脂 質	11.5g	12.2g	8.8g	9.5g	6.4g	7.1g	12.7g	13.4g	7.2g	7.9g	脂 質	
	炭水化物	19.2g	57.3g	16.7g	54.8g	19.5g	57.6g	18.7g	56.8g	17.3g	55.4g	炭水化物	
	ナトリウム	904mg	1426mg	847mg	1369mg	841mg	1363mg	794mg	1316mg	927mg	1449mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.6g	2.2g	3.5g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.4g	3.7g	塩 分	
夕		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
		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	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦		
		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	金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	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	野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か		
		★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	164kcal	341kcal	146kcal	323kcal	161kcal	338kcal	193kcal	370kcal	289kcal	466kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.1g	11.8g	6.7g	10.4g	6.1g	9.8g	9.4g	13.1g	4.7g	8.4g	蛋白質	
	脂 質	7.7g	8.4g	5.7g	6.4g	7.0g	7.7g	7.2g	7.9g	20.6g	21.3g	脂 質	
	炭水化物	15.4g	53.5g	16.7g	54.8g	19.7g	57.8g	24.5g	62.6g	20.6g	58.7g	炭水化物	
	ナトリウム	637mg	1159mg	745mg	1267mg	822mg	1344mg	647mg	1169mg	797mg	1319mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	1.6g	3.0g	2.0g	3.4g	塩 分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	444kcal	975kcal	390kcal	921kcal	433kcal	964kcal	503kcal	1034kcal	564kcal	1095kcal	エネルギー	
	蛋白質	16.9g	28.0g	11.8g	22.9g	13.3g	24.4g	17.5g	28.6g	16.2g	27.3g	蛋白質	
	脂 質	21.7g	23.8g	18.3g	20.4g	20.6g	22.7g	24.3g	26.4g	32.6g	34.7g	脂 質	
	炭水化物	45.7g	160.0g	44.2g	158.5g	49.1g	163.4g	56.3g	170.6g	51.2g	165.5g	炭水化物	
	ナトリウム	2098mg	3664mg	2017mg	3583mg	2155mg	3721mg	2006mg	3572mg	2308mg	3874mg	ナトリウム	
	塩 分	5.3g	9.2g	5.2g	9.1g	5.5g	9.5g	5.0g	9.1g	5.9g	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。

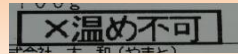
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**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。



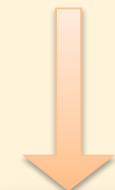
次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

(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

