

(カロリー-1600調整食) 週間献立表

	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のパンパンジー ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 落麦 麦 卵麦		★ごはん150g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 三井寺煮 小車麴煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵麦 乳麦 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	210kcal	469kcal	エネルギー	196kcal	460kcal	エネルギー	216kcal	471kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	13.2g	18.5g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	11.8g	13.1g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
	炭水化物	14.0g	68.5g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	14.6g	68.8g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	17.4g	73.3g
	ナトリウム	658mg	848mg	ナトリウム	684mg	911mg	ナトリウム	665mg	891mg	ナトリウム	773mg	938mg	ナトリウム	488mg	715mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g
	昼食	★ごはん150g ソフトハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参のレモン煮 スープキャベツ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦		★ごはん150g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦落 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		199kcal	465kcal	エネルギー	234kcal	488kcal	エネルギー	206kcal	460kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	240kcal	496kcal
たんぱく質		10.6g	16.5g	たんぱく質	15.3g	20.3g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.3g	20.6g
脂質		11.1g	12.7g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	11.4g	12.1g
炭水化物		17.3g	72.2g	炭水化物	16.4g	70.4g	炭水化物	14.1g	68.6g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	18.4g	73.6g
ナトリウム		835mg	1061mg	ナトリウム	693mg	841mg	ナトリウム	791mg	964mg	ナトリウム	780mg	1008mg	ナトリウム	818mg	990mg
食塩相当量		2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g					
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがなんも煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦落		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのペペロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	202kcal	464kcal	エネルギー	202kcal	464kcal	エネルギー	203kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	506kcal
	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	10.2g	15.9g	たんぱく質	13.8g	19.8g	たんぱく質	16.8g	22.6g	たんぱく質	17.0g	22.8g
	脂質	9.1g	10.1g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.2g	11.8g	脂質	13.2g	14.8g	脂質	13.0g	14.6g
	炭水化物	12.7g	67.9g	炭水化物	15.4g	71.1g	炭水化物	13.9g	69.0g	炭水化物	14.6g	69.6g	炭水化物	11.9g	66.8g
	ナトリウム	672mg	902mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	673mg	902mg	ナトリウム	593mg	820mg	ナトリウム	633mg	859mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	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
エネルギー		611kcal	1398kcal	エネルギー	632kcal	1412kcal	エネルギー	625kcal	1402kcal	エネルギー	606kcal	1388kcal	エネルギー	632kcal	1421kcal
たんぱく質		40.1g	56.9g	たんぱく質	39.2g	55.6g	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	41.0g	57.0g	たんぱく質	39.0g	56.0g
脂質		32.0g	35.9g	脂質	31.8g	34.4g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	28.2g	31.9g	脂質	30.6g	34.0g
炭水化物		44.0g	208.6g	炭水化物	48.9g	214.7g	炭水化物	42.6g	206.4g	炭水化物	50.4g	214.3g	炭水化物	47.7g	213.7g
ナトリウム		2165mg	2811mg	ナトリウム	2135mg	2736mg	ナトリウム	2129mg	2757mg	ナトリウム	2146mg	2766mg	ナトリウム	1939mg	2564mg
食塩相当量		5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1605kcal	エネルギー	829kcal	1609kcal	エネルギー	826kcal	1603kcal	エネルギー	813kcal	1595kcal	エネルギー	829kcal	1618kcal
	たんぱく質	46.2g	63.0g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	46.7g	63.7g
	脂質	39.1g	43.0g	脂質	38.8g	41.4g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	35.3g	39.0g	脂質	37.6g	41.0g
	炭水化物	75.9g	240.5g	炭水化物	76.7g	242.5g	炭水化物	71.5g	235.3g	炭水化物	82.3g	246.2g	炭水化物	75.5g	241.5g
	ナトリウム	2239mg	2885mg	ナトリウム	2211mg	2812mg	ナトリウム	2206mg	2834mg	ナトリウム	2220mg	2840mg	ナトリウム	2015mg	2640mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g

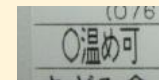
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルギーは特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

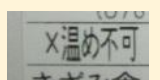
お食事の作り方

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

	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 豚肉ときのこの炒め物 切干大根のバンバンジー	乳麦 落麦 麦		★ごはん120g 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 白菜と挽肉の旨煮	卵 麦 麦		★ごはん120g 三井寺煮 小車麴煮 ひじきの具だくさん煮 マリーネサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	卵麦 乳麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん120g ソフトハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参のレモン煮 スープキャベツ 法蓮草ソテー	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ネギ味噌炒め 切干の梅しそ和え	麦 麦 麦		★ごはん120g サワラのごま焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え	麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦		★ごはん120g ホイコーロー きのこ油揚げの甘辛炒め 切干と菜の花のおひたし	麦落 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	199kcal	392kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	18.4g	60.3g
	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	818mg	819mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	2.1g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 ひとくちがんと煮 春雨のピーナッツ和え	麦 麦 卵乳麦落		★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 塩ゆでアスパラ ブロッコリーのベベロンチーノ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 野菜の生姜醤油漬け	乳麦 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	202kcal	395kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	9.1g	9.6g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	11.9g	53.8g
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	47.7g	173.4g
	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1939mg	1942mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	71.5g	197.2g	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	75.5g	201.2g
	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2015mg	2018mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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。

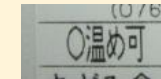
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

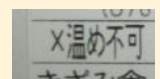


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6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 肉団子の玉ねぎあん きんぴら マッシュサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 大根とひじきの煮物 揚げナスのめかぶ和え	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん しめじのバター醤油パスタ キャベツの白ドレ和え	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ふきと人参の甘露煮 さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g がんもどきの含め煮 スイートパンプ マリーネサラダ	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	310kcal 553kcal	エネルギー	249kcal 492kcal	エネルギー	242kcal 485kcal	エネルギー	259kcal 502kcal	エネルギー	307kcal 550kcal
	たんぱく質	7.5g 11.6g	たんぱく質	5.7g 9.8g	たんぱく質	6.9g 11.0g	たんぱく質	5.9g 10.0g	たんぱく質	6.9g 11.0g
	脂質	19.1g 19.7g	脂質	17.0g 17.6g	脂質	14.3g 14.9g	脂質	16.0g 16.6g	脂質	15.8g 16.4g
	炭水化物	26.5g 79.3g	炭水化物	19.9g 72.7g	炭水化物	21.6g 74.4g	炭水化物	22.0g 74.8g	炭水化物	35.1g 87.9g
	ナトリウム	755mg 756mg	ナトリウム	580mg 581mg	ナトリウム	767mg 768mg	ナトリウム	593mg 594mg	ナトリウム	556mg 557mg
	カリウム	465mg 526mg	カリウム	410mg 471mg	カリウム	273mg 334mg	カリウム	462mg 523mg	カリウム	544mg 605mg
	リン	117mg 182mg	リン	120mg 185mg	リン	84mg 149mg	リン	92mg 157mg	リン	123mg 188mg
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.4g 1.4g
昼食	★ごはん150g サワラのおろし煮 かぼちゃのゴマ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツの味噌炒め ジャガ芋きんぴら チーズマカロニサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参グラッセ 白菜と厚揚げのとりみ煮 たたきごぼう	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉野菜炒め 里芋の柚子味噌煮 ナスのおろし和え	麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼ハンバーグ チンゲン菜ソテー 揚げと人参の煮びたし 玉子スパサラダ	乳麦 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	319kcal 562kcal	エネルギー	403kcal 646kcal	エネルギー	363kcal 606kcal	エネルギー	348kcal 591kcal	エネルギー	367kcal 610kcal
	たんぱく質	12.2g 16.3g	たんぱく質	10.7g 14.8g	たんぱく質	11.5g 15.6g	たんぱく質	9.3g 13.4g	たんぱく質	11.5g 15.6g
	脂質	18.0g 18.6g	脂質	26.7g 27.3g	脂質	22.9g 23.5g	脂質	24.4g 25.0g	脂質	21.8g 22.4g
	炭水化物	28.0g 80.8g	炭水化物	29.2g 82.0g	炭水化物	27.7g 80.5g	炭水化物	21.8g 74.6g	炭水化物	27.1g 79.9g
	ナトリウム	658mg 659mg	ナトリウム	684mg 685mg	ナトリウム	660mg 661mg	ナトリウム	643mg 644mg	ナトリウム	800mg 801mg
	カリウム	698mg 759mg	カリウム	500mg 561mg	カリウム	442mg 503mg	カリウム	470mg 531mg	カリウム	368mg 429mg
	リン	166mg 231mg	リン	130mg 195mg	リン	134mg 199mg	リン	124mg 189mg	リン	185mg 250mg
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.0g 2.0g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー キャベツの和風カレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 キャベツソテー さつま芋の甘露煮 カリフラワーとベーコンのバジルマヨ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 じゃがいものり塩炒め 明太春雨サラダ	麦落 乳 卵麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のマーメレード煮 オニオンソテー 切干大根のコンソメ炒め れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 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	329kcal 572kcal	エネルギー	332kcal 575kcal	エネルギー	359kcal 602kcal	エネルギー	352kcal 595kcal	エネルギー	317kcal 560kcal
	たんぱく質	6.1g 10.2g	たんぱく質	11.3g 15.4g	たんぱく質	8.9g 13.0g	たんぱく質	13.4g 17.5g	たんぱく質	9.8g 13.9g
	脂質	18.6g 19.2g	脂質	16.5g 17.1g	脂質	23.2g 23.8g	脂質	17.7g 18.3g	脂質	21.3g 21.9g
	炭水化物	35.7g 88.5g	炭水化物	33.6g 86.4g	炭水化物	27.2g 80.0g	炭水化物	33.2g 86.0g	炭水化物	21.8g 74.6g
	ナトリウム	751mg 752mg	ナトリウム	682mg 683mg	ナトリウム	724mg 725mg	ナトリウム	576mg 577mg	ナトリウム	730mg 731mg
	カリウム	409mg 470mg	カリウム	577mg 638mg	カリウム	495mg 556mg	カリウム	575mg 636mg	カリウム	389mg 450mg
	リン	82mg 147mg	リン	130mg 195mg	リン	143mg 208mg	リン	123mg 188mg	リン	109mg 174mg
	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.5g 1.5g	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	958kcal 1687kcal	エネルギー	984kcal 1713kcal	エネルギー	964kcal 1693kcal	エネルギー	959kcal 1688kcal	エネルギー	991kcal 1720kcal
	たんぱく質	25.8g 38.1g	たんぱく質	27.7g 40.0g	たんぱく質	27.3g 39.6g	たんぱく質	28.6g 40.9g	たんぱく質	28.2g 40.5g
	脂質	55.7g 57.5g	脂質	60.2g 62.0g	脂質	60.4g 62.2g	脂質	58.1g 59.9g	脂質	58.9g 60.7g
	炭水化物	90.2g 248.6g	炭水化物	82.7g 241.1g	炭水化物	76.5g 234.9g	炭水化物	77.0g 235.4g	炭水化物	84.0g 242.4g
	ナトリウム	2164mg 2167mg	ナトリウム	1946mg 1949mg	ナトリウム	2151mg 2154mg	ナトリウム	1812mg 1815mg	ナトリウム	2086mg 2089mg
	カリウム	1572mg 1755mg	カリウム	1487mg 1670mg	カリウム	1210mg 1393mg	カリウム	1507mg 1690mg	カリウム	1301mg 1484mg
	リン	365mg 560mg	リン	380mg 575mg	リン	361mg 556mg	リン	339mg 534mg	リン	417mg 612mg
	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.6g 4.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g
	エネルギー	1022kcal 1751kcal	エネルギー	1032kcal 1761kcal	エネルギー	1027kcal 1756kcal	エネルギー	1023kcal 1752kcal	エネルギー	1039kcal 1768kcal
合計(間食込)	たんぱく質	26.2g 38.5g	たんぱく質	28.1g 40.4g	たんぱく質	27.6g 39.9g	たんぱく質	29.0g 41.3g	たんぱく質	28.6g 40.9g
	脂質	55.8g 57.6g	脂質	60.3g 62.1g	脂質	60.5g 62.3g	脂質	58.2g 60.0g	脂質	59.0g 60.8g
	炭水化物	105.7g 264.1g	炭水化物	94.2g 252.6g	炭水化物	91.7g 250.1g	炭水化物	92.5g 250.9g	炭水化物	95.5g 253.9g
	ナトリウム	2167mg 2170mg	ナトリウム	1949mg 1952mg	ナトリウム	2152mg 2155mg	ナトリウム	1815mg 1818mg	ナトリウム	2089mg 2092mg
	カリウム	1632mg 1726mg	カリウム	1543mg 1726mg	カリウム	1267mg 1450mg	カリウム	1567mg 1750mg	カリウム	1357mg 1540mg
	リン	372mg 567mg	リン	386mg 581mg	リン	364mg 559mg	リン	346mg 541mg	リン	423mg 618mg
	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.6g 4.6g	食塩相当量	5.3g 5.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がください。
※「◎」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で完成です。



ワンポイントアドバイス

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

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

大阪いずみ市民生活協同組合

0120-056-777 月～土/9:00～18:00

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



みなさまからのアンケート結果はコチラ



(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6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 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 ジャガ芋の洋風あんかけ なすの中華風南蛮漬け	乳麦落 乳麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 鶏肉と蓮根の青のり炒め キャベツのミモザサラダ	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と野菜の塩麹炒め 金時豆煮 野菜のピーナッツ和え	麦 麦落	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン	卵乳麦落か 麦 卵乳麦	★ごはん180g 千草焼き 高野豆腐と鶏肉の煮物 和風サラダ	卵 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	223kcal 513kcal	エネルギー	237kcal 527kcal	エネルギー	183kcal 473kcal	エネルギー	219kcal 509kcal	エネルギー	174kcal 464kcal
	たんぱく質	6.1g 11.0g	たんぱく質	10.2g 15.1g	たんぱく質	9.9g 14.8g	たんぱく質	8.3g 13.2g	たんぱく質	9.3g 14.2g
	脂質	14.1g 14.8g	脂質	15.7g 16.4g	脂質	6.2g 6.9g	脂質	10.9g 11.6g	脂質	9.0g 9.7g
	炭水化物	19.5g 82.4g	炭水化物	14.1g 77.0g	炭水化物	22.2g 85.1g	炭水化物	22.0g 84.9g	炭水化物	12.3g 75.2g
	ナトリウム	556mg 557mg	ナトリウム	795mg 796mg	ナトリウム	658mg 659mg	ナトリウム	607mg 608mg	ナトリウム	671mg 672mg
	カリウム	510mg 582mg	カリウム	423mg 495mg	カリウム	482mg 554mg	カリウム	418mg 490mg	カリウム	245mg 317mg
	リン	101mg 178mg	リン	128mg 205mg	リン	142mg 219mg	リン	110mg 187mg	リン	131mg 208mg
	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.7g 1.7g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ ブロッコリーのペペロンチーノ たたきごぼう	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚げ ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め 白菜の中華そばろ煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽と油揚げのおひたし	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	麦 乳麦 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	286kcal 576kcal	エネルギー	297kcal 587kcal	エネルギー	297kcal 587kcal	エネルギー	296kcal 586kcal	エネルギー	276kcal 566kcal
	たんぱく質	17.0g 21.9g	たんぱく質	16.0g 20.9g	たんぱく質	12.5g 17.4g	たんぱく質	16.1g 21.0g	たんぱく質	16.5g 21.4g
	脂質	17.1g 17.8g	脂質	16.0g 16.7g	脂質	22.6g 23.3g	脂質	14.7g 15.4g	脂質	14.0g 14.7g
	炭水化物	15.3g 78.2g	炭水化物	22.3g 85.2g	炭水化物	10.0g 72.9g	炭水化物	23.5g 86.4g	炭水化物	19.1g 82.0g
	ナトリウム	746mg 747mg	ナトリウム	664mg 665mg	ナトリウム	672mg 673mg	ナトリウム	540mg 541mg	ナトリウム	665mg 666mg
	カリウム	480mg 552mg	カリウム	519mg 591mg	カリウム	447mg 519mg	カリウム	449mg 521mg	カリウム	445mg 517mg
	リン	108mg 185mg	リン	174mg 251mg	リン	159mg 236mg	リン	242mg 319mg	リン	72mg 149mg
	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	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.7g 1.7g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 切干大根の韓国風炒め ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース 揚げと人参の煮びたし 若芽の酢味噌和え	麦 麦	★ごはん180g サワラの幽庵焼 菜の花 洋風肉じゃが煮 フレンチマカロニ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	卵 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鯖のトマトバジルソース 塩ゆでアスパラ 高菜と大根の煮物 中華キャベツ	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	272kcal 562kcal	エネルギー	253kcal 543kcal	エネルギー	327kcal 617kcal	エネルギー	289kcal 579kcal	エネルギー	335kcal 625kcal
	たんぱく質	16.5g 21.4g	たんぱく質	13.4g 18.3g	たんぱく質	16.7g 21.6g	たんぱく質	15.6g 20.5g	たんぱく質	13.6g 18.5g
	脂質	15.4g 16.1g	脂質	15.9g 16.6g	脂質	14.8g 15.5g	脂質	16.0g 16.7g	脂質	24.4g 25.1g
	炭水化物	14.5g 77.4g	炭水化物	14.1g 77.0g	炭水化物	28.7g 91.6g	炭水化物	20.1g 83.0g	炭水化物	13.6g 76.5g
	ナトリウム	684mg 685mg	ナトリウム	659mg 660mg	ナトリウム	699mg 700mg	ナトリウム	535mg 536mg	ナトリウム	634mg 635mg
	カリウム	471mg 543mg	カリウム	406mg 478mg	カリウム	614mg 686mg	カリウム	742mg 814mg	カリウム	443mg 515mg
	リン	211mg 288mg	リン	191mg 268mg	リン	206mg 283mg	リン	184mg 261mg	リン	201mg 278mg
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.6g 1.6g
合計		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	781kcal 1651kcal	エネルギー	787kcal 1657kcal	エネルギー	807kcal 1677kcal	エネルギー	804kcal 1674kcal	エネルギー	785kcal 1655kcal
	たんぱく質	39.6g 54.3g	たんぱく質	39.6g 54.3g	たんぱく質	39.1g 53.8g	たんぱく質	40.0g 54.7g	たんぱく質	39.4g 54.1g
	脂質	46.6g 48.7g	脂質	47.6g 49.7g	脂質	43.6g 45.7g	脂質	41.6g 43.7g	脂質	47.4g 49.5g
	炭水化物	49.3g 238.0g	炭水化物	50.5g 239.2g	炭水化物	60.9g 249.6g	炭水化物	65.6g 254.3g	炭水化物	45.0g 233.7g
	ナトリウム	1986mg 1989mg	ナトリウム	2118mg 2121mg	ナトリウム	2029mg 2032mg	ナトリウム	1682mg 1685mg	ナトリウム	1970mg 1973mg
	カリウム	1461mg 1677mg	カリウム	1348mg 1564mg	カリウム	1543mg 1759mg	カリウム	1609mg 1825mg	カリウム	1133mg 1349mg
	リン	420mg 651mg	リン	493mg 724mg	リン	507mg 738mg	リン	536mg 767mg	リン	404mg 635mg
	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.3g 4.3g	食塩相当量	5.0g 5.0g
	エネルギー	909kcal 1779kcal	エネルギー	883kcal 1753kcal	エネルギー	935kcal 1805kcal	エネルギー	930kcal 1800kcal	エネルギー	913kcal 1783kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.4g 55.1g	たんぱく質	40.4g 55.1g	たんぱく質	39.9g 54.6g	たんぱく質	40.6g 55.3g	たんぱく質	40.2g 54.9g
	脂質	46.8g 48.9g	脂質	47.8g 49.9g	脂質	43.8g 45.9g	脂質	41.8g 43.9g	脂質	47.6g 49.7g
	炭水化物	80.2g 268.9g	炭水化物	73.5g 262.2g	炭水化物	91.8g 280.5g	炭水化物	96.1g 284.8g	炭水化物	75.9g 264.6g
	ナトリウム	1992mg 1995mg	ナトリウム	2124mg 2127mg	ナトリウム	2035mg 2038mg	ナトリウム	1684mg 1687mg	ナトリウム	1976mg 1979mg
	カリウム	1581mg 1797mg	カリウム	1461mg 1677mg	カリウム	1663mg 1879mg	カリウム	1723mg 1939mg	カリウム	1253mg 1469mg
	リン	434mg 665mg	リン	505mg 736mg	リン	521mg 752mg	リン	542mg 773mg	リン	418mg 649mg
	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.3g 4.3g	食塩相当量	5.0g 5.0g

※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。
※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

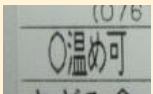
		11月2日(月)		11月3日(火)		11月4日(水)		11月5日(木)		11月6日(金)			
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	212kcal	479kcal	75kcal	341kcal	119kcal	389kcal	148kcal	426kcal	111kcal	383kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.2g	12.0g	4.0g	9.8g	6.1g	11.9g	8.6g	15.2g	7.5g	13.8g	蛋白質	
昼		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え 豆腐のかに風あんかけ 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め 鶏肉と大豆の生姜煮 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 塩枝豆 白菜と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 キャベツのコンソメ煮 白菜とミンチの中華炒め フレンチマカロニ ★味噌汁		★やわらかごはん180g チーズささみフライ 法蓮草ソテー 大根麻婆 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁			
	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	223kcal	500kcal	298kcal	565kcal	273kcal	551kcal	267kcal	539kcal	265kcal	535kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.9g	21.1g	16.7g	22.6g	12.1g	18.4g	15.1g	21.2g	10.6g	16.5g	蛋白質	
夕		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 南瓜の柚子そぼろあん インゲンのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハムカツ 人参グラッセ ふきの含め煮 オクラとそぼろの味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの青じそ焼 人参のきんぴら 豚バラとこんにゃくの煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 生姜焼き 大豆とキャベツのコンソメ煮 大根とコーンの中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 竹の子と豚肉の味噌煮 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁			
	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	229kcal	511kcal	237kcal	503kcal	201kcal	479kcal	238kcal	509kcal	222kcal	493kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.5g	19.0g	7.5g	13.1g	15.3g	21.5g	13.2g	19.0g	10.3g	16.0g	蛋白質	
合		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 蕪のそぼろ煮 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら キャベツと蒲鉾のおかか和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 白菜のスープ煮 もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			
	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	664kcal	1490kcal	610kcal	1409kcal	593kcal	1419kcal	653kcal	1474kcal	598kcal	1411kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.6g	52.1g	28.2g	45.5g	33.5g	51.8g	36.9g	55.4g	28.4g	46.3g	蛋白質	
計		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ブロッコリーの卵とじ キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁									

★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。

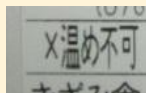
お食事の作り方

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

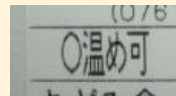
	11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	厚焼玉子	卵麦		麩と野菜の煮物	麦		豚肉と厚揚げの煮物	麦		鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
食	一口ナスのオランダ煮	麦		ブロッコリーの卵とじ	卵乳麦		蕪のそぼろ煮	麦		きんぴら	麦		白菜のスープ煮	乳麦	
	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		キャベツと蒲鉾のおかか和え	麦		もやしと蒸し鶏のナムル	麦	
	★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	212kcal	371kcal	75kcal	234kcal		119kcal	278kcal		148kcal	307kcal		111kcal	270kcal	エネルギー
	蛋白質	6.2g	9.9g	4.0g	7.7g		6.1g	9.8g		8.6g	12.3g		7.5g	11.2g	蛋白質
	脂質	12.8g	13.5g	2.5g	3.2g		5.8g	6.5g		6.8g	7.5g		6.0g	6.7g	脂質
	炭水化物	18.6g	51.6g	9.6g	42.6g		9.8g	42.8g		13.0g	46.0g		7.6g	40.6g	炭水化物
	ナトリウム	507mg	947mg	549mg	989mg		486mg	926mg		641mg	1081mg		509mg	949mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.4g	1.4g	2.5g		1.2g	2.4g		1.6g	2.7g		1.3g	2.4g	塩分
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリの磯辺焼	麦		豚肉としめじのオイスター炒め	麦		鶏のカレー照煮込み	麦		サワラの磯辺焼	麦		チーズささみフライ	乳麦	
食	ピーマンのおかか和え			鶏肉と大豆の生姜煮	麦		塩枝豆			キャベツのコンソメ煮	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		マカロニの明太マヨ和え	卵麦		白菜と春雨の中華煮	麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		大根麻婆	麦落か	
	若芽の酢味噌和え			★味噌汁	麦		竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	★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	223kcal	382kcal	298kcal	457kcal		273kcal	432kcal		267kcal	426kcal		265kcal	424kcal	エネルギー
	蛋白質	14.9g	18.6g	16.7g	20.4g		12.1g	15.8g		15.1g	18.8g		10.6g	14.3g	蛋白質
	脂質	10.3g	11.0g	14.7g	15.4g		17.1g	17.8g		13.9g	14.6g		15.8g	16.5g	脂質
	炭水化物	16.4g	49.4g	24.5g	57.5g		17.1g	50.1g		19.2g	52.2g		20.9g	53.9g	炭水化物
	ナトリウム	762mg	1202mg	743mg	1183mg		899mg	1339mg		813mg	1253mg		774mg	1214mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.1g	1.9g	3.0g		2.3g	3.4g		2.1g	3.2g		2.0g	3.1g	塩分
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のきのこあん	麦		ハムカツ	乳麦		ホキの青じそ焼	麦		生姜焼き	麦落		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
食	南瓜の柚子そぼろあん	麦		人参グラッセ	乳麦		人参のきんぴら	麦		大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦		人参煮	麦	
	インゲンのごま和え	麦		ふきの含め煮	乳麦		豚バラとこんにゃくの煮物	麦		大根とコーンの中華和え	麦か		竹の子と豚肉の味噌煮	麦	
	★味噌汁	麦		オクラとそぼろの味噌和え	乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		★味噌汁	麦		白菜と竹輪の柚子胡椒和え	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	229kcal	388kcal	237kcal	396kcal		201kcal	360kcal		238kcal	397kcal		222kcal	381kcal	エネルギー
	蛋白質	12.5g	16.2g	7.5g	11.2g		15.3g	19.0g		13.2g	16.9g		10.3g	14.0g	蛋白質
	脂質	11.6g	12.3g	12.9g	13.6g		11.4g	12.1g		10.8g	11.5g		10.4g	11.1g	脂質
	炭水化物	18.7g	51.7g	23.6g	56.6g		9.0g	42.0g		21.0g	54.0g		21.8g	54.8g	炭水化物
	ナトリウム	716mg	1156mg	683mg	1123mg		888mg	1328mg		847mg	1287mg		913mg	1353mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	2.9g	1.7g	2.9g		2.3g	3.4g		2.2g	3.3g		2.3g	3.4g	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	664kcal	1141kcal	610kcal	1087kcal		593kcal	1070kcal		653kcal	1130kcal		598kcal	1075kcal	エネルギー
計	蛋白質	33.6g	44.7g	28.2g	39.3g		33.5g	44.6g		36.9g	48.0g		28.4g	39.5g	蛋白質
	脂質	34.7g	36.8g	30.1g	32.2g		34.3g	36.4g		31.5g	33.6g		32.2g	34.3g	脂質
	炭水化物	53.7g	152.7g	57.7g	156.7g		35.9g	134.9g		53.2g	152.2g		50.3g	149.3g	炭水化物
	ナトリウム	1985mg	3305mg	1975mg	3295mg		2273mg	3593mg		2301mg	3621mg		2196mg	3516mg	ナトリウム
	塩分	5.0g	8.4g	5.0g	8.4g		5.8g	9.2g		5.9g	9.2g		5.6g	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。

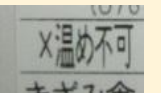
お食事の作り方

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

11月2日(月)			11月3日(火)			11月4日(水)			11月5日(木)			11月6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		
	がんと煮		肉団子の甘酢煮		卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物		麦	鶏つくねとフキの煮物		卵乳麦	温泉玉子		卵麦
	大根と竹輪の酢の物		昆布の佃煮		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	一夜漬		乳麦
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	122kcal	299kcal	136kcal	313kcal	89kcal	266kcal	108kcal	285kcal	104kcal	281kcal	エネルギー	122kcal	299kcal
	蛋白質	3.3g	7.0g	2.9g	6.6g	2.6g	6.3g	2.6g	6.3g	4.5g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.0g
	脂 質	6.8g	7.5g	6.6g	7.3g	4.2g	4.9g	4.7g	5.4g	5.6g	6.3g	脂 質	6.8g	7.5g
	炭水化物	11.3g	49.4g	17.2g	55.3g	10.6g	48.7g	13.2g	51.3g	8.6g	46.7g	炭水化物	11.3g	49.4g
	ナトリウム	474mg	996mg	578mg	1100mg	460mg	982mg	565mg	1087mg	605mg	1127mg	ナトリウム	474mg	996mg
	塩 分	1.2g	2.5g	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.5g	2.9g	塩 分	1.2g	2.5g
昼	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	とんかつ		白身の味噌煮		乳麦	鶏の照焼		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦
	黒豆煮		五色煮豆		卵麦	赤玉南瓜の煮物		麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦
	マリーネサラダ		法蓮草のおひたし		乳麦	きのこきんぴら		乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	大根とひじきの煮物		麦
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	233kcal	410kcal	187kcal	364kcal	205kcal	382kcal	169kcal	346kcal	202kcal	379kcal	エネルギー	233kcal	410kcal
	蛋白質	5.7g	9.4g	10.5g	14.2g	8.4g	12.1g	7.7g	11.4g	7.3g	11.0g	蛋白質	5.7g	9.4g
	脂 質	14.3g	15.0g	7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	7.1g	7.8g	9.4g	10.1g	脂 質	14.3g	15.0g
	炭水化物	20.3g	58.4g	19.6g	57.7g	23.9g	62.0g	18.9g	57.0g	22.2g	60.3g	炭水化物	20.3g	58.4g
	ナトリウム	672mg	1194mg	897mg	1419mg	777mg	1299mg	998mg	1520mg	964mg	1486mg	ナトリウム	672mg	1194mg
	塩 分	1.7g	3.0g	2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.5g	3.9g	2.5g	3.8g	塩 分	1.7g	3.0g
夕	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の西京焼		鶏肉のデミソース煮		乳麦	白身の竜田揚げ		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	白身フライタルタル		卵乳麦
	油揚げと菜の花の煮物		ひじき煮		乳麦	白花豆煮		麦	大根の千切煮		乳麦	大豆大根煮		卵乳麦
	若芽とパインの酢の物		大根とベーコンの煮物		卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	188kcal	365kcal	173kcal	350kcal	227kcal	404kcal	160kcal	337kcal	206kcal	383kcal	エネルギー	188kcal	365kcal
	蛋白質	7.8g	11.5g	6.7g	10.4g	7.1g	10.8g	6.5g	10.2g	4.9g	8.6g	蛋白質	7.8g	11.5g
	脂 質	7.5g	8.2g	9.5g	10.2g	11.8g	12.5g	7.4g	8.1g	12.6g	13.3g	脂 質	7.5g	8.2g
	炭水化物	22.0g	60.1g	15.9g	54.0g	24.0g	62.1g	16.8g	54.9g	18.7g	56.8g	炭水化物	22.0g	60.1g
	ナトリウム	749mg	1271mg	732mg	1254mg	622mg	1144mg	745mg	1267mg	849mg	1371mg	ナトリウム	749mg	1271mg
	塩 分	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.6g	2.9g	1.9g	3.2g	2.2g	3.5g	塩 分	1.9g	3.2g
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	543kcal	1074kcal	496kcal	1027kcal	521kcal	1052kcal	437kcal	968kcal	512kcal	1043kcal	エネルギー	543kcal	1074kcal
	蛋白質	16.8g	27.9g	20.1g	31.2g	18.1g	29.2g	16.8g	27.9g	16.7g	27.8g	蛋白質	16.8g	27.9g
	脂 質	28.6g	30.7g	23.5g	25.6g	24.4g	26.5g	19.2g	21.3g	27.6g	29.7g	脂 質	28.6g	30.7g
	炭水化物	53.6g	167.9g	52.7g	167.0g	58.5g	172.8g	48.9g	163.2g	49.5g	163.8g	炭水化物	53.6g	167.9g
	ナトリウム	1895mg	3461mg	2207mg	3773mg	1859mg	3425mg	2308mg	3874mg	2418mg	3984mg	ナトリウム	1895mg	3461mg
計	塩 分	4.8g	8.7g	5.7g	9.6g	4.8g	8.7g	5.8g	9.9g	6.2g	10.2g	塩 分	4.8g	8.7g

★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。

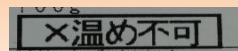
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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/9：0 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

