（カロリー1600調整食）　週間献立表

	11月23日（月）			11月24日（火）			11月25日（水）			11月26日（木）			11月27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 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁（若芽・しめじ）		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麸煮 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁（しめじ・切干）		麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁（豆腐・小松菜）		卵 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁（白菜・人参）		麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁（揚げ・キャベツ）		卵麦 麦 麦
	おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット	
	エネルギー 160kcal	415kcal		エネルギー 209kcal	464kcal		エネルギー 189kcal	451kcal		エネルギー 186kcal	443kcal		エネルギー 162kcal	430kcal	
	たんぱく質 6.6g	11.9g		たんぱく質 12.1g	17.2g		たんぱく質 10.1g	15.7g		たんぱく質 12.4g	17.4g		たんぱく質 8.4g	14.3g	
	脂質 10.3g	11.1g		脂質 11.9g	12.7g		脂質 10.7g	11.7g		脂質 7.7g	8.5g		脂質 7.5g	9.1g	
	炭水化物 11.4g	66.3g		炭水化物 14.1g	68.7g		炭水化物 12.9g	68.1g		炭水化物 17.3g	72.3g		炭水化物 16.0g	71.3g	
	ナトリウム 571mg	822mg		ナトリウム 674mg	900mg		ナトリウム 607mg	837mg		ナトリウム 586mg	814mg		ナトリウム 693mg	920mg	
	食塩相当量 1.5g	2.1g		食塩相当量 1.7g	2.3g		食塩相当量 1.5g	2.1g		食塩相当量 1.5g	2.1g		食塩相当量 1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		麦 乳麦 麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁（豆腐・えのき）		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き 人参のレモン煮 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁（若芽・白菜）		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁（揚げ・しめじ）		麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁（巻麸・しめじ）		麦 麦 麦 麦
	おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット	
	エネルギー 262kcal	521kcal		エネルギー 229kcal	483kcal		エネルギー 239kcal	495kcal		エネルギー 272kcal	538kcal		エネルギー 260kcal	522kcal	
	たんぱく質 17.8g	22.9g		たんぱく質 13.4g	18.4g		たんぱく質 15.7g	20.9g		たんぱく質 15.5g	21.4g		たんぱく質 15.8g	21.5g	
	脂質 15.5g	16.8g		脂質 10.9g	11.7g		脂質 12.6g	13.4g		脂質 16.2g	17.8g		脂質 14.3g	15.2g	
	炭水化物 12.4g	66.4g		炭水化物 19.5g	73.5g		炭水化物 13.9g	68.9g		炭水化物 14.8g	69.7g		炭水化物 17.0g	72.7g	
	ナトリウム 730mg	895mg		ナトリウム 483mg	631mg		ナトリウム 652mg	904mg		ナトリウム 689mg	915mg		ナトリウム 650mg	876mg	
	食塩相当量 1.9g	2.3g		食塩相当量 1.2g	1.6g		食塩相当量 1.7g	2.3g		食塩相当量 1.8g	2.3g		食塩相当量 1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め さつま芋のからしマヨ ★味噌汁（白菜・なめこ）		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麸の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁（揚げ・白菜）		麦落 卵麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 麸と若芽のみぞれ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）		乳麦 麦 麦か 麦	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め バンバンジーサラダ ★すまし汁（椎茸・豆腐）		卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁（えのき・おつゆ麸）		麦 麦 麦落 麦
	おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット	
	エネルギー 201kcal	457kcal		エネルギー 221kcal	488kcal		エネルギー 186kcal	450kcal		エネルギー 193kcal	447kcal		エネルギー 215kcal	471kcal	
	たんぱく質 15.3g	20.4g		たんぱく質 14.5g	20.3g		たんぱく質 14.1g	19.7g		たんぱく質 11.5g	16.6g		たんぱく質 15.6g	20.7g	
	脂質 6.9g	7.7g		脂質 9.9g	11.5g		脂質 8.2g	9.1g		脂質 9.1g	9.9g		脂質 10.0g	10.7g	
	炭水化物 16.9g	71.8g		炭水化物 17.8g	72.8g		炭水化物 12.7g	68.8g		炭水化物 19.4g	73.8g		炭水化物 15.8g	70.5g	
	ナトリウム 635mg	862mg		ナトリウム 795mg	1022mg		ナトリウム 605mg	832mg		ナトリウム 924mg	1072mg		ナトリウム 783mg	930mg	
	食塩相当量 1.6g	2.2g		食塩相当量 2.0g	2.6g		食塩相当量 1.5g	2.1g		食塩相当量 2.4g	2.7g		食塩相当量 2.0g	2.4g	
合計		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー 623kcal	1393kcal		エネルギー 659kcal	1435kcal		エネルギー 614kcal	1396kcal		エネルギー 651kcal	1428kcal		エネルギー 637kcal	1423kcal	
	たんぱく質 39.7g	55.2g		たんぱく質 40.0g	55.9g		たんぱく質 39.9g	56.3g		たんぱく質 39.4g	55.4g		たんぱく質 39.8g	56.5g	
	脂質 32.7g	35.6g		脂質 32.7g	35.9g		脂質 31.5g	34.2g		脂質 33.0g	36.2g		脂質 31.8g	35.0g	
	炭水化物 40.7g	204.5g		炭水化物 51.4g	215.0g		炭水化物 39.5g	205.8g		炭水化物 51.5g	215.8g		炭水化物 48.8g	214.5g	
	ナトリウム 1936mg	2579mg		ナトリウム 1952mg	2553mg		ナトリウム 1864mg	2573mg		ナトリウム 2199mg	2801mg		ナトリウム 2126mg	2726mg	
	食塩相当量 5.0g	6.6g		食塩相当量 4.9g	6.5g		食塩相当量 4.7g	6.5g		食塩相当量 5.7g	7.1g		食塩相当量 5.5g	6.9g	
合計（間食込）	エネルギー 822kcal	1592kcal		エネルギー 856kcal	1632kcal		エネルギー 815kcal	1597kcal		エネルギー 850kcal	1627kcal		エネルギー 838kcal	1624kcal	
	たんぱく質 47.6g	63.1g		たんぱく質 47.7g	63.6g		たんぱく質 47.3g	63.7g		たんぱく質 47.3g	63.3g		たんぱく質 47.2g	63.9g	
	脂質 39.7g	42.6g		脂質 39.7g	42.9g		脂質 38.5g	41.2g		脂質 40.0g	43.2g		脂質 38.8g	42.0g	
	炭水化物 68.9g	232.7g		炭水化物 79.2g	242.8g		炭水化物 68.4g	234.7g		炭水化物 79.7g	244.0g		炭水化物 77.7g	243.4g	
	ナトリウム 2012mg	2655mg		ナトリウム 2028mg	2629mg		ナトリウム 1941mg	2650mg		ナトリウム 2275mg	2877mg		ナトリウム 2203mg	2803mg	
	食塩相当量 5.2g	6.8g		食塩相当量 5.1g	6.7g		食塩相当量 4.9g	6.7g		食塩相当量 5.9g	7.3g		食塩相当量 5.7g	7.1g	

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

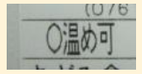
お食事の作り方



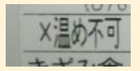
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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23日（月）			11月24日（火）			11月25日（水）			11月26日（木）			11月27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 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ		麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け		卵 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ		麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物		卵麦 麦 麦
	おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ	
	エネルギー 160kcal	353kcal		エネルギー 209kcal	402kcal		エネルギー 189kcal	382kcal		エネルギー 186kcal	379kcal		エネルギー 162kcal	355kcal	
	たんぱく質 6.6g	9.9g		たんぱく質 12.1g	15.4g		たんぱく質 10.1g	13.4g		たんぱく質 12.4g	15.7g		たんぱく質 8.4g	11.7g	
	脂質 10.3g	10.8g		脂質 11.9g	12.4g		脂質 10.7g	11.2g		脂質 7.7g	8.2g		脂質 7.5g	8.0g	
	炭水化物 11.4g	53.3g		炭水化物 14.1g	56.0g		炭水化物 12.9g	54.8g		炭水化物 17.3g	59.2g		炭水化物 16.0g	57.9g	
	ナトリウム 571mg	572mg		ナトリウム 674mg	675mg		ナトリウム 607mg	608mg		ナトリウム 586mg	587mg		ナトリウム 693mg	694mg	
	食塩相当量 1.5g	1.5g		食塩相当量 1.7g	1.7g		食塩相当量 1.5g	1.5g		食塩相当量 1.5g	1.5g		食塩相当量 1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き 人参のレモン煮 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ		麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え		麦 麦 麦
	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 262kcal	455kcal		エネルギー 229kcal	422kcal		エネルギー 239kcal	432kcal		エネルギー 272kcal	465kcal		エネルギー 260kcal	453kcal	
	たんぱく質 17.8g	21.1g		たんぱく質 13.4g	16.7g		たんぱく質 15.7g	19.0g		たんぱく質 15.5g	18.8g		たんぱく質 15.8g	19.1g	
	脂質 15.5g	16.0g		脂質 10.9g	11.4g		脂質 12.6g	13.1g		脂質 16.2g	16.7g		脂質 14.3g	14.8g	
	炭水化物 12.4g	54.3g		炭水化物 19.5g	61.4g		炭水化物 13.9g	55.8g		炭水化物 14.8g	56.7g		炭水化物 17.0g	58.9g	
	ナトリウム 730mg	731mg		ナトリウム 483mg	484mg		ナトリウム 652mg	653mg		ナトリウム 689mg	690mg		ナトリウム 650mg	651mg	
	食塩相当量 1.9g	1.9g		食塩相当量 1.2g	1.2g		食塩相当量 1.7g	1.7g		食塩相当量 1.8g	1.8g		食塩相当量 1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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 ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め さつま芋のからしマヨ		麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物		麦落 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 麩と若芽のみぞれ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨		乳麦 麦 麦か	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め バンバンジーサラダ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え		麦 麦 麦落
	おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ	
	エネルギー 201kcal	394kcal		エネルギー 221kcal	414kcal		エネルギー 186kcal	379kcal		エネルギー 193kcal	386kcal		エネルギー 215kcal	408kcal	
	たんぱく質 15.3g	18.6g		たんぱく質 14.5g	17.8g		たんぱく質 14.1g	17.4g		たんぱく質 11.5g	14.8g		たんぱく質 15.6g	18.9g	
	脂質 6.9g	7.4g		脂質 9.9g	10.4g		脂質 8.2g	8.7g		脂質 9.1g	9.6g		脂質 10.0g	10.5g	
	炭水化物 16.9g	58.8g		炭水化物 17.8g	59.7g		炭水化物 12.7g	54.6g		炭水化物 19.4g	61.3g		炭水化物 15.8g	57.7g	
	ナトリウム 635mg	636mg		ナトリウム 795mg	796mg		ナトリウム 605mg	606mg		ナトリウム 924mg	925mg		ナトリウム 783mg	784mg	
	食塩相当量 1.6g	1.6g		食塩相当量 2.0g	2.0g		食塩相当量 1.5g	1.5g		食塩相当量 2.4g	2.4g		食塩相当量 2.0g	2.0g	
合計	おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ	
	エネルギー 623kcal	1202kcal		エネルギー 659kcal	1238kcal		エネルギー 614kcal	1193kcal		エネルギー 651kcal	1230kcal		エネルギー 637kcal	1216kcal	
	たんぱく質 39.7g	49.6g		たんぱく質 40.0g	49.9g		たんぱく質 39.9g	49.8g		たんぱく質 39.4g	49.3g		たんぱく質 39.8g	49.7g	
	脂質 32.7g	34.2g		脂質 32.7g	34.2g		脂質 31.5g	33.0g		脂質 33.0g	34.5g		脂質 31.8g	33.3g	
	炭水化物 40.7g	166.4g		炭水化物 51.4g	177.1g		炭水化物 39.5g	165.2g		炭水化物 51.5g	177.2g		炭水化物 48.8g	174.5g	
	ナトリウム 1936mg	1939mg		ナトリウム 1952mg	1955mg		ナトリウム 1864mg	1867mg		ナトリウム 2199mg	2202mg		ナトリウム 2126mg	2129mg	
	食塩相当量 5.0g	5.0g		食塩相当量 4.9g	4.9g		食塩相当量 4.7g	4.7g		食塩相当量 5.7g	5.7g		食塩相当量 5.5g	5.5g	
合計（間食込）	エネルギー 822kcal	1401kcal		エネルギー 856kcal	1435kcal		エネルギー 815kcal	1394kcal		エネルギー 850kcal	1429kcal		エネルギー 838kcal	1417kcal	
	たんぱく質 47.6g	57.5g		たんぱく質 47.7g	57.6g		たんぱく質 47.3g	57.2g		たんぱく質 47.3g	57.2g		たんぱく質 47.2g	57.1g	
	脂質 39.7g	41.2g		脂質 39.7g	41.2g		脂質 38.5g	40.0g		脂質 40.0g	41.5g		脂質 38.8g	40.3g	
	炭水化物 68.9g	194.6g		炭水化物 79.2g	204.9g		炭水化物 68.4g	194.1g		炭水化物 79.7g	205.4g		炭水化物 77.7g	203.4g	
	ナトリウム 2012mg	2015mg		ナトリウム 2028mg	2031mg		ナトリウム 1941mg	1944mg		ナトリウム 2275mg	2278mg		ナトリウム 2203mg	2206mg	
	食塩相当量 5.2g	5.2g		食塩相当量 5.1g	5.1g		食塩相当量 4.9g	4.9g		食塩相当量 5.9g	5.9g		食塩相当量 5.7g	5.7g	

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

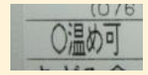
お食事の作り方



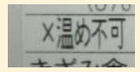
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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23日（月）			11月24日（火）			11月25日（水）			11月26日（木）			11月27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 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ 若芽と蒲鉾の和え物		麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ ごぼうとさつま揚げの炒り煮 コーンサラダ		麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 麩の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 揚げじゃがの煮っころがし ごぼうのおかかマヨサラダ		卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 人参とさつま揚げの金平 春雨のサラダ		卵麦か 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	278kcal	521kcal	エネルギー	234kcal	477kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	291kcal	534kcal	
たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.3g	9.4g	
脂質	10.4g	11.0g	脂質	13.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	19.1g	19.7g	
炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	22.8g	75.6g	
ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	577mg	578mg	
カリウム	539mg	600mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	232mg	293mg	
リン	102mg	167mg	リン	76mg	141mg	リン	104mg	169mg	リン	129mg	194mg	リン	69mg	134mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉とニンニクの芽の炒め物 ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え		麦 麦 卵麦	★ごはん150g おふくろカレーのルー 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 切干大根煮 青のりポテトサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーミーコロッケ 人参シャトー ツナのマヨパスタ わかめとパプリカの和え物		卵乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 治部風煮 野菜のバジルチーズ焼き 切干大根の洋風サラダ		麦 乳 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	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	
たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	11.5g	15.6g	
脂質	23.5g	24.1g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.2g	15.8g	
炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	27.8g	80.6g	
ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	618mg	619mg	
カリウム	569mg	630mg	カリウム	621mg	682mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	261mg	322mg	カリウム	522mg	583mg	
リン	143mg	208mg	リン	158mg	223mg	リン	124mg	189mg	リン	59mg	124mg	リン	148mg	213mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.6g	1.6g	
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ 大根の柚香煮 スパゲティサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め 赤玉南瓜煮 人参とぜんまいのナムル		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリ田楽 法蓮草の煮びたし 野菜炒め マカロニサラダ		麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ポークチャップ ナスの炒り煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		乳 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参のレモン煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ		麦 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	360kcal	603kcal	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	
たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.2g	17.3g	
脂質	22.6g	23.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	23.3g	23.9g	脂質	17.8g	18.4g	
炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	38.8g	91.6g	
ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム	487mg	548mg	カリウム	675mg	736mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	632mg	693mg	
リン	164mg	229mg	リン	137mg	202mg	リン	109mg	174mg	リン	151mg	216mg	リン	211mg	276mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ	
	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	52.1g	53.9g
	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	84.8g	243.2g	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	86.2g	244.6g	炭水化物	89.4g	247.8g
	ナトリウム	1789mg	1792mg	ナトリウム	2009mg	2012mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1595mg	1778mg	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1217mg	1400mg	カリウム	1386mg	1569mg
	リン	409mg	604mg	リン	371mg	566mg	リン	337mg	532mg	リン	339mg	534mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.4g	42.7g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	52.2g	54.0g
	炭水化物	102.9g	261.3g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	104.9g	263.3g
	ナトリウム	1792mg	1795mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1847mg	1850mg
	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1738mg	1921mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1273mg	1456mg	カリウム	1446mg	1629mg
	リン	416mg	611mg	リン	374mg	569mg	リン	344mg	539mg	リン	345mg	540mg	リン	435mg	630mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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。

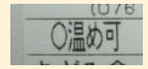
お食事の作り方



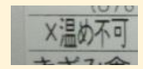
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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23日（月）			11月24日（火）			11月25日（水）			11月26日（木）			11月27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 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え		卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきと挽肉の炒め物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ		麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		卵 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	251kcal	541kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	12.5g	17.4g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	456mg	528mg	カリウム	274mg	346mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	292mg	364mg
	リン	110mg	187mg	リン	105mg	182mg	リン	167mg	244mg	リン	167mg	244mg	リン	78mg	155mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g ブリのごま焼 オニオンソテー ナスの挽肉炒め じゃが芋の中華風サラダ		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら チキンアラビアータ		乳 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ		麦 乳 麦 乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	328kcal	618kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	18.0g	22.9g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	18.8g	19.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	32.3g	95.2g	炭水化物	16.7g	79.6g	炭水化物	19.9g	82.8g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	723mg	724mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	688mg	760mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	517mg	589mg
	リン	189mg	266mg	リン	159mg	236mg	リン	181mg	258mg	リン	211mg	288mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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
間食	◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ		麦 乳麦 卵乳麦 卵乳	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のバジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け		麦 麦 乳 麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ 鶏肉のカレー煮 カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 治部風煮 じゃが芋とコーンのコンソメ味 なすの中華風南蛮漬け		麦 乳麦 麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 切干と法蓮草のごまヨネーズ		乳麦 乳麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	29.4g	92.3g	炭水化物	24.6g	87.5g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	453mg	525mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	658mg	730mg
	リン	185mg	262mg	リン	128mg	205mg	リン	188mg	265mg	リン	136mg	213mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	816kcal	1686kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	60.5g	249.2g
	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	1991mg	1994mg	ナトリウム	2012mg	2015mg
	カリウム	1534mg	1750mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1467mg	1683mg
	リン	484mg	715mg	リン	392mg	623mg	リン	536mg	767mg	リン	514mg	745mg	リン	380mg	611mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	944kcal	1814kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.4g	55.1g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	92.1g	280.8g	炭水化物	92.8g	281.5g	炭水化物	91.4g	280.1g
	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2018mg	2021mg
	カリウム	1648mg	1864mg	カリウム	1702mg	1918mg	カリウム	1763mg	1979mg	カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1587mg	1803mg
	リン	490mg	721mg	リン	406mg	637mg	リン	548mg	779mg	リン	528mg	759mg	リン	394mg	625mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g

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

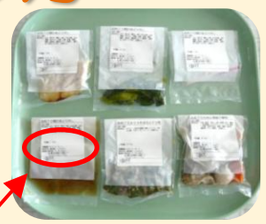
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

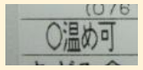
お食事の作り方



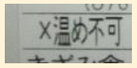
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27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		
		里芋のそぼろ煮	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚揚げときのこのおろし煮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	和風ポトフ	乳麦	
		茨城県煮合い	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	ふきの含め煮	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
		昆布の佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	法蓮草のおひたし	麦	きのこの佃煮	麦	蓮根とひじきのサラダ	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	104kcal	372kcal	167kcal	448kcal	109kcal	375kcal	104kcal	382kcal	91kcal	367kcal	エネルギー
	蛋白質	4.4g	10.3g	11.5g	18.0g	6.2g	12.0g	4.3g	10.5g	2.6g	9.0g	蛋白質
	脂 質	1.0g	1.9g	8.4g	10.1g	4.3g	5.2g	1.8g	2.8g	0.7g	2.4g	脂 質
	炭水化物	20.1g	76.7g	11.8g	69.1g	13.0g	69.5g	17.3g	75.7g	19.4g	75.8g	炭水化物
	ナトリウム	598mg	1043mg	572mg	1013mg	603mg	1070mg	488mg	930mg	563mg	1004mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.7g	1.5g	2.6g	1.5g	2.7g	1.2g	2.4g	1.4g	2.6g	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		
		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	ブリの照焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	大根の酢漬		オクラのペペロンチーノ		大豆と人参の煮物	麦	菜の花		
		オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦	
		★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	カリフラワーの甘酢漬け		★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
				★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	209kcal	476kcal	277kcal	543kcal	287kcal	560kcal	264kcal	539kcal	231kcal	508kcal	エネルギー
	蛋白質	13.5g	19.0g	16.6g	22.4g	9.4g	15.5g	13.0g	18.8g	8.9g	15.2g	蛋白質
	脂 質	10.3g	11.2g	13.4g	14.3g	15.3g	16.3g	14.1g	15.0g	13.8g	14.8g	脂 質
	炭水化物	15.5g	71.9g	20.2g	76.6g	30.0g	87.2g	20.8g	79.1g	18.0g	76.1g	炭水化物
	ナトリウム	862mg	1304mg	931mg	1373mg	937mg	1380mg	642mg	1084mg	719mg	1160mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.3g	2.4g	3.5g	2.4g	3.5g	1.6g	2.8g	1.8g	3.0g	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		★大根めし	麦	
		白身フライ	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	モウカ煮付け	麦	キーマカレーのルー	乳麦	チキンピカタ	卵麦	
		ミックスソテー	乳麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	塩枝豆		切干大根のバジル炒め	乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	
		マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	和風コールスロー	卵麦	ブロッコリーの煮物	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	キャベツとザーサイのナムル	麦	
		切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	★味噌汁	麦	トマトソース		
		★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	336kcal	601kcal	245kcal	517kcal	186kcal	471kcal	231kcal	498kcal	299kcal	594kcal	エネルギー
	蛋白質	11.7g	17.5g	7.3g	13.4g	16.0g	22.5g	10.2g	16.0g	15.0g	22.4g	蛋白質
	脂 質	21.0g	21.9g	14.0g	15.0g	9.6g	11.3g	13.2g	14.1g	19.0g	20.7g	脂 質
	炭水化物	24.8g	81.2g	20.9g	77.7g	12.5g	70.8g	19.4g	75.5g	17.3g	77.3g	炭水化物
	ナトリウム	757mg	1223mg	735mg	1176mg	734mg	1175mg	944mg	1388mg	725mg	1637mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.1g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	1.8g	4.2g	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	649kcal	1449kcal	689kcal	1508kcal	582kcal	1406kcal	599kcal	1419kcal	621kcal	1469kcal	エネルギー
	蛋白質	29.6g	46.8g	35.4g	53.8g	31.6g	50.0g	27.5g	45.3g	26.5g	46.6g	蛋白質
	脂 質	32.3g	35.0g	35.8g	39.4g	29.2g	32.8g	29.1g	31.9g	33.5g	37.9g	脂 質
	炭水化物	60.4g	229.8g	52.9g	223.4g	55.5g	227.5g	57.5g	230.3g	54.7g	229.2g	炭水化物
	ナトリウム	2217mg	3570mg	2238mg	3562mg	2274mg	3625mg	2074mg	3402mg	2007mg	3801mg	ナトリウム
	塩 分	5.6g	9.1g	5.8g	9.1g	5.8g	9.2g	5.2g	8.7g	5.0g	9.8g	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。

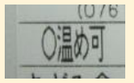
お食事の作り方



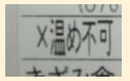
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27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		
		里芋のそぼろ煮	乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮	麦	厚揚げときのこのおろし煮	麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	和風ポトフ	乳麦	
		茨城県煮合い	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	キャベツとベーコンの炒め物	卵乳	ふきの含め煮	乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
		昆布の佃煮	麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	法蓮草のおひたし	麦	きのこの佃煮	麦	蓮根とひじきのサラダ	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	104kcal	263kcal	167kcal	326kcal	109kcal	268kcal	104kcal	263kcal	91kcal	250kcal	エネルギー
	蛋白質	4.4g	8.1g	11.5g	15.2g	6.2g	9.9g	4.3g	8.0g	2.6g	6.3g	蛋白質
	脂 質	1.0g	1.7g	8.4g	9.1g	4.3g	5.0g	1.8g	2.5g	0.7g	1.4g	脂 質
	炭水化物	20.1g	53.1g	11.8g	44.8g	13.0g	46.0g	17.3g	50.3g	19.4g	52.4g	炭水化物
	ナトリウム	598mg	1038mg	572mg	1012mg	603mg	1043mg	488mg	928mg	563mg	1003mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.6g	1.5g	2.6g	1.5g	2.7g	1.2g	2.4g	1.4g	2.6g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	ブリの照焼	麦	やわらかメンチカツ	卵乳麦	豚肉と大根のキムチ炒め	麦	ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	大根の酢漬		オクラのペペロンチーノ		大豆と人参の煮物	麦	菜の花		
		オクラのおかか和え梅風味	麦	高野豆腐の味噌煮	卵麦	白菜と椎茸のそぼろ煮	麦	若芽と春雨のサラダ	麦	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦	
		★味噌汁	麦	人参と春雨のサラダ	乳麦	カリフラワーの甘酢漬け		★味噌汁	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
				★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	209kcal	368kcal	277kcal	436kcal	287kcal	446kcal	264kcal	423kcal	231kcal	390kcal	エネルギー
	蛋白質	13.5g	17.2g	16.6g	20.3g	9.4g	13.1g	13.0g	16.7g	8.9g	12.6g	蛋白質
	脂 質	10.3g	11.0g	13.4g	14.1g	15.3g	16.0g	14.1g	14.8g	13.8g	14.5g	脂 質
	炭水化物	15.5g	48.5g	20.2g	53.2g	30.0g	63.0g	20.8g	53.8g	18.0g	51.0g	炭水化物
	ナトリウム	862mg	1302mg	931mg	1371mg	937mg	1377mg	642mg	1082mg	719mg	1159mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.3g	2.4g	3.5g	2.4g	3.5g	1.6g	2.8g	1.8g	2.9g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		白身フライ	麦	豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	モウカ煮付け	麦	キーマカレーのルー	乳麦	チキンピカタ	卵麦	
		ミックスソテー	乳麦	じゃが芋のそぼろあん	麦	塩枝豆		切干大根のバジル炒め	乳麦	高野豆腐の炒り煮	麦	
		マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦	和風コールスロー	卵麦	ブロッコリーの煮物	麦	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	キャベツとザーサイのナムル	麦	
		切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	★味噌汁	麦	トマトソース		
		★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	336kcal	495kcal	245kcal	404kcal	186kcal	345kcal	231kcal	390kcal	299kcal	458kcal	エネルギー
	蛋白質	11.7g	15.4g	7.3g	11.0g	16.0g	19.7g	10.2g	13.9g	15.0g	18.7g	蛋白質
	脂 質	21.0g	21.7g	14.0g	14.7g	9.6g	10.3g	13.2g	13.9g	19.0g	19.7g	脂 質
	炭水化物	24.8g	57.8g	20.9g	53.9g	12.5g	45.5g	19.4g	52.4g	17.3g	50.3g	炭水化物
	ナトリウム	757mg	1197mg	735mg	1175mg	734mg	1174mg	944mg	1384mg	725mg	1165mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	1.8g	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	649kcal	1126kcal	689kcal	1166kcal	582kcal	1059kcal	599kcal	1076kcal	621kcal	1098kcal	エネルギー
	蛋白質	29.6g	40.7g	35.4g	46.5g	31.6g	42.7g	27.5g	38.6g	26.5g	37.6g	蛋白質
	脂 質	32.3g	34.4g	35.8g	37.9g	29.2g	31.3g	29.1g	31.2g	33.5g	35.6g	脂 質
	炭水化物	60.4g	159.4g	52.9g	151.9g	55.5g	154.5g	57.5g	156.5g	54.7g	153.7g	炭水化物
	ナトリウム	2217mg	3537mg	2238mg	3558mg	2274mg	3594mg	2074mg	3394mg	2007mg	3327mg	ナトリウム
	塩 分	5.6g	8.9g	5.8g	9.1g	5.8g	9.2g	5.2g	8.7g	5.0g	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。

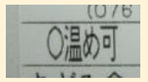
お食事の作り方



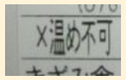
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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23日(月)		11月24日(火)		11月25日(水)		11月26日(木)		11月27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		
		ﾌﾟ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	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	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	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	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	124kcal	301kcal	97kcal	274kcal	105kcal	282kcal	103kcal	280kcal	142kcal	319kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.6g	2.1g	5.8g	2.6g	6.3g	2.9g	6.6g	4.0g	7.7g	蛋白質
	脂 質	7.2g	7.9g	4.4g	5.1g	4.8g	5.5g	4.2g	4.9g	6.9g	7.6g	脂 質
	炭水化物	9.9g	48.0g	13.1g	51.2g	13.3g	51.4g	13.0g	51.1g	17.2g	55.3g	炭水化物
	ﾅﾄﾘｳﾑ	492mg	1014mg	565mg	1087mg	584mg	1106mg	462mg	984mg	626mg	1148mg	ﾅﾄﾘｳﾑ
	塩 分	1.3g	2.6g	1.4g	2.8g	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.6g	2.9g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	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	昆布煮豆	乳麦	油揚と菜の花の煮物	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	ﾊﾑとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのﾏﾘｰﾈ	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	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	
	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	148kcal	325kcal	213kcal	390kcal	170kcal	347kcal	193kcal	370kcal	215kcal	392kcal	エネルギー
	蛋白質	3.3g	7.0g	6.0g	9.7g	8.9g	12.6g	8.4g	12.1g	8.0g	11.7g	蛋白質
	脂 質	6.4g	7.1g	12.7g	13.4g	7.2g	7.9g	9.6g	10.3g	10.8g	11.5g	脂 質
	炭水化物	19.5g	57.6g	18.7g	56.8g	17.3g	55.4g	17.5g	55.6g	20.2g	58.3g	炭水化物
	ﾅﾄﾘｳﾑ	841mg	1363mg	794mg	1316mg	927mg	1449mg	809mg	1331mg	756mg	1278mg	ﾅﾄﾘｳﾑ
	塩 分	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.4g	3.7g	2.1g	3.4g	1.9g	3.3g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	
		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	がんも煮	麦	白菜と麸の玉子とじ	卵乳麦	
		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	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	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	
	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	161kcal	338kcal	193kcal	370kcal	289kcal	466kcal	208kcal	385kcal	173kcal	350kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	9.8g	9.4g	13.1g	4.7g	8.4g	6.9g	10.6g	6.7g	10.4g	蛋白質
	脂 質	7.0g	7.7g	7.2g	7.9g	20.6g	21.3g	11.9g	12.6g	9.7g	10.4g	脂 質
	炭水化物	19.7g	57.8g	24.5g	62.6g	20.6g	58.7g	17.8g	55.9g	15.2g	53.3g	炭水化物
	ﾅﾄﾘｳﾑ	822mg	1344mg	647mg	1169mg	797mg	1319mg	871mg	1393mg	726mg	1248mg	ﾅﾄﾘｳﾑ
	塩 分	2.1g	3.4g	1.6g	3.0g	2.0g	3.4g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	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	433kcal	964kcal	503kcal	1034kcal	564kcal	1095kcal	504kcal	1035kcal	530kcal	1061kcal	エネルギー
	蛋白質	13.3g	24.4g	17.5g	28.6g	16.2g	27.3g	18.2g	29.3g	18.7g	29.8g	蛋白質
	脂 質	20.6g	22.7g	24.3g	26.4g	32.6g	34.7g	25.7g	27.8g	27.4g	29.5g	脂 質
	炭水化物	49.1g	163.4g	56.3g	170.6g	51.2g	165.5g	48.3g	162.6g	52.6g	166.9g	炭水化物
	ﾅﾄﾘｳﾑ	2155mg	3721mg	2006mg	3572mg	2308mg	3874mg	2142mg	3708mg	2108mg	3674mg	ﾅﾄﾘｳﾑ
	塩 分	5.5g	9.5g	5.0g	9.1g	5.9g	9.9g	5.5g	9.4g	5.3g	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