（カロリー1600調整食）週間献立表

	11月30日（月）			12月1日（火）			12月2日（水）			12月3日（木）			12月4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 白菜とがんもの煮物 大根とごぼうの甘辛煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁（巻麸・揚げ）		麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え ★すまし汁（豆腐・えのき）		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁（豆腐・白菜）		麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁（小松菜・切干）		麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁（巻麸・キャベツ）		卵乳麦 卵麦 麦
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	118kcal	391kcal	エネルギー	155kcal	409kcal	エネルギー	154kcal	415kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	146kcal	410kcal
	たんぱく質	6.2g	12.5g	たんぱく質	11.6g	16.6g	たんぱく質	10.4g	15.8g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.5g	14.2g
	脂質	4.7g	6.4g	脂質	5.5g	6.3g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	5.8g	6.7g
	炭水化物	14.0g	69.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	14.2g	69.3g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	14.7g	70.8g
	ナトリウム	605mg	831mg	ナトリウム	691mg	839mg	ナトリウム	717mg	945mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	656mg	883mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁（白菜・なめこ）		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）		麦 乳麦え 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ 人参のきんぴら キャベツとベーコンの煮浸し 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁（揚げ・なめこ）		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g メヌケのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 鶏肉とオクラの中華風 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		乳麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 キャベツと人参の浅漬け ★味噌汁（豆腐・なめこ）		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	248kcal	504kcal	エネルギー	259kcal	523kcal	エネルギー	216kcal	482kcal	エネルギー	214kcal	473kcal	エネルギー	243kcal	503kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	7.6g	13.4g	たんぱく質	17.4g	22.5g	たんぱく質	16.0g	21.4g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	15.3g	16.2g	脂質	12.5g	14.1g	脂質	11.8g	13.1g	脂質	12.5g	13.5g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	16.4g	72.5g	炭水化物	17.5g	72.4g	炭水化物	9.5g	63.5g	炭水化物	15.7g	70.7g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	729mg	956mg	ナトリウム	641mg	867mg	ナトリウム	741mg	906mg	ナトリウム	758mg	985mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 塩ゆでアスパラ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦 麦 麦	★ごはん150g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 枝豆と人参のレモンマリネ ★味噌汁（しめじ・切干）		乳 乳麦 卵乳	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし インゲンと鶏の生姜炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		麦 麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁（巻麸・しめじ）		麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー ★すまし汁（若芽・おつゆ麸）		麦 麦 乳麦 麦
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	247kcal	501kcal	エネルギー	214kcal	469kcal	エネルギー	266kcal	525kcal	エネルギー	219kcal	481kcal	エネルギー	247kcal	503kcal
	たんぱく質	19.7g	24.8g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	20.9g	26.2g	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	16.7g	22.0g
	脂質	13.8g	14.6g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	9.4g	63.8g	炭水化物	17.7g	72.3g	炭水化物	18.0g	72.5g	炭水化物	12.2g	67.9g	炭水化物	15.4g	70.6g
	ナトリウム	879mg	1027mg	ナトリウム	733mg	959mg	ナトリウム	763mg	953mg	ナトリウム	766mg	992mg	ナトリウム	595mg	767mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.0g
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	613kcal	1396kcal	エネルギー	628kcal	1401kcal	エネルギー	636kcal	1422kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	636kcal	1416kcal
	たんぱく質	42.3g	58.8g	たんぱく質	40.1g	55.8g	たんぱく質	38.9g	55.4g	たんぱく質	45.1g	61.0g	たんぱく質	41.2g	57.6g
	脂質	29.5g	32.8g	脂質	30.7g	33.2g	脂質	30.6g	34.5g	脂質	32.6g	35.6g	脂質	30.9g	33.5g
	炭水化物	42.1g	207.2g	炭水化物	49.2g	213.9g	炭水化物	49.7g	214.2g	炭水化物	38.2g	202.6g	炭水化物	45.8g	212.1g
	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2121mg	2765mg	ナトリウム	2090mg	2709mg	ナトリウム	2009mg	2635mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	6.9g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g
合計（間食込）	エネルギー	820kcal	1603kcal	エネルギー	825kcal	1598kcal	エネルギー	835kcal	1621kcal	エネルギー	824kcal	1601kcal	エネルギー	843kcal	1623kcal
	たんぱく質	48.4g	64.9g	たんぱく質	47.8g	63.5g	たんぱく質	46.8g	63.3g	たんぱく質	52.0g	67.9g	たんぱく質	47.3g	63.7g
	脂質	36.6g	39.9g	脂質	37.7g	40.2g	脂質	37.6g	41.5g	脂質	39.6g	42.6g	脂質	38.0g	40.6g
	炭水化物	74.0g	239.1g	炭水化物	77.0g	241.7g	炭水化物	77.9g	242.4g	炭水化物	67.1g	231.5g	炭水化物	77.7g	244.0g
	ナトリウム	2291mg	2892mg	ナトリウム	2229mg	2830mg	ナトリウム	2197mg	2841mg	ナトリウム	2164mg	2783mg	ナトリウム	2083mg	2709mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g

※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。
※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。

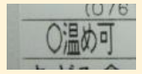
お食事の作り方



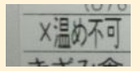
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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30日（月）			12月1日（火）			12月2日（水）			12月3日（木）			12月4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 白菜とがんもの煮物 大根とごぼうの甘辛煮 カリフラワーの甘酢漬け		麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 ピーマンと人参のツナ和え		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のレモンペッパー炒め 油揚げと菜の花の煮物 若芽としらすのおひたし		麦 麦	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え		麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ カリフラワーの柚子味噌和え		卵乳麦 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	118kcal	311kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	6.2g	9.5g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g
	脂質	4.7g	5.2g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.8g	6.3g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.7g	56.6g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	656mg	657mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦え 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ 人参のきんぴら キャベツとベーコンの煮浸し 切干大根の柚子胡椒ナムル		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g メヌケのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 鶏肉とオクラの中華風 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 キャベツと人参の浅漬け		麦 乳麦 麦 麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.7g	57.6g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	758mg	759mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 塩ゆでアスパラ 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし		麦 麦	★ごはん120g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 枝豆と人参のレモンマリネ		乳 乳麦 卵乳	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 法蓮草の煮びたし インゲンと鶏の生姜炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え		麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル		麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 マカロニと法蓮草のソテー		麦 麦 乳麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	19.7g	23.0g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	20.9g	24.2g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.4g	57.3g
	ナトリウム	879mg	880mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	595mg	596mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	45.1g	55.0g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.9g	32.4g
	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	38.2g	163.9g	炭水化物	45.8g	171.5g
	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2009mg	2012mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	52.0g	61.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	36.6g	38.1g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.0g	39.5g
	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	67.1g	192.8g	炭水化物	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2083mg	2086mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	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。

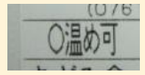
お食事の作り方



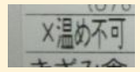
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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30日（月）			12月1日（火）			12月2日（水）			12月3日（木）			12月4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 白身魚のしんじょう さつま芋のレモン煮 竹輪のソースマヨ		卵麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 人参の炒り煮 かぼちゃのクリームサラダ		麦 麦 卵乳	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋の甘露煮 フレンチマカロニ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 スープキャベツ 明太ポテトサラダ		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース さつま揚げと小松菜の煮浸し ミックスマカロニサラダ		卵麦 乳麦 卵麦 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	254kcal	497kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	247kcal	490kcal
	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	11.5g	12.1g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	15.1g	15.7g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	17.8g	70.6g
	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	654mg	655mg
	カリウム	427mg	488mg	カリウム	438mg	499mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	543mg	604mg	カリウム	248mg	309mg
	リン	71mg	136mg	リン	112mg	177mg	リン	81mg	146mg	リン	130mg	195mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照焼込み うま塩キャベツ 揚茄子と玉ねぎの煮物 パスタのサラダ		麦 麦か 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツメンチ ピーマンソテー 麩と若芽のみぞれ煮 春雨とツナのサラダ		卵乳麦 卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー ジャガ芋の洋風あんかけ ひじきの柚子胡椒マヨ		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 コーンソテー ふきと人参の甘露煮 スパゲティサラダ		麦 乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 竹輪のごま炒め マッシュサラダ		乳麦 麦 麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	413kcal	656kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.8g	13.9g
	脂質	28.3g	28.9g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	19.9g	20.5g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	852mg	853mg
	カリウム	324mg	385mg	カリウム	370mg	431mg	カリウム	594mg	655mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	394mg	455mg
	リン	112mg	177mg	リン	96mg	161mg	リン	122mg	187mg	リン	117mg	182mg	リン	98mg	163mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎黄桃（缶） 75g			◎みかん（缶） 75g			◎パイナップル（缶） 75g			◎黄桃（缶） 75g			◎みかん（缶） 75g		
夕食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 大豆と人参の煮物 オクラと卵のあっさり和え		麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オニオンソテー スパトマト炒め キャベツのマスタードピクルス		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 白菜の煮びたし 和風マヨネーズ和え		麦 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 春雨フルーツサラダ		乳麦 卵	★ごはん150g チキンのアイオリソース 法蓮草の煮びたし スイートおさつ 若芽と蒲鉾の和え物		卵乳麦 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	301kcal	544kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	408kcal	651kcal
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g
	脂質	15.7g	16.3g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	21.9g	22.5g
	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	41.1g	93.9g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	611mg	612mg
	カリウム	906mg	967mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	609mg	670mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	554mg	615mg
	リン	201mg	266mg	リン	159mg	224mg	リン	177mg	242mg	リン	104mg	169mg	リン	128mg	193mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	968kcal	1697kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	30.7g	43.0g
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.9g	58.7g
	炭水化物	85.8g	244.2g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	84.0g	242.4g
	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	1765mg	1768mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2117mg	2120mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1186mg	1369mg	カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1196mg	1379mg
	リン	384mg	579mg	リン	367mg	562mg	リン	380mg	575mg	リン	351mg	546mg	リン	373mg	568mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	57.0g	58.8g
	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	95.5g	253.9g
	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2120mg	2123mg
	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1242mg	1425mg	カリウム	1630mg	1813mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1252mg	1435mg
	リン	391mg	586mg	リン	373mg	568mg	リン	383mg	578mg	リン	358mg	553mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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。

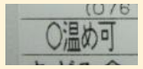
お食事の作り方



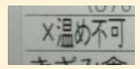
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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30日（月）			12月1日（火）			12月2日（水）			12月3日（木）			12月4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 肉団子の中華炒め 炒り豆腐 ミックスマカロニサラダ		卵乳麦落か 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め マカロニサラダ		麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 白菜の中華そぼろ煮		卵 卵麦 乳麦落	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え		麦 乳麦 麦落
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	24.5g	87.4g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	479mg	480mg
	カリウム	351mg	423mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	176mg	248mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	572mg	644mg
	リン	126mg	203mg	リン	154mg	231mg	リン	93mg	170mg	リン	152mg	229mg	リン	140mg	217mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 法蓮草の煮びたし ひとくちがんも煮 麸とえのきのさっと煮		麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と白菜の生姜煮 ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ		麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カルビ丼の具 カリフラワーの煮物 切干の梅しそ和え		麦落 卵麦か 麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 マッシュサラダ		麦 麦 麦落か 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	244kcal	534kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	333kcal	623kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	22.2g	22.9g
	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	15.2g	78.1g
	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	814mg	815mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	420mg	492mg	カリウム	551mg	623mg
	リン	172mg	249mg	リン	183mg	260mg	リン	82mg	159mg	リン	119mg	196mg	リン	139mg	216mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g		
夕食	★ごはん180g ｵﾑﾚﾂの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風		卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え		麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と野菜の甘酢炒め ハムの和風サラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とｺﾛｺﾛ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 若芽と油揚げのおひたし		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	311kcal	601kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	266kcal	556kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	12.5g	17.4g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	17.6g	18.3g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	580mg	581mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	538mg	610mg
	リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	191mg	268mg	リン	239mg	316mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	831kcal	1701kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	50.1g	52.2g
	炭水化物	51.9g	240.6g	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	47.9g	236.6g	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	55.0g	243.7g
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
	カリウム	951mg	1167mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1188mg	1404mg	カリウム	1316mg	1532mg	カリウム	1661mg	1877mg
	リン	477mg	708mg	リン	533mg	764mg	リン	379mg	610mg	リン	462mg	693mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	925kcal	1795kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	50.3g	52.4g
	炭水化物	82.8g	271.5g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	70.9g	259.6g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	78.0g	266.7g
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1879mg	1882mg
	カリウム	1071mg	1287mg	カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1301mg	1517mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1774mg	1990mg
	リン	491mg	722mg	リン	539mg	770mg	リン	391mg	622mg	リン	476mg	707mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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。

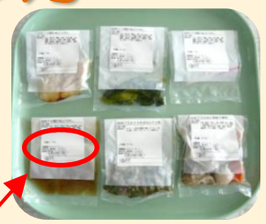
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

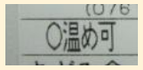
お食事の作り方



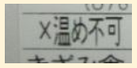
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

【やわらか普通食】　週間献立表

		11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4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 竹輪と玉ねぎの卵とじ 鶏のうま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め スープキャベツ きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 マカロニトマト炒め 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁	 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め 大根の酢醤油漬け ★味噌汁	 乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁	 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	122kcal	396kcal	102kcal	376kcal	134kcal	412kcal	116kcal	392kcal	89kcal	363kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	12.5g	5.9g	11.8g	3.8g	10.1g	5.6g	11.7g	3.5g	9.2g	蛋白質
	脂 質	5.2g	6.2g	4.5g	5.4g	5.3g	6.3g	4.5g	5.5g	3.2g	4.1g	脂 質
	炭水化物	12.3g	70.0g	10.3g	68.5g	17.8g	76.2g	13.2g	71.4g	12.5g	70.3g	炭水化物
	ナトリウム	575mg	1017mg	456mg	897mg	710mg	1152mg	545mg	989mg	629mg	1070mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.6g	1.2g	2.3g	1.8g	2.9g	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	塩 分
昼食		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 キャベツのコンソメ煮 ナスの挽肉炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	 麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	 卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 肉入りうの花 白菜と竹輪の柚子胡椒和え ★味噌汁	 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g まぐろカツ オニオンソテー れんこんと人参の甘露煮 マカロニサラダ ★味噌汁	 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	257kcal	529kcal	234kcal	512kcal	225kcal	495kcal	189kcal	470kcal	298kcal	574kcal	エネルギー
	蛋白質	16.3g	22.3g	14.5g	20.8g	15.8g	21.5g	13.1g	19.4g	8.1g	14.6g	蛋白質
	脂 質	16.1g	17.0g	11.7g	13.4g	11.3g	12.2g	9.1g	10.1g	15.8g	17.5g	脂 質
	炭水化物	13.3g	70.7g	18.6g	75.5g	13.6g	70.4g	15.5g	74.6g	29.9g	86.4g	炭水化物
	ナトリウム	938mg	1382mg	882mg	1324mg	698mg	1139mg	825mg	1266mg	621mg	1087mg	ナトリウム
	塩 分	2.4g	3.5g	2.2g	3.4g	1.8g	2.9g	2.1g	3.2g	1.6g	2.8g	塩 分
夕食		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー きのこと油揚げの甘辛炒め ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁	 乳麦 乳麦か 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とさつま芋の韓国風炒め 春雨のピーナッツバター炒り卵 おからのサラダ ★味噌汁	 麦 卵乳麦落 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 鶏大豆 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	 卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 人参のレモン煮 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 厚揚げと豚肉の味噌煮 大豆と椎茸の煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁	 麦 麦 乳麦 麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	227kcal	492kcal	297kcal	575kcal	314kcal	591kcal	339kcal	607kcal	246kcal	519kcal	エネルギー
	蛋白質	13.2g	18.9g	8.9g	15.3g	13.5g	19.9g	16.8g	22.4g	16.1g	22.2g	蛋白質
	脂 質	9.5g	10.4g	16.5g	17.6g	18.6g	20.3g	22.2g	23.1g	11.6g	12.6g	脂 質
	炭水化物	19.9g	75.9g	28.5g	86.7g	24.2g	80.7g	16.2g	73.0g	19.7g	77.0g	炭水化物
	ナトリウム	849mg	1315mg	825mg	1269mg	737mg	1179mg	798mg	1242mg	702mg	1144mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.0g	3.2g	1.8g	2.9g	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	606kcal	1417kcal	633kcal	1463kcal	673kcal	1498kcal	644kcal	1469kcal	633kcal	1456kcal	エネルギー
	蛋白質	35.9g	53.7g	29.3g	47.9g	33.1g	51.5g	35.5g	53.5g	27.7g	46.0g	蛋白質
	脂 質	30.8g	33.6g	32.7g	36.4g	35.2g	38.8g	35.8g	38.7g	30.6g	34.2g	脂 質
	炭水化物	45.5g	216.6g	57.4g	230.7g	55.6g	227.3g	44.9g	219.0g	62.1g	233.7g	炭水化物
	ナトリウム	2362mg	3714mg	2163mg	3490mg	2145mg	3470mg	2168mg	3497mg	1952mg	3301mg	ナトリウム
	塩 分	6.1g	9.4g	5.5g	8.9g	5.5g	8.8g	5.5g	8.9g	5.0g	8.4g	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。

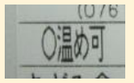
お食事の作り方



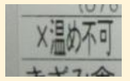
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4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		
		竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	白菜と麸の玉子とじ	卵乳麦	
		鶏のうま煮	麦	スープキャベツ	乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	野菜炒め	卵麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
		蕪と柚子の甘酢漬		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	人参とぜんまいのナムル	麦	大根の酢醤油漬け	麦	若芽とオクラの酢の物	麦	
		★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
	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	122kcal	281kcal	102kcal	261kcal	134kcal	293kcal	116kcal	275kcal	89kcal	248kcal	エネルギー
	蛋白質	6.4g	10.1g	5.9g	9.6g	3.8g	7.5g	5.6g	9.3g	3.5g	7.2g	蛋白質
	脂 質	5.2g	5.9g	4.5g	5.2g	5.3g	6.0g	4.5g	5.2g	3.2g	3.9g	脂 質
	炭水化物	12.3g	45.3g	10.3g	43.3g	17.8g	50.8g	13.2g	46.2g	12.5g	45.5g	炭水化物
	ナトリウム	575mg	1015mg	456mg	896mg	710mg	1150mg	545mg	985mg	629mg	1069mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.6g	1.2g	2.3g	1.8g	2.9g	1.4g	2.5g	1.6g	2.7g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		鯖の照焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリの磯辺焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		まぐろカツ	麦	
		キャベツのコンソメ煮	乳麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	大根の酢漬		肉入りうの花	乳麦	オニオンソテー	乳麦	
		ナスの挽肉炒め	乳麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	
		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁	麦	マカロニサラダ	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	257kcal	416kcal	234kcal	393kcal	225kcal	384kcal	189kcal	348kcal	298kcal	457kcal	エネルギー
	蛋白質	16.3g	20.0g	14.5g	18.2g	15.8g	19.5g	13.1g	16.8g	8.1g	11.8g	蛋白質
	脂 質	16.1g	16.8g	11.7g	12.4g	11.3g	12.0g	9.1g	9.8g	15.8g	16.5g	脂 質
	炭水化物	13.3g	46.3g	18.6g	51.6g	13.6g	46.6g	15.5g	48.5g	29.9g	62.9g	炭水化物
	ナトリウム	938mg	1378mg	882mg	1322mg	698mg	1138mg	825mg	1265mg	621mg	1061mg	ナトリウム
	塩 分	2.4g	3.5g	2.2g	3.4g	1.8g	2.9g	2.1g	3.2g	1.6g	2.7g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		オニオンソースハンバーグ	乳麦	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	厚揚げと豚肉の味噌煮	麦	
		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	春雨のピーナッツバター炒り卵	卵麦落	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	
		きのこと油揚げの甘辛炒め	麦	おからのサラダ	卵乳麦か	鶏大豆	麦	豚バラもやし	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	
		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	★味噌汁	麦	切干と若芽のごま和え	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★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	227kcal	386kcal	297kcal	456kcal	314kcal	473kcal	339kcal	498kcal	246kcal	405kcal	エネルギー
	蛋白質	13.2g	16.9g	8.9g	12.6g	13.5g	17.2g	16.8g	20.5g	16.1g	19.8g	蛋白質
	脂 質	9.5g	10.2g	16.5g	17.2g	18.6g	19.3g	22.2g	22.9g	11.6g	12.3g	脂 質
	炭水化物	19.9g	52.9g	28.5g	61.5g	24.2g	57.2g	16.2g	49.2g	19.7g	52.7g	炭水化物
	ナトリウム	849mg	1289mg	825mg	1265mg	737mg	1177mg	798mg	1238mg	702mg	1142mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.0g	3.1g	1.8g	2.9g	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	606kcal	1083kcal	633kcal	1110kcal	673kcal	1150kcal	644kcal	1121kcal	633kcal	1110kcal	エネルギー
	蛋白質	35.9g	47.0g	29.3g	40.4g	33.1g	44.2g	35.5g	46.6g	27.7g	38.8g	蛋白質
	脂 質	30.8g	32.9g	32.7g	34.8g	35.2g	37.3g	35.8g	37.9g	30.6g	32.7g	脂 質
	炭水化物	45.5g	144.5g	57.4g	156.4g	55.6g	154.6g	44.9g	143.9g	62.1g	161.1g	炭水化物
	ナトリウム	2362mg	3682mg	2163mg	3483mg	2145mg	3465mg	2168mg	3488mg	1952mg	3272mg	ナトリウム
	塩 分	6.1g	9.4g	5.5g	8.9g	5.5g	8.8g	5.5g	8.8g	5.0g	8.3g	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。

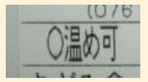
お食事の作り方



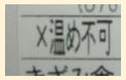
ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4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		
		鶏大根の味噌煮	乳麦	温泉玉子	卵麦	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	
		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	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	87kcal	264kcal	136kcal	313kcal	99kcal	276kcal	76kcal	253kcal	92kcal	269kcal	エネルギー
	蛋白質	3.6g	7.3g	6.1g	9.8g	2.1g	5.8g	2.9g	6.6g	1.5g	5.2g	蛋白質
	脂 質	2.6g	3.3g	6.7g	7.4g	4.3g	5.0g	2.8g	3.5g	3.9g	4.6g	脂 質
	炭水化物	13.4g	51.5g	11.1g	49.2g	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g	12.1g	50.2g	炭水化物
	ナトリウム	625mg	1147mg	680mg	1202mg	575mg	1097mg	547mg	1069mg	515mg	1037mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	2.9g	1.7g	3.1g	1.5g	2.8g	1.4g	2.7g	1.3g	2.6g	塩 分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		クリームコロッケ	乳麦か	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	
		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	若竹煮	麦	大根煮	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	183kcal	360kcal	188kcal	365kcal	143kcal	320kcal	155kcal	332kcal	188kcal	365kcal	エネルギー
	蛋白質	5.4g	9.1g	8.4g	12.1g	6.8g	10.5g	6.5g	10.2g	6.6g	10.3g	蛋白質
	脂 質	10.0g	10.7g	9.7g	10.4g	6.1g	6.8g	7.4g	8.1g	10.0g	10.7g	脂 質
	炭水化物	18.5g	56.6g	17.1g	55.2g	16.4g	54.5g	16.7g	54.8g	17.0g	55.1g	炭水化物
	ナトリウム	834mg	1356mg	882mg	1404mg	728mg	1250mg	742mg	1264mg	748mg	1270mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g	2.2g	3.6g	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の照焼	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	
		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	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	182kcal	359kcal	169kcal	346kcal	172kcal	349kcal	148kcal	325kcal	234kcal	411kcal	エネルギー
	蛋白質	7.5g	11.2g	7.5g	11.2g	7.8g	11.5g	3.2g	6.9g	7.4g	11.1g	蛋白質
	脂 質	9.0g	9.7g	7.1g	7.8g	5.9g	6.6g	6.7g	7.4g	15.6g	16.3g	脂 質
	炭水化物	16.6g	54.7g	19.2g	57.3g	21.9g	60.0g	19.3g	57.4g	15.7g	53.8g	炭水化物
	ナトリウム	794mg	1316mg	871mg	1393mg	616mg	1138mg	794mg	1316mg	767mg	1289mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.3g	2.2g	3.5g	1.6g	2.9g	2.0g	3.3g	2.0g	3.3g	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	452kcal	983kcal	493kcal	1024kcal	414kcal	945kcal	379kcal	910kcal	514kcal	1045kcal	エネルギー
	蛋白質	16.5g	27.6g	22.0g	33.1g	16.7g	27.8g	12.6g	23.7g	15.5g	26.6g	蛋白質
	脂 質	21.6g	23.7g	23.5g	25.6g	16.3g	18.4g	16.9g	19.0g	29.5g	31.6g	脂 質
	炭水化物	48.5g	162.8g	47.4g	161.7g	51.9g	166.2g	46.3g	160.6g	44.8g	159.1g	炭水化物
	ナトリウム	2253mg	3819mg	2433mg	3999mg	1919mg	3485mg	2083mg	3649mg	2030mg	3596mg	ナトリウム
	塩 分	5.7g	9.6g	6.1g	10.2g	5.0g	8.9g	5.3g	9.2g	5.2g	9.1g	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