（カロリー1600調整食）　週間献立表

	11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と麸の玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁（若芽・白菜）		麦 卵 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g しんじょうの柚子あん 竹輪とインゲンの玉子とじ さつま芋のからしマヨ ★味噌汁（揚げ・白菜）		卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁（豆腐・巻麸）		卵麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え ★味噌汁（ひじき・キャベツ）		卵乳麦 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	166kcal	422kcal	エネルギー	140kcal	399kcal	エネルギー	193kcal	460kcal	エネルギー	185kcal	452kcal	エネルギー	202kcal	458kcal
	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	7.1g	12.9g	たんぱく質	10.3g	16.2g	たんぱく質	5.8g	10.9g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.9g	脂質	13.0g	13.8g
	炭水化物	13.8g	68.8g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	18.4g	73.4g	炭水化物	17.7g	73.6g	炭水化物	16.1g	71.0g
	ナトリウム	589mg	841mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	638mg	865mg	ナトリウム	549mg	776mg	ナトリウム	627mg	855mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g
昼食	★ごはん150g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 法蓮草とひじきのナムル ★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁（白菜・人参）		麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャロットラペ ★味噌汁（豆腐・しめじ）		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え ★味噌汁（若芽・揚げ）		乳麦 麦落 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		麦 卵乳麦 麦 卵麦
		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	215kcal	469kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	186kcal	446kcal	エネルギー	199kcal	465kcal	エネルギー	216kcal	475kcal
	たんぱく質	14.7g	19.8g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	14.8g	20.3g	たんぱく質	12.9g	18.8g	たんぱく質	22.3g	27.5g
	脂質	12.7g	13.5g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	5.3g	6.3g	脂質	8.9g	10.5g	脂質	8.6g	9.9g
	炭水化物	11.0g	65.4g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	17.3g	72.3g	炭水化物	11.0g	65.4g
	ナトリウム	814mg	962mg	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	626mg	853mg	ナトリウム	736mg	987mg	ナトリウム	760mg	925mg
	食塩相当量	2.1g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g
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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁（揚げ・しめじ）		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★味噌汁（切干・なめこ）		卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁（若芽・キャベツ）		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物 ★すまし汁（えのき・おつゆ麸）		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁（巻麸・揚げ）		乳麦 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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	273kcal	530kcal	エネルギー	265kcal	521kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.3g	22.6g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	11.2g	17.5g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	9.2g	10.9g
	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.6g	71.9g	炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	16.0g	71.8g
	ナトリウム	662mg	888mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	692mg	944mg	ナトリウム	698mg	845mg	ナトリウム	769mg	995mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g
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	1398kcal	エネルギー	648kcal	1419kcal	エネルギー	652kcal	1436kcal	エネルギー	649kcal	1438kcal	エネルギー	617kcal	1405kcal
	たんぱく質	40.9g	57.1g	たんぱく質	40.7g	55.8g	たんぱく質	39.2g	55.8g	たんぱく質	40.0g	56.9g	たんぱく質	39.3g	55.9g
	脂質	32.6g	35.8g	脂質	31.5g	34.4g	脂質	29.8g	33.2g	脂質	30.6g	34.0g	脂質	30.8g	34.6g
	炭水化物	43.0g	207.3g	炭水化物	52.5g	216.2g	炭水化物	54.0g	219.3g	炭水化物	52.9g	218.5g	炭水化物	43.1g	208.2g
	ナトリウム	2065mg	2691mg	ナトリウム	2102mg	2721mg	ナトリウム	1956mg	2662mg	ナトリウム	1983mg	2608mg	ナトリウム	2156mg	2775mg
	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1605kcal	エネルギー	845kcal	1616kcal	エネルギー	851kcal	1635kcal	エネルギー	856kcal	1645kcal	エネルギー	818kcal	1606kcal
	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	48.4g	63.5g	たんぱく質	47.1g	63.7g	たんぱく質	46.1g	63.0g	たんぱく質	46.7g	63.3g
	脂質	39.7g	42.9g	脂質	38.5g	41.4g	脂質	36.8g	40.2g	脂質	37.7g	41.1g	脂質	37.8g	41.6g
	炭水化物	74.9g	239.2g	炭水化物	80.3g	244.0g	炭水化物	82.2g	247.5g	炭水化物	84.8g	250.4g	炭水化物	72.0g	237.1g
	ナトリウム	2139mg	2765mg	ナトリウム	2178mg	2797mg	ナトリウム	2032mg	2738mg	ナトリウム	2057mg	2682mg	ナトリウム	2233mg	2852mg
	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g

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

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

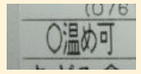
お食事の作り方



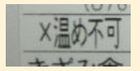
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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





←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎はグラグラ煮込まないでください。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



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

大阪いずみ市民生活協同組合

０１２０－０５６－７７７　月～土/９：００～１８：００

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

みなさまからのアンケート結果はコチラ

（カロリー1440調整食）　週間献立表

	11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と麸の玉子とじ 煮生酢		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け		卵乳麦 麦	★ごはん120g しんじょうの柚子あん 竹輪とインゲンの玉子とじ さつま芋のからしマヨ		卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g 厚焼玉子 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え		卵麦 乳麦 麦落	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 和風ポトフ ナスのおろし和え		卵乳麦 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	166kcal	359kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	5.8g	9.1g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	627mg	628mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g 鶏肉のオニオンソース 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 法蓮草とひじきのナムル		麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 鶏肉とオクラの中華風		麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャロットラペ		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め えのきのおろし和え		乳麦 麦落 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし		麦 卵乳麦 麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	22.3g	25.6g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.0g	52.9g
	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	760mg	761mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物		卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 菜の花としめじの和え物		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 もずくの酢の物		麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 鶏ミンチと小松菜の煮物 オクラの柚子胡椒和え		乳麦 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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	466kcal	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.0g	57.9g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	652kcal	1231kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	43.0g	168.7g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	54.0g	179.7g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	43.1g	168.8g
	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2156mg	2159mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	72.0g	197.7g
	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2233mg	2236mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

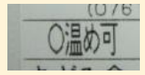
お食事の作り方



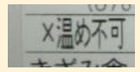
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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





←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎はグラグラ煮込まないでください。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



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

大阪いずみ市民生活協同組合

０１２０－０５６－７７７　月～土/９：００～１８：００

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

みなさまからのアンケート結果はコチラ

（たんぱく40g調整食）　週間献立表

	11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ きんぴられんこん コールスローサラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 野菜笹かまぼこ 揚げじゃがの煮っころがし 切干大根のバンバンジー		卵 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 春雨の甘酢炒め インゲンとツナのマスタード和え		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 赤玉南瓜煮 竹輪のソースマヨ		麦 麦 卵	★ごはん150g 目玉焼き けんちん煮 春雨のサラダ		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	261kcal	504kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	280kcal	523kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	16.4g	69.2g
	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	385mg	386mg
	カリウム	293mg	354mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	311mg	372mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	233mg	294mg
	リン	83mg	148mg	リン	113mg	178mg	リン	93mg	158mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg
	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 スープキャベツ ポテトサラダ		麦落 乳麦 卵乳	★ごはん150g 鯖の竜田揚 インゲンソテー 里芋の中華玉子あんかけ キャベツのピリ辛マヨネーズ		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦か	★ごはん150g お魚ザンギ コーンソテー バジルポテトチキン 若芽と油揚げのおひたし		卵麦 乳 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 麩の野菜あんかけ スパゲティサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 人参とさつま揚げの金平 ごぼうのおかかマヨサラダ		卵乳麦 卵麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	9.5g	13.6g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	27.3g	27.9g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	43.0g	95.8g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg
	リン	144mg	209mg	リン	166mg	231mg	リン	164mg	229mg	リン	118mg	183mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ スパトマト炒め 大根なます		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ 人参シャトー ナスの油炒め ポテトビーンズサラダ		乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ さつま芋の炒り煮 パスタのサラダ		麦 卵乳麦	★ごはん150g カレイの照焼 ピーマンソテー ーロナスのオランダ煮 マッシュサラダ		麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め パスタのクリーム煮 三色野菜ナムル		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	325kcal	568kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	404kcal	647kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.6g	14.7g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.7g	24.3g
	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	20.0g	72.8g
	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	466mg	467mg	ナトリウム	750mg	751mg
	カリウム	417mg	478mg	カリウム	659mg	720mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	501mg	562mg
	リン	169mg	234mg	リン	166mg	231mg	リン	133mg	198mg	リン	135mg	200mg	リン	150mg	215mg
	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	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g
	脂質	57.8g	59.6g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	60.5g	62.3g
	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	1924mg	1927mg
	カリウム	1272mg	1455mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1226mg	1409mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1284mg	1467mg
	リン	396mg	591mg	リン	445mg	640mg	リン	390mg	585mg	リン	372mg	567mg	リン	399mg	594mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	91.4g	249.8g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1800mg	1803mg	ナトリウム	1927mg	1930mg
	カリウム	1328mg	1511mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1340mg	1523mg
	リン	402mg	597mg	リン	452mg	647mg	リン	396mg	591mg	リン	375mg	570mg	リン	405mg	600mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g

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

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

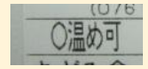
お食事の作り方



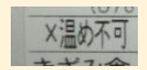
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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





←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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

ワンポイントアドバイス

●湯煎はグラグラ煮込まないでください。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。



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

大阪いずみ市民生活協同組合

０１２０－０５６－７７７　月～土/９：００～１８：００

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

みなさまからのアンケート結果はコチラ

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

	11月9日（月）			11月10日（火）			11月11日（水）			11月12日（木）			11月13日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 法蓮草のごま和え		麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵 乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉とめかぶの炒め物 大豆と人参の煮物 菜の花としめじの和え物		麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け		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	173kcal	463kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	192kcal	482kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	16.3g	79.2g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	487mg	488mg
	カリウム	446mg	518mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	714mg	786mg	カリウム	210mg	282mg	カリウム	429mg	501mg
	リン	126mg	203mg	リン	133mg	210mg	リン	207mg	284mg	リン	110mg	187mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー		麦 乳麦 麦落か 麦	★ごはん180g チキンピカタ 七味マヨ うま塩キャベツ 麩と若芽のみぞれ煮 ピーマンと人参のツナ和え		卵麦 麦か 麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のスープ煮		麦落 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ポテトビーンズサラダ		麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	651mg	652mg
	カリウム	450mg	522mg	カリウム	431mg	503mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	530mg	602mg
	リン	214mg	291mg	リン	140mg	217mg	リン	153mg	230mg	リン	173mg	250mg	リン	154mg	231mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	1.7g
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 肉団子のデミグラス煮 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル		卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 法蓮草の煮びたし 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 ミックスソテー 小松菜と豚肉の炒め物 中華サラダ		麦 乳麦 麦落 乳麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g メンチカツ インゲンソテー 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え		乳麦 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	267kcal	557kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	26.8g	89.7g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	693mg	765mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	361mg	433mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	609mg	681mg
	リン	194mg	271mg	リン	214mg	291mg	リン	154mg	231mg	リン	178mg	255mg	リン	204mg	281mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	44.3g	46.4g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	51.6g	240.3g	炭水化物	56.0g	244.7g	炭水化物	42.5g	231.2g	炭水化物	55.4g	244.1g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1856mg	1859mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1204mg	1420mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1186mg	1402mg	カリウム	1568mg	1784mg
	リン	534mg	765mg	リン	487mg	718mg	リン	514mg	745mg	リン	461mg	692mg	リン	517mg	748mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal	エネルギー	904kcal	1774kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	86.7g	275.4g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	79.0g	267.7g	炭水化物	73.0g	261.7g	炭水化物	86.3g	275.0g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	1862mg	1865mg
	カリウム	1703mg	1919mg	カリウム	1324mg	1540mg	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1300mg	1516mg	カリウム	1688mg	1904mg
	リン	540mg	771mg	リン	501mg	732mg	リン	526mg	757mg	リン	467mg	698mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。
※アレルゲン は特定8品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)・くるみ(く)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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

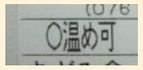
お食事の作り方



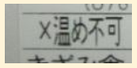
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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





←このマークが目印→



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める場合は、お皿に移しラップをして、温めてください。

冷たく召上がるメニューはそのまま開封して盛付けます。

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



ワンポイントアドバイス

●湯煎はグラグラ煮込まないでください。

●簡単な付け合わせを付けますと、よりきれいに盛付ける事が出来ます。

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

大阪いずみ市民生活協同組合

０１２０－０５６－７７７　月～土/９：００～１８：００

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

みなさまからのアンケート結果はコチラ

【やわらか普通食】　週間献立表

		11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★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		
		豚肉ときのこの炒め物	麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩の野菜あんかけ	麦	
		白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	乳麦	
		キャロットラペ	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	一夜漬(大根人参)	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	200kcal	473kcal	190kcal	463kcal	109kcal	385kcal	127kcal	393kcal	49kcal	323kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	14.7g	11.0g	17.1g	4.8g	10.5g	3.7g	9.4g	1.9g	7.6g	蛋白質
	脂 質	5.4g	6.4g	8.0g	9.0g	5.9g	6.8g	6.4g	7.3g	0.2g	1.1g	脂 質
	炭水化物	29.8g	87.6g	18.5g	75.8g	9.9g	68.6g	13.4g	69.8g	10.3g	68.1g	炭水化物
	ナトリウム	553mg	998mg	755mg	1197mg	480mg	922mg	562mg	1004mg	472mg	913mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.5g	1.9g	3.0g	1.2g	2.3g	1.4g	2.6g	1.2g	2.3g	塩 分
昼食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
		スケソウダラの煮付け	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	鶏肉と青梗菜のバター醤油	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦	
		インゲンソテー	乳麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	なすのミートソース煮	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	塩枝豆		
		ナスと麩の炒め煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	バンサンスー	卵乳麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽の塩こうじ和え	卵麦	
		★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	232kcal	497kcal	264kcal	536kcal	243kcal	509kcal	236kcal	514kcal	291kcal	558kcal	エネルギー
	蛋白質	11.9g	17.7g	11.0g	16.7g	8.9g	14.7g	14.1g	20.4g	16.2g	21.9g	蛋白質
	脂 質	11.6g	12.5g	16.9g	17.8g	14.0g	14.9g	9.7g	10.7g	18.3g	19.2g	脂 質
	炭水化物	19.5g	75.9g	17.0g	74.7g	19.1g	75.4g	23.6g	82.0g	14.8g	71.2g	炭水化物
	ナトリウム	807mg	1273mg	746mg	1188mg	786mg	1229mg	1005mg	1447mg	834mg	1278mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	2.6g	3.7g	2.1g	3.3g	塩 分
夕食		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		
		親子そぼろ丼の具	卵麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のねぎ塩だれ		
		豚肉と大根の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	スパソテー	乳麦	法蓮草		
		マリーネサラダ	卵麦	ごぼう大豆	麦	切干大根の韓国風炒め	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	ツナあっさり煮	麦	
		★味噌汁	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	
				★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	272kcal	542kcal	189kcal	454kcal	232kcal	509kcal	356kcal	634kcal	265kcal	535kcal	エネルギー
	蛋白質	22.4g	28.1g	11.4g	17.3g	16.6g	22.9g	16.2g	22.5g	12.2g	18.1g	蛋白質
	脂 質	12.9g	13.8g	6.0g	6.9g	9.7g	10.7g	21.4g	23.1g	16.8g	17.7g	脂 質
	炭水化物	15.4g	72.2g	21.0g	77.4g	18.7g	76.8g	24.4g	81.3g	15.3g	72.5g	炭水化物
	ナトリウム	863mg	1304mg	840mg	1306mg	725mg	1166mg	762mg	1204mg	746mg	1187mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.3g	2.1g	3.3g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.9g	3.0g	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	704kcal	1512kcal	643kcal	1453kcal	584kcal	1403kcal	719kcal	1541kcal	605kcal	1416kcal	エネルギー
	蛋白質	43.1g	60.5g	33.4g	51.1g	30.3g	48.1g	34.0g	52.3g	30.3g	47.6g	蛋白質
	脂 質	29.9g	32.7g	30.9g	33.7g	29.6g	32.4g	37.5g	41.1g	35.3g	38.0g	脂 質
	炭水化物	64.7g	235.7g	56.5g	227.9g	47.7g	220.8g	61.4g	233.1g	40.4g	211.8g	炭水化物
	ナトリウム	2223mg	3575mg	2341mg	3691mg	1991mg	3317mg	2329mg	3655mg	2052mg	3378mg	ナトリウム
	塩 分	5.7g	9.0g	5.9g	9.3g	5.0g	8.4g	5.9g	9.4g	5.2g	8.6g	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。

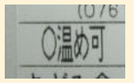
お食事の作り方



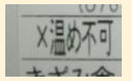
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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9日（月）		11月10日（火）		11月11日（水）		11月12日（木）		11月13日（金）		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		豚肉ときのこの炒め物	麦	高野豆腐とあさりの卵とじ	卵乳麦	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	白身魚のしんじょう	卵麦	麩の野菜あんかけ	麦	
		白花豆煮	麦	竹輪のごま炒め	麦	大根と椎茸の煮物	麦	じゃが芋とひじきの煮物	麦	食べるトマトスープ	乳麦	
		キャロットラペ	麦	蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	大根のあっさり生姜漬け	麦	一夜漬（大根人参）	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	200kcal	359kcal	190kcal	349kcal	109kcal	268kcal	127kcal	286kcal	49kcal	208kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	12.5g	11.0g	14.7g	4.8g	8.5g	3.7g	7.4g	1.9g	5.6g	蛋白質
	脂 質	5.4g	6.1g	8.0g	8.7g	5.9g	6.6g	6.4g	7.1g	0.2g	0.9g	脂 質
	炭水化物	29.8g	62.8g	18.5g	51.5g	9.9g	42.9g	13.4g	46.4g	10.3g	43.3g	炭水化物
	ナトリウム	553mg	993mg	755mg	1195mg	480mg	920mg	562mg	1002mg	472mg	912mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.5g	1.9g	3.0g	1.2g	2.3g	1.4g	2.5g	1.2g	2.3g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		スケソウダラの煮付け	麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	鶏肉と青梗菜のバター醤油	乳麦	肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦	鯖の磯辺焼	麦	
		インゲンソテー	乳麦	ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	なすのミートソース煮	乳麦	大豆としらすの甘辛煮	麦	塩枝豆		
		ナスと麩の炒め煮	麦	若芽と油揚げのおひたし	麦	バンサンスー	卵乳麦	三色野菜ナムル	麦	豚肉と野菜の生姜炒め	麦	
		春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	若芽の塩こうじ和え	卵麦	
		★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	232kcal	391kcal	264kcal	423kcal	243kcal	402kcal	236kcal	395kcal	291kcal	450kcal	エネルギー
	蛋白質	11.9g	15.6g	11.0g	14.7g	8.9g	12.6g	14.1g	17.8g	16.2g	19.9g	蛋白質
	脂 質	11.6g	12.3g	16.9g	17.6g	14.0g	14.7g	9.7g	10.4g	18.3g	19.0g	脂 質
	炭水化物	19.5g	52.5g	17.0g	50.0g	19.1g	52.1g	23.6g	56.6g	14.8g	47.8g	炭水化物
	ナトリウム	807mg	1247mg	746mg	1186mg	786mg	1226mg	1005mg	1445mg	834mg	1274mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		親子そぼろ丼の具	卵麦	和風おろしハンバーグ	乳麦	赤魚の生姜煮	麦	とんかつ	卵麦	鶏肉のねぎ塩だれ		
		豚肉と大根の煮物	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	うま塩キャベツ	麦か	スパソテー	乳麦	法蓮草		
		マリーネサラダ	卵麦	ごぼう大豆	麦	切干大根の韓国風炒め	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	ツナあっさり煮	麦	
		★味噌汁	麦	オクラとめかぶの三杯酢	麦	枝豆とコーンのサラダ	麦	玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	
				★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	272kcal	431kcal	189kcal	348kcal	232kcal	391kcal	356kcal	515kcal	265kcal	424kcal	エネルギー
	蛋白質	22.4g	26.1g	11.4g	15.1g	16.6g	20.3g	16.2g	19.9g	12.2g	15.9g	蛋白質
	脂 質	12.9g	13.6g	6.0g	6.7g	9.7g	10.4g	21.4g	22.1g	16.8g	17.5g	脂 質
	炭水化物	15.4g	48.4g	21.0g	54.0g	18.7g	51.7g	24.4g	57.4g	15.3g	48.3g	炭水化物
	ナトリウム	863mg	1303mg	840mg	1280mg	725mg	1165mg	762mg	1202mg	746mg	1186mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.3g	2.1g	3.3g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	1.9g	3.0g	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	704kcal	1181kcal	643kcal	1120kcal	584kcal	1061kcal	719kcal	1196kcal	605kcal	1082kcal	エネルギー
	蛋白質	43.1g	54.2g	33.4g	44.5g	30.3g	41.4g	34.0g	45.1g	30.3g	41.4g	蛋白質
	脂 質	29.9g	32.0g	30.9g	33.0g	29.6g	31.7g	37.5g	39.6g	35.3g	37.4g	脂 質
	炭水化物	64.7g	163.7g	56.5g	155.5g	47.7g	146.7g	61.4g	160.4g	40.4g	139.4g	炭水化物
	ナトリウム	2223mg	3543mg	2341mg	3661mg	1991mg	3311mg	2329mg	3649mg	2052mg	3372mg	ナトリウム
	塩 分	5.7g	9.0g	5.9g	9.3g	5.0g	8.4g	5.9g	9.3g	5.2g	8.5g	塩 分

★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルゲン 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。

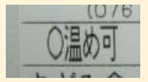
お食事の作り方



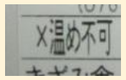
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

		11月9日(月)		11月10日(火)		11月11日(水)		11月12日(木)		11月13日(金)		
		品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
		大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	107kcal	284kcal	71kcal	248kcal	98kcal	275kcal	90kcal	267kcal	122kcal	299kcal	エネルギー
	蛋白質	5.2g	8.9g	3.2g	6.9g	4.1g	7.8g	2.1g	5.8g	3.6g	7.3g	蛋白質
	脂 質	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.0g	4.7g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	脂 質
	炭水化物	11.7g	49.8g	9.4g	47.5g	11.4g	49.5g	13.9g	52.0g	16.8g	54.9g	炭水化物
	ナトリウム	555mg	1077mg	523mg	1045mg	530mg	1052mg	532mg	1054mg	453mg	975mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.2g	2.5g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	
		野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦	
		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	179kcal	356kcal	156kcal	333kcal	210kcal	387kcal	211kcal	388kcal	184kcal	361kcal	エネルギー
	蛋白質	8.1g	11.8g	5.1g	8.8g	8.6g	12.3g	8.8g	12.5g	8.9g	12.6g	蛋白質
	脂 質	7.8g	8.5g	7.0g	7.7g	11.4g	12.1g	11.5g	12.2g	8.4g	9.1g	脂 質
	炭水化物	19.0g	57.1g	17.5g	55.6g	18.7g	56.8g	18.0g	56.1g	17.9g	56.0g	炭水化物
	ナトリウム	861mg	1383mg	759mg	1281mg	814mg	1336mg	748mg	1270mg	825mg	1347mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.5g	1.9g	3.3g	2.1g	3.4g	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	塩 分
夕食		★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	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	
		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	
		白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	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	133kcal	310kcal	237kcal	414kcal	175kcal	352kcal	141kcal	318kcal	180kcal	357kcal	エネルギー
	蛋白質	5.1g	8.8g	5.5g	9.2g	4.8g	8.5g	6.5g	10.2g	7.6g	11.3g	蛋白質
	脂 質	6.4g	7.1g	15.4g	16.1g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	脂 質
	炭水化物	14.9g	53.0g	18.1g	56.2g	17.5g	55.6g	16.7g	54.8g	18.5g	56.6g	炭水化物
	ナトリウム	703mg	1225mg	822mg	1344mg	898mg	1420mg	808mg	1330mg	839mg	1361mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	3.1g	2.1g	3.4g	2.3g	3.6g	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	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	419kcal	950kcal	464kcal	995kcal	483kcal	1014kcal	442kcal	973kcal	486kcal	1017kcal	エネルギー
	蛋白質	18.4g	29.5g	13.8g	24.9g	17.5g	28.6g	17.4g	28.5g	20.1g	31.2g	蛋白質
	脂 質	18.4g	20.5g	25.2g	27.3g	25.3g	27.4g	20.3g	22.4g	20.7g	22.8g	脂 質
	炭水化物	45.6g	159.9g	45.0g	159.3g	47.6g	161.9g	48.6g	162.9g	53.2g	167.5g	炭水化物
	ナトリウム	2119mg	3685mg	2104mg	3670mg	2242mg	3808mg	2088mg	3654mg	2117mg	3683mg	ナトリウム
	塩 分	5.4g	9.3g	5.3g	9.4g	5.7g	9.7g	5.4g	9.3g	5.4g	9.4g	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