（カロリー1600調整食）　週間献立表

	4月6日（月）			4月7日（火）			4月8日（水）			4月9日（木）			4月10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 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁（若芽・おつゆ麩）		麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 鶏肉とれんこんの炒め煮 野菜サラダ ドレッシング（小袋） ★味噌汁（豆腐・白菜）		卵麦 麦 卵麦か 麦	★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁（小松菜・切干）		麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁（若芽・キャベツ）		麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツイタリアンソース かぶのスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁（揚げ・白菜）		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦
		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	178kcal	434kcal	エネルギー	162kcal	425kcal	エネルギー	172kcal	429kcal	エネルギー	191kcal	448kcal	エネルギー	174kcal	441kcal
	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	10.6g	16.1g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	8.4g	14.2g
	脂質	7.6g	8.3g	脂質	7.0g	8.1g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.4g	12.0g
	炭水化物	16.7g	71.8g	炭水化物	14.5g	69.7g	炭水化物	12.6g	67.4g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	12.3g	67.3g
	ナトリウム	595mg	762mg	ナトリウム	652mg	880mg	ナトリウム	688mg	917mg	ナトリウム	687mg	934mg	ナトリウム	654mg	881mg
	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.2g
昼食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁（巻麩・えのき）		麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ピーマンの味噌炒め 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し ブロッコリー 豚肉と卵白のトマト炒め ミックスマカロニサラダ ★味噌汁（豆腐・なめこ）		乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁（しめじ・切干）		乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ ソースきんぴら ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え ★味噌汁（若芽・豆腐）		麦 卵麦 乳麦落
		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	249kcal	511kcal	エネルギー	226kcal	485kcal	エネルギー	276kcal	538kcal	エネルギー	214kcal	469kcal	エネルギー	235kcal	497kcal
	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	17.6g	22.8g	たんぱく質	17.7g	23.2g	たんぱく質	14.5g	19.6g	たんぱく質	21.5g	27.0g
	脂質	15.8g	16.7g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	8.0g	9.1g
	炭水化物	11.6g	67.1g	炭水化物	11.9g	66.3g	炭水化物	15.5g	70.6g	炭水化物	17.8g	72.5g	炭水化物	17.2g	72.3g
	ナトリウム	655mg	881mg	ナトリウム	793mg	958mg	ナトリウム	680mg	934mg	ナトリウム	778mg	1004mg	ナトリウム	677mg	924mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁（豆腐・小松菜）		卵乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁（えのき・小松菜）		麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー ジャガ芋の中華炒め スープキャベツ ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 きのこソテー 五色煮 ハムの和風サラダ ★すまし汁（豆腐・えのき）		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豆腐のかに風あんかけ 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦 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	226kcal	490kcal	エネルギー	263kcal	520kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	エネルギー	210kcal	466kcal	エネルギー	217kcal	479kcal
	たんぱく質	13.9g	19.6g	たんぱく質	12.4g	17.7g	たんぱく質	12.8g	18.0g	たんぱく質	13.1g	18.3g	たんぱく質	13.0g	18.7g
	脂質	8.9g	10.0g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	12.1g	13.0g
	炭水化物	24.3g	79.6g	炭水化物	19.1g	73.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.3g	67.6g	炭水化物	13.4g	69.2g
	ナトリウム	955mg	1185mg	ナトリウム	571mg	800mg	ナトリウム	840mg	987mg	ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	635mg	861mg
	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g
合計		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	653kcal	1435kcal	エネルギー	651kcal	1430kcal	エネルギー	656kcal	1431kcal	エネルギー	615kcal	1383kcal	エネルギー	626kcal	1417kcal
	たんぱく質	39.7g	56.2g	たんぱく質	40.6g	56.6g	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	42.1g	57.6g	たんぱく質	42.9g	59.9g
	脂質	32.3g	35.0g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	32.0g	34.6g	脂質	31.5g	34.0g	脂質	30.5g	34.1g
	炭水化物	52.6g	218.5g	炭水化物	45.5g	209.9g	炭水化物	46.1g	210.9g	炭水化物	44.0g	208.2g	炭水化物	42.9g	208.8g
	ナトリウム	2205mg	2828mg	ナトリウム	2016mg	2638mg	ナトリウム	2208mg	2838mg	ナトリウム	2253mg	2874mg	ナトリウム	1966mg	2666mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.0g	6.8g
合計（間食込）	エネルギー	852kcal	1634kcal	エネルギー	852kcal	1631kcal	エネルギー	853kcal	1628kcal	エネルギー	822kcal	1590kcal	エネルギー	824kcal	1615kcal
	たんぱく質	47.6g	64.1g	たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	50.0g	65.9g	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	49.8g	66.8g
	脂質	39.3g	42.0g	脂質	39.9g	43.1g	脂質	39.0g	41.6g	脂質	38.6g	41.1g	脂質	37.5g	41.1g
	炭水化物	80.8g	246.7g	炭水化物	74.4g	238.8g	炭水化物	73.9g	238.7g	炭水化物	75.9g	240.1g	炭水化物	71.8g	237.7g
	ナトリウム	2281mg	2904mg	ナトリウム	2093mg	2715mg	ナトリウム	2284mg	2914mg	ナトリウム	2327mg	2948mg	ナトリウム	2040mg	2740mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.2g	7.0g

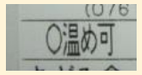
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

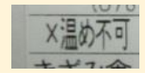
お食事の作り方

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　夜9時30分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～金／９：００～２１：３０　土／９：００～２０：００

（カロリー1440調整食）　週間献立表

	4月6日（月）			4月7日（火）			4月8日（水）			4月9日（木）			4月10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 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚の煮物 カリフラワーの甘酢漬け		麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ 鶏肉とれんこんの炒め煮 野菜サラダ ドレッシング（小袋）		卵麦 麦 卵麦か	★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物		麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 ふきと人参の甘露煮 白菜の辛子柚子和え		麦 麦 麦	★ごはん120g オムレツイタリアンソース かぶのスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え		卵乳麦 卵乳麦 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	178kcal	371kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	174kcal	367kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g
	脂質	7.6g	8.1g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	654mg	655mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ピーマンの味噌炒め 若竹煮 菜の花のおひたし		麦 麦 麦	★ごはん120g カレイの白ワイン蒸し ブロッコリー 豚肉と卵白のトマト炒め ミックスマカロニサラダ		乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 法蓮草のごま和え		乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ ソースきんぴら ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え		麦 卵麦 乳麦落
		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	249kcal	442kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	276kcal	469kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	21.5g	24.8g
	脂質	15.8g	16.3g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	8.0g	8.5g
	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	677mg	678mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
夕食	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナッツ和え		卵乳麦 麦 麦落	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆		麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー ジャガ芋の中華炒め スープキャベツ		乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g ホッケの照焼 きのこソテー 五色煮 ハムの和風サラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 豆腐のかに風あんかけ 蒸し野菜の塩こうじ和え		麦 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	226kcal	419kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	217kcal	410kcal
	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	13.0g	16.3g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	12.1g	12.6g
	炭水化物	24.6g	66.5g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	13.4g	55.3g
	ナトリウム	955mg	956mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	635mg	636mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	653kcal	1232kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	42.9g	52.8g
	脂質	32.2g	33.7g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	42.9g	168.6g
	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	2016mg	2019mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	ナトリウム	1966mg	1969mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
合計（間食込）	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	49.8g	59.7g
	脂質	39.2g	40.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	81.1g	206.8g	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	71.8g	197.5g
	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2327mg	2330mg	ナトリウム	2040mg	2043mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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	5.2g

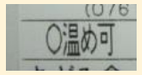
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

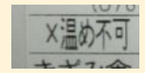
お食事の作り方

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　夜9時30分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～金／９：００～２１：３０　土／９：００～２０：００

（たんぱく40g調整食）　週間献立表

	4月6日（月）			4月7日（火）			4月8日（水）			4月9日（木）			4月10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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え		乳麦落 麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 蕗と大根の甘露煮 明太ポテトサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g かに玉 天津あん ジャガ芋の中華炒め 若芽のごま酢和え		卵麦 乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と人参の炒め煮 青菜のわさび和え		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 マカロニトマト炒め 揚茄子と玉ねぎの煮物		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	260kcal	503kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	311kcal	554kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	5.7g	9.8g
	脂質	15.3g	15.9g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	9.3g	9.9g	脂質	14.1g	14.7g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	41.0g	93.8g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	22.8g	75.6g
	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	571mg	632mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	563mg	624mg	カリウム	290mg	351mg
	リン	107mg	172mg	リン	96mg	161mg	リン	124mg	189mg	リン	136mg	201mg	リン	92mg	157mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g ブリ田楽 ブロッコリー ビーフンの炒め物 かぼちゃサラダ		麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜炒め さつま芋サラダ		乳 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨のマヨネーズ炒め 野菜サラダ ドレッシング（小袋）		乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペペロンチーノ 野菜のバジルチーズ焼き パスタのサラダ		卵乳麦 麦 乳 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 キヌサヤ マーボ春雨 れんこんとひじきのサラダ		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	353kcal	596kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	27.1g	27.7g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	21.1g	21.7g
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	20.3g	73.1g
	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	712mg	713mg
	カリウム	503mg	564mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	312mg	373mg
	リン	124mg	189mg	リン	141mg	206mg	リン	146mg	211mg	リン	146mg	211mg	リン	128mg	193mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とさつま芋の和風味		卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん カリフラワーの塩炒め 和風マヨネーズ和え		麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 五目野菜の甘酢和え		麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ハムカツ 人参グラッセ ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	16.2g	16.8g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	30.3g	83.1g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	33.8g	86.6g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	573mg	574mg
	カリウム	374mg	435mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	607mg	668mg
	リン	152mg	217mg	リン	131mg	196mg	リン	174mg	239mg	リン	136mg	201mg	リン	195mg	260mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	980kcal	1709kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	79.2g	237.6g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	95.1g	253.5g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	76.9g	235.3g
	ナトリウム	1742mg	1745mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	1831mg	1834mg
	カリウム	1448mg	1631mg	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1350mg	1533mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1209mg	1392mg
	リン	383mg	578mg	リン	368mg	563mg	リン	444mg	639mg	リン	418mg	613mg	リン	415mg	610mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g
	脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	103.5g	261.9g	炭水化物	110.3g	268.7g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	92.1g	250.5g
	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	1832mg	1835mg
	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1578mg	1761mg	カリウム	1440mg	1623mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1299mg	1482mg
	リン	389mg	584mg	リン	375mg	570mg	リン	449mg	644mg	リン	425mg	620mg	リン	420mg	615mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g

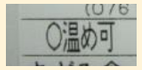
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦（麦）・そば（そ）・落花生（落）・えび（え）・かに（か）です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

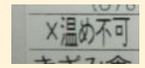
お食事の作り方

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　夜9時30分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～金／９：００～２１：３０　土／９：００～２０：００

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

	4月6日（月）			4月7日（火）			4月8日（水）			4月9日（木）			4月10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 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 三色煮豆 春雨フルーツサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 炒り豆腐 揚茄子と玉ねぎの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き 青菜と高野豆腐の煮物 麩とえのきのさっと煮		卵 麦 麦	★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 ソースきんぴら 春雨とツナのサラダ		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	197kcal	487kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	175kcal	465kcal	エネルギー	161kcal	451kcal	エネルギー	227kcal	517kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	12.2g	12.9g
	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	28.5g	91.4g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	10.3g	73.2g	炭水化物	16.7g	79.6g
	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	767mg	768mg
	カリウム	333mg	405mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	372mg	444mg	カリウム	297mg	369mg	カリウム	335mg	407mg
	リン	160mg	237mg	リン	129mg	206mg	リン	118mg	195mg	リン	197mg	274mg	リン	136mg	213mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g サワラのおろし煮 里芋のそぼろ煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん 五目野菜の甘酢和え		麦 麦 麦 麦	★ごはん180g カレイの白ワイン蒸し スナップえんどう 大豆の洋風五目煮 レインボー春雨		乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 中華煮豚 ボイル野菜 薩摩芋のケチャップ煮 バンバンジーサラダ		麦落 乳麦 乳麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 人参のきんぴら ひき肉と里芋の味噌煮 法蓮草のごま和え		麦 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	251kcal	541kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	262kcal	552kcal
	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	12.8g	13.5g
	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	24.5g	87.4g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	19.0g	81.9g
	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	798mg	799mg
	カリウム	669mg	741mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	610mg	682mg	カリウム	594mg	666mg
	リン	216mg	293mg	リン	114mg	191mg	リン	209mg	286mg	リン	182mg	259mg	リン	162mg	239mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶)150g			◎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		
夕食	★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース ミックスマカロニサラダ		卵乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 肉野菜煮込み 青菜のおかかマヨネーズ和え		麦 麦 卵麦	★ごはん180g キーマカレーのルー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え		乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 菜の花 ナスの挽肉炒め れんこんとひじきのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て ブロッコリー 麩の玉子とじ スパゲッティサラダ		乳麦 卵乳麦 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	356kcal	646kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	376kcal	666kcal
	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	24.8g	25.5g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	22.1g	85.0g
	ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	746mg	747mg
	カリウム	380mg	452mg	カリウム	601mg	673mg	カリウム	732mg	804mg	カリウム	527mg	599mg	カリウム	323mg	395mg
	リン	145mg	222mg	リン	274mg	351mg	リン	186mg	263mg	リン	185mg	262mg	リン	132mg	209mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	804kcal	1674kcal	エネルギー	847kcal	1717kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	865kcal	1735kcal
	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	42.5g	57.2g
	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	49.8g	51.9g
	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	70.7g	259.4g	炭水化物	63.4g	252.1g	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	57.8g	246.5g
	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1724mg	1727mg	ナトリウム	2311mg	2314mg
	カリウム	1382mg	1598mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1434mg	1650mg	カリウム	1252mg	1468mg
	リン	521mg	752mg	リン	517mg	748mg	リン	513mg	744mg	リン	564mg	795mg	リン	430mg	661mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g
合計（間食込）	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	973kcal	1843kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	991kcal	1861kcal
	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	43.1g	57.8g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	50.0g	52.1g
	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	101.2g	289.9g	炭水化物	94.3g	283.0g	炭水化物	74.1g	262.8g	炭水化物	88.3g	277.0g
	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1730mg	1733mg	ナトリウム	2313mg	2316mg
	カリウム	1495mg	1711mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1698mg	1914mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1432mg	1648mg
	リン	533mg	764mg	リン	528mg	759mg	リン	527mg	758mg	リン	576mg	807mg	リン	441mg	672mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g

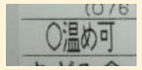
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲン は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

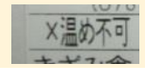
お食事の作り方

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→



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。

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。

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　夜9時30分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～金／９：００～２１：３０　土／９：００～２０：００

【やわらか普通食】　週間献立表

朝食

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10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
	★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	
	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	春菊と厚揚げの煮物	乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦	鶏大豆	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦
	ナスのごま夕レ煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	スープキャベツ	乳麦
	一夜漬(白菜・人参)	麦	大根の塩昆布和え	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	一夜漬(白菜・小松菜)	麦	カラフルサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

朝食	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	169kcal	439kcal	87kcal	363kcal	139kcal	414kcal	153kcal	418kcal	146kcal	410kcal	エネルギー
蛋白質	6.6g	12.2g	5.0g	10.7g	7.1g	13.2g	8.6g	14.2g	6.3g	11.8g	蛋白質
脂 質	10.7g	11.6g	2.5g	3.4g	7.5g	9.2g	7.0g	7.9g	6.0g	6.9g	脂 質
炭水化物	9.3g	66.7g	12.2g	70.9g	11.5g	67.8g	13.6g	70.2g	16.8g	72.6g	炭水化物
ナトリウム	730mg	1101mg	634mg	1005mg	593mg	964mg	666mg	1037mg	573mg	1016mg	ナトリウム
塩 分	1.9g	2.8g	1.6g	2.6g	1.5g	2.5g	1.7g	2.6g	1.5g	2.6g	塩 分

昼食

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10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
	★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	
	大根と肉団子の煮物	卵乳麦	アジの昆布醤油焼	麦	マイルドカレーのルー	乳麦か	鯖の生姜煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦
	豚バラとキャベツの山椒炒め	麦	きのこソテー	乳麦	白菜のスープ煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦
	人参と若芽の酢の物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	豆腐の柚子あんかけ	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦
	★味噌汁	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え		★味噌汁	麦	五目春雨の酢の物	卵麦	法蓮草としめじのおひたし	麦
			★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

昼食	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	244kcal	516kcal	205kcal	470kcal	325kcal	595kcal	267kcal	539kcal	235kcal	506kcal	エネルギー
蛋白質	9.9g	15.4g	16.0g	21.6g	9.3g	14.9g	10.9g	17.0g	14.6g	20.3g	蛋白質
脂 質	14.5g	15.4g	6.6g	7.5g	21.6g	22.5g	14.3g	15.3g	12.5g	13.4g	脂 質
炭水化物	18.3g	76.3g	20.7g	76.8g	23.6g	81.0g	21.9g	79.1g	15.9g	73.2g	炭水化物
ナトリウム	1135mg	1505mg	875mg	1319mg	1159mg	1530mg	785mg	1158mg	859mg	1301mg	ナトリウム
塩 分	2.9g	3.8g	2.2g	3.4g	2.9g	3.9g	2.0g	2.9g	2.2g	3.3g	塩 分

夕食

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10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
	★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	
	白糸たら味噌粕焼		やわらかチキンのガーリックトマト仕立て	乳麦	つくねの照り焼き	卵麦	ポークジンジャー	麦	白身フライ	麦
	スナップえんどう		インゲンソテー	乳麦	塩枝豆		竹の子と人参のおかか煮	麦	サルサソース	乳麦
	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	白菜と若布の煮物	麦
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え		★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦

夕食	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	212kcal	487kcal	333kcal	604kcal	210kcal	480kcal	202kcal	480kcal	292kcal	565kcal	エネルギー
蛋白質	12.5g	18.6g	13.0g	19.3g	15.1g	21.0g	11.0g	17.0g	10.1g	16.4g	蛋白質
脂 質	9.1g	10.8g	19.5g	20.8g	5.9g	6.9g	10.0g	10.9g	19.4g	20.7g	脂 質
炭水化物	19.9g	76.2g	24.0g	80.1g	24.8g	81.8g	14.1g	73.2g	20.0g	76.4g	炭水化物
ナトリウム	917mg	1288mg	777mg	1233mg	927mg	1317mg	894mg	1336mg	623mg	1080mg	ナトリウム
塩 分	2.3g	3.3g	2.0g	3.1g	2.4g	3.3g	2.3g	3.4g	1.6g	2.7g	塩 分

合計

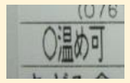
合計	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	625kcal	1442kcal	625kcal	1437kcal	674kcal	1489kcal	622kcal	1437kcal	673kcal	1481kcal	エネルギー
蛋白質	29.0g	46.2g	34.0g	51.6g	31.5g	49.1g	30.5g	48.2g	31.0g	48.5g	蛋白質
脂 質	34.3g	37.8g	28.6g	31.7g	35.0g	38.6g	31.3g	34.1g	37.9g	41.0g	脂 質
炭水化物	47.5g	219.2g	56.9g	227.8g	59.9g	230.6g	49.6g	222.5g	52.7g	222.2g	炭水化物
ナトリウム	2782mg	3894mg	2286mg	3557mg	2679mg	3811mg	2345mg	3531mg	2055mg	3397mg	ナトリウム
塩 分	7.1g	9.9g	5.8g	9.0g	6.8g	9.7g	6.0g	9.0g	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7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) 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。

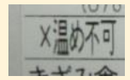
お食事の作り方

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　夜9時30分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～金／９：００～２１：３０　土／９：００～２０：００

【きざみ食】　週間献立表

朝食

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)	
品名		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン		アレルゲン
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	春菊と厚揚げの煮物	乳麦	チーズオムレツ	卵乳麦	鶏大豆	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦
	ナスのごまタレ煮	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	大根と人参のきんぴら	麦	スープキャベツ	乳麦
	一夜漬(白菜･人参)	麦	大根の塩昆布和え	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	一夜漬(白菜･小松菜)	麦	カラフルサラダ	卵乳麦
	★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	169kcal	328kcal	87kcal	246kcal	139kcal	298kcal	153kcal	312kcal	146kcal	305kcal	エネルギー
蛋白質	6.6g	10.3g	5.0g	8.7g	7.1g	10.8g	8.6g	12.3g	6.3g	10.0g	蛋白質
脂 質	10.7g	11.4g	2.5g	3.2g	7.5g	8.2g	7.0g	7.7g	6.0g	6.7g	脂 質
炭水化物	9.3g	42.3g	12.2g	45.2g	11.5g	44.5g	13.6g	46.6g	16.8g	49.8g	炭水化物
ナトリウム	730mg	1170mg	634mg	1074mg	593mg	1033mg	666mg	1106mg	573mg	1013mg	ナトリウム
塩 分	1.9g	3.0g	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	1.7g	2.8g	1.5g	2.6g	塩 分

昼食

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	大根と肉団子の煮物	卵乳麦	アジの昆布醤油焼	麦	マイルドカレーのルー	乳麦か	鯖の生姜煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦
	豚バラとキャベツの山椒炒め	麦	きのこソテー	乳麦	白菜のスープ煮	乳麦	人参グラッセ	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦
	人参と若芽の酢の物	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦	豆腐の柚子あんかけ	麦	ひじきと挽肉の炒め煮	麦
	★味噌汁	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え		★味噌汁	麦	五目春雨の酢の物	卵麦	法蓮草としめじのおひたし	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	244kcal	403kcal	205kcal	364kcal	325kcal	484kcal	267kcal	426kcal	235kcal	394kcal	エネルギー
蛋白質	9.9g	13.6g	16.0g	19.7g	9.3g	13.0g	10.9g	14.6g	14.6g	18.3g	蛋白質
脂 質	14.5g	15.2g	6.6g	7.3g	21.6g	22.3g	14.3g	15.0g	12.5g	13.2g	脂 質
炭水化物	18.3g	51.3g	20.7g	53.7g	23.6g	56.6g	21.9g	54.9g	15.9g	48.9g	炭水化物
ナトリウム	1135mg	1575mg	875mg	1315mg	1159mg	1599mg	785mg	1225mg	859mg	1299mg	ナトリウム
塩 分	2.9g	4.0g	2.2g	3.3g	2.9g	4.1g	2.0g	3.1g	2.2g	3.3g	塩 分

夕食

	4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10日(金)	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白糸たら味噌粕焼		やわらかチキンのガーリックトマト仕立て	乳麦	つくねの照り焼き	卵麦	ポークジンジャー	麦	白身フライ	麦
	スナップえんどう		インゲンソテー	乳麦	塩枝豆		竹の子と人参のおかか煮	麦	サルサソース	乳麦
	里芋のかに風あんかけ	卵麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	白菜と若布の煮物	麦
	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	玉子スパサラダ	卵乳麦	菜の花ときのこの酢味噌和え		★味噌汁	麦	カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦

栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	212kcal	371kcal	333kcal	492kcal	210kcal	369kcal	202kcal	361kcal	292kcal	451kcal	エネルギー
蛋白質	12.5g	16.2g	13.0g	16.7g	15.1g	18.8g	11.0g	14.7g	10.1g	13.8g	蛋白質
脂 質	9.1g	9.8g	19.5g	20.2g	5.9g	6.6g	10.0g	10.7g	19.4g	20.1g	脂 質
炭水化物	19.9g	52.9g	24.0g	57.0g	24.8g	57.8g	14.1g	47.1g	20.0g	53.0g	炭水化物
ナトリウム	917mg	1357mg	777mg	1217mg	927mg	1367mg	894mg	1334mg	623mg	1063mg	ナトリウム
塩 分	2.3g	3.5g	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	1.6g	2.7g	塩 分

合計

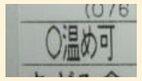
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	625kcal	1102kcal	625kcal	1102kcal	674kcal	1151kcal	622kcal	1099kcal	673kcal	1150kcal	エネルギー
蛋白質	29.0g	40.1g	34.0g	45.1g	31.5g	42.6g	30.5g	41.6g	31.0g	42.1g	蛋白質
脂 質	34.3g	36.4g	28.6g	30.7g	35.0g	37.1g	31.3g	33.4g	37.9g	40.0g	脂 質
炭水化物	47.5g	146.5g	56.9g	155.9g	59.9g	158.9g	49.6g	148.6g	52.7g	151.7g	炭水化物
ナトリウム	2782mg	4102mg	2286mg	3606mg	2679mg	3999mg	2345mg	3665mg	2055mg	3375mg	ナトリウム
塩 分	7.1g	10.4g	5.8g	9.2g	6.8g	10.2g	6.0g	9.3g	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7品目卵･乳･小麦(麦)･そば(そ)･落花生(落)･えび(え)･かに(か) 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。

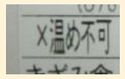
お食事の作り方

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　夜9時30分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～金／９：００～２１：３０　土／９：００～２０：００

【ムース食】　週間献立表

		4月6日(月)		4月7日(火)		4月8日(水)		4月9日(木)		4月10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		
		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	肉団子のソース炒め	卵乳麦	
		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	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	70kcal	244kcal	100kcal	274kcal	91kcal	265kcal	124kcal	298kcal	139kcal	313kcal	エネルギー
	蛋白質	3.1g	6.9g	4.2g	8.0g	2.2g	6.0g	3.9g	7.7g	3.9g	7.7g	蛋白質
	脂 質	2.8g	3.5g	4.1g	4.8g	3.1g	3.8g	4.5g	5.2g	7.4g	8.1g	脂 質
	炭水化物	9.4g	47.8g	11.9g	50.3g	13.8g	52.2g	16.8g	55.2g	13.7g	52.1g	炭水化物
	ナトリウム	521mg	1044mg	526mg	1049mg	519mg	1042mg	463mg	986mg	609mg	1132mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	塩 分
昼食		★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	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	とんかつ	卵乳麦	
		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	鶏大根の味噌煮	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	きのこきんぴら	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	159kcal	333kcal	224kcal	398kcal	211kcal	385kcal	185kcal	359kcal	199kcal	373kcal	エネルギー
	蛋白質	5.0g	8.8g	8.5g	12.3g	8.3g	12.1g	8.9g	12.7g	5.5g	9.3g	蛋白質
	脂 質	6.9g	7.6g	12.7g	13.4g	11.4g	12.1g	8.4g	9.1g	10.2g	10.9g	脂 質
	炭水化物	18.3g	56.7g	19.0g	57.4g	18.2g	56.6g	18.0g	56.4g	21.4g	59.8g	炭水化物
	ナトリウム	753mg	1276mg	810mg	1333mg	778mg	1301mg	819mg	1342mg	836mg	1359mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.2g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	塩 分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		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	白身魚しんじょう	卵乳麦	
		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	油揚と菜の花の煮物	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	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	233kcal	407kcal	181kcal	355kcal	141kcal	315kcal	181kcal	355kcal	199kcal	373kcal	エネルギー
	蛋白質	5.7g	9.5g	5.0g	8.8g	6.5g	10.3g	7.5g	11.3g	4.8g	8.6g	蛋白質
	脂 質	15.1g	15.8g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	7.8g	8.5g	10.7g	11.4g	脂 質
	炭水化物	17.9g	56.3g	18.9g	57.3g	16.7g	55.1g	18.7g	57.1g	20.6g	59.0g	炭水化物
	ナトリウム	848mg	1371mg	892mg	1415mg	803mg	1326mg	815mg	1338mg	750mg	1273mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.5g	2.3g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.4g	1.9g	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	462kcal	984kcal	505kcal	1027kcal	443kcal	965kcal	490kcal	1012kcal	537kcal	1059kcal	エネルギー
	蛋白質	13.8g	25.2g	17.7g	29.1g	17.0g	28.4g	20.3g	31.7g	14.2g	25.6g	蛋白質
	脂 質	24.8g	26.9g	26.7g	28.8g	20.2g	22.3g	20.7g	22.8g	28.3g	30.4g	脂 質
	炭水化物	45.6g	160.8g	49.8g	165.0g	48.7g	163.9g	53.5g	168.7g	55.7g	170.9g	炭水化物
	ナトリウム	2122mg	3691mg	2228mg	3797mg	2100mg	3669mg	2097mg	3666mg	2195mg	3764mg	ナトリウム
	塩 分	5.4g	9.4g	5.7g	9.7g	5.3g	9.3g	5.3g	9.3g	5.6g	9.6g	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7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) 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(嚥下用難者用食品)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　夜9時30分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～金／９：００～２１：３０　土／９：００～２０：００