

(カロリー1600調整食) 週間献立表

	6月12日(月)			6月13日(火)			6月14日(水)			6月15日(木)			6月16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 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦 卵麦か 乳麦		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵 卵麦 卵乳麦か		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子の中中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵乳麦落 麦落 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	156kcal	423kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	146kcal	406kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	206kcal	472kcal	
	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	8.1g	13.5g	たんぱく質	8.8g	14.7g	たんぱく質	10.5g	16.3g	
	脂質	6.0g	7.6g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	7.6g	8.6g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	10.9g	12.5g	
	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	17.3g	72.2g	
	ナトリウム	538mg	765mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	511mg	739mg	ナトリウム	553mg	779mg	ナトリウム	581mg	808mg	
食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g		
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 平さやいんげん 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦か 麦 麦 麦		★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 卵乳麦か 麦 麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢 ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g アジの磯辺焼 平さやいんげん イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 乳麦か 卵乳麦か 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	265kcal	521kcal	エネルギー	224kcal	478kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	257kcal	511kcal	エネルギー	172kcal	436kcal	
	たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	15.9g	21.1g	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	16.8g	22.4g	
	脂質	12.9g	13.6g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	14.7g	15.5g	脂質	7.9g	8.8g	
	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	20.9g	75.3g	炭水化物	15.5g	70.4g	炭水化物	14.3g	68.7g	炭水化物	8.7g	64.8g	
	ナトリウム	879mg	1026mg	ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	790mg	937mg	ナトリウム	736mg	904mg	ナトリウム	752mg	979mg	
食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g		
間食	◎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			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
夕食	★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 オニオンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g カレーのカレー焼 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(白菜・人参)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g えびカツ うま塩キャベツ 鶏肉と野菜の中華炒め ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦え 麦か 卵麦落 卵乳麦 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	199kcal	466kcal	エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	261kcal	518kcal	エネルギー	195kcal	458kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	
	たんぱく質	14.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	18.4g	23.4g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	12.1g	17.2g	
	脂質	9.5g	10.6g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	14.1g	14.9g	
	炭水化物	15.5g	71.4g	炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	19.4g	75.2g	炭水化物	20.0g	74.4g	
	ナトリウム	807mg	1034mg	ナトリウム	484mg	711mg	ナトリウム	792mg	1020mg	ナトリウム	834mg	1061mg	ナトリウム	808mg	956mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	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	620kcal	1410kcal	エネルギー	618kcal	1401kcal	エネルギー	632kcal	1405kcal	エネルギー	636kcal	1419kcal	エネルギー	630kcal	1414kcal	
	たんぱく質	42.9g	59.8g	たんぱく質	39.7g	56.3g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	40.0g	56.6g	たんぱく質	39.4g	55.9g	
	脂質	28.4g	31.8g	脂質	28.3g	31.6g	脂質	32.7g	35.2g	脂質	31.3g	34.6g	脂質	32.9g	36.2g	
	炭水化物	48.2g	214.0g	炭水化物	48.2g	213.3g	炭水化物	40.6g	205.5g	炭水化物	48.4g	213.5g	炭水化物	46.0g	211.4g	
	ナトリウム	2224mg	2825mg	ナトリウム	2033mg	2634mg	ナトリウム	2093mg	2696mg	ナトリウム	2123mg	2744mg	ナトリウム	2141mg	2743mg	
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1611kcal	エネルギー	815kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1612kcal	エネルギー	834kcal	1617kcal	エネルギー	827kcal	1611kcal	
	たんぱく質	50.3g	67.2g	たんぱく質	47.4g	64.0g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	46.9g	63.5g	たんぱく質	47.1g	63.6g	
	脂質	35.4g	38.8g	脂質	35.3g	38.6g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	38.3g	41.6g	脂質	39.9g	43.2g	
	炭水化物	77.1g	242.9g	炭水化物	76.0g	241.1g	炭水化物	72.5g	237.4g	炭水化物	77.3g	242.4g	炭水化物	73.8g	239.2g	
	ナトリウム	2301mg	2902mg	ナトリウム	2109mg	2710mg	ナトリウム	2167mg	2770mg	ナトリウム	2197mg	2818mg	ナトリウム	2217mg	2819mg	
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	

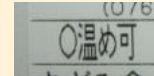
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※アレルゲンは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

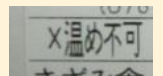
お食事の作り方

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

(カロリー1440調整食) 週間献立表

6月12日(月)			6月13日(火)			6月14日(水)			6月15日(木)			6月16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 大豆とキャベツのスープ煮 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え	卵乳麦 卵麦か 乳麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 中華うま煮	卵 卵麦 卵乳麦か	★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉団子の中華炒め 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦落 麦落 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	146kcal	339kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.9g	11.4g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	17.3g	59.2g
	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	581mg	582mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 平さやいんげん 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ ツナと大豆の炒め煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g ハニーマスタードチキン 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め 大根とひじきのうま煮	乳麦 卵乳麦か 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 煮生酢	乳麦 麦	★ごはん120g アジの磯辺焼 平さやいんげん イカと白菜の中華煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 乳麦か 卵乳麦か					
	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	7.9g	8.4g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	8.7g	50.6g
	ナトリウム	879mg	880mg	ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	752mg	753mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 オニオンソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g カレーのカレー焼 塩ゆでアスパラ 竹輪の五色きんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 麦	★ごはん120g えびカツ うま塩キャベツ 鶏肉と野菜の中華炒め ベーコンのごま酢和え	麦え 麦か 卵麦落 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	12.1g	15.4g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	14.1g	14.6g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	20.0g	61.9g
	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	834mg	835mg	ナトリウム	808mg	809mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	28.4g	29.9g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	40.6g	166.3g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	46.0g	171.7g
	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2141mg	2144mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	35.4g	36.9g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	76.0g	201.7g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	73.8g	199.5g
	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2217mg	2220mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g

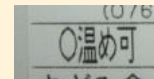
※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

※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。

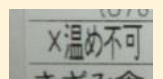
お食事の作り方

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

6月12日(月)			6月13日(火)			6月14日(水)			6月15日(木)			6月16日(金)			
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ	卵 乳麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 野菜のバジルチーズ焼き キャベツの白ドレ和え	麦 乳 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ パインキャロットラペ	卵乳麦 乳麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 野菜炒め マセドニアンサラダ	麦 卵麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 白菜の煮びたし れんこんサラダ	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	261kcal	504kcal	エネルギー	213kcal	456kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	236kcal	479kcal
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	9.6g	10.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.1g	76.9g
	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	575mg	576mg
	カリウム	234mg	295mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	479mg	540mg
	リン	50mg	115mg	リン	118mg	183mg	リン	99mg	164mg	リン	80mg	145mg	リン	125mg	190mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 小倉金時 中華サラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g お魚ザンギ うま塩キャベツ 中華うま煮炒め パスタのサラダ	卵麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 大根と人参のきんぴら 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み きのこソテー さつま芋のオレンジ煮 スパゲティサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	16.2g	16.8g
	炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	38.2g	91.0g
	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	941mg	942mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	646mg	647mg
	カリウム	478mg	539mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	315mg	376mg	カリウム	649mg	710mg	カリウム	567mg	628mg
	リン	145mg	210mg	リン	125mg	190mg	リン	125mg	190mg	リン	208mg	273mg	リン	102mg	167mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎バナッブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎みかん(缶)	75g	◎バナッブル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g					
夕食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 ごま風味炒め 青菜のわさび和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 マカロニサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 ナスの油炒め えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリ田楽 オニオンソテー 春雨タンタン マッシュサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー ナスの挽肉炒め 菜の花のツナごま和え	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	377kcal	620kcal	エネルギー	427kcal	670kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	425kcal	668kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	27.2g	27.8g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	30.6g	31.2g
	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	26.9g	79.7g
	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	827mg	828mg
	カリウム	638mg	699mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	441mg	502mg	カリウム	422mg	483mg	カリウム	615mg	676mg
	リン	177mg	242mg	リン	150mg	215mg	リン	137mg	202mg	リン	131mg	196mg	リン	168mg	233mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
合計	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	24.1g	36.4g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	72.9g	231.3g	炭水化物	89.2g	247.6g
	ナトリウム	1790mg	1793mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2328mg	2331mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	ナトリウム	2048mg	2051mg
	カリウム	1350mg	1533mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1526mg	1709mg	カリウム	1661mg	1844mg
	リン	372mg	567mg	リン	393mg	588mg	リン	361mg	556mg	リン	419mg	614mg	リン	395mg	590mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	24.5g	36.8g
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.1g	61.9g
	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	104.7g	263.1g
	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	1851mg	1854mg	ナトリウム	2051mg	2054mg
	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1626mg	1809mg	カリウム	1302mg	1485mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1721mg	1904mg
	リン	375mg	570mg	リン	400mg	595mg	リン	367mg	562mg	リン	422mg	617mg	リン	402mg	597mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	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。
※アレルギーは特定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。

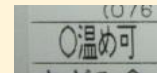
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

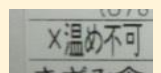


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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で完成です。

ワンポイントアドバイス

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



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 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

	6月12日(月)			6月13日(火)			6月14日(水)			6月15日(木)			6月16日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 バンバンジーサラダ	卵麦 乳麦 落乳麦		★ごはん180g 目玉焼き 油揚げと菜の花の煮物 大根の甘酢漬け	卵麦		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 蒸し鶏の炒め物 中華サラダ	麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 きんぴら 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦		★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 高野豆腐の味噌煮 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 卵麦 卵麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	150kcal	440kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	189kcal	479kcal
	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	10.1g	15.0g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	12.3g	75.2g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	429mg	430mg	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	664mg	665mg
	カリウム	458mg	530mg	カリウム	326mg	398mg	カリウム	298mg	370mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	339mg	411mg
	リン	154mg	231mg	リン	160mg	237mg	リン	79mg	156mg	リン	148mg	225mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 白身魚のバジルオリーブ焼 オニオンソテー 豚バラのすき焼き煮 マリネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き チンゲン菜ソテー チンジャオロース マカロニサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 インゲンソテー ナスの挽肉炒め 和風サラダ	麦 乳麦 乳麦 卵		★ごはん180g 鶏肉のデミグラソース ピーマンソテー 肉野菜煮込み 野菜のごま和え	乳麦 卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん180g ポークチャップ 大豆と椎茸の煮物 キャベツと芽芽のマヨネーズ和え	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	235kcal	525kcal	エネルギー	357kcal	647kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	14.4g	15.1g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	16.3g	17.0g
	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	24.6g	87.5g
	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	740mg	741mg
	カリウム	466mg	538mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	531mg	603mg	カリウム	761mg	833mg
	リン	149mg	226mg	リン	155mg	232mg	リン	223mg	300mg	リン	177mg	254mg	リン	226mg	303mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 法蓮草のごま和え	麦落 乳麦 乳麦		★ごはん180g マーボ豆腐 五色煮豆 青菜のわさび和え	麦落 卵麦 卵麦		★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース 平さやいんげん さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 卵麦 卵		★ごはん180g 塩ダレポーク ひじきとアサリのさっぱり煮 ミックスマカロニサラダ	麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 塩ゆでアスパラ じゃが芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	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	305kcal	595kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	11.6g	16.5g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	880mg	881mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	527mg	528mg
	カリウム	592mg	664mg	カリウム	623mg	695mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	379mg	451mg	カリウム	441mg	513mg
	リン	187mg	264mg	リン	206mg	283mg	リン	141mg	218mg	リン	151mg	228mg	リン	121mg	198mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
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	776kcal	1646kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	44.5g	46.6g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	46.5g	48.6g
	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	51.2g	239.9g	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	53.7g	242.4g
	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1931mg	1934mg
	カリウム	1516mg	1732mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1541mg	1757mg
	リン	490mg	721mg	リン	521mg	752mg	リン	443mg	674mg	リン	476mg	707mg	リン	502mg	733mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
合計(間食込)	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	46.7g	48.8g
	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	82.1g	270.8g	炭水化物	83.1g	271.8g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	84.6g	273.3g
	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	1937mg	1940mg
	カリウム	1630mg	1846mg	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1514mg	1730mg	カリウム	1661mg	1877mg
	リン	496mg	727mg	リン	535mg	766mg	リン	455mg	686mg	リン	482mg	713mg	リン	516mg	747mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は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。
※アレルギー 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。

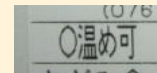
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

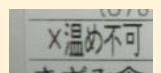


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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で完成です。

ワンポイントアドバイス

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



●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更される場合は、お届け日の前週 水曜日 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

6月12日(月)			6月13日(火)			6月14日(水)			6月15日(木)			6月16日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★やわらかごはん180g		★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		
	鶏ごぼう		さつま芋と豚肉の揚げ煮		麦	厚揚げときのこのおろし煮		乳麦	スクランブルエッグ		卵乳	玉ねぎと高野豆腐の煮物		麦
	切干大根煮		一口ナスのオランダ煮		麦	食べるトマトスープ		乳麦	バジルポテトチキン		卵乳麦	白滝とチンゲン菜の煮物		麦
	法蓮草とハムのマリネ		蒸し鶏とぜんまいのマリネ		麦	菜の花とツナの辛子和え		麦	キャロットラペ		麦	一夜漬(白菜人参)		麦
	★味噌汁		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	138kcal	410kcal	189kcal	455kcal	111kcal	384kcal	233kcal	500kcal	129kcal	402kcal	エネルギー	138kcal	410kcal
	蛋白質	8.1g	14.2g	6.2g	12.0g	6.0g	12.2g	6.3g	12.1g	8.5g	14.6g	蛋白質	8.1g	14.2g
	脂 質	5.1g	6.1g	10.6g	11.5g	3.8g	4.8g	15.7g	16.6g	6.0g	7.0g	脂 質	5.1g	6.1g
	炭水化物	14.4g	71.6g	17.2g	73.5g	13.8g	71.1g	16.6g	73.1g	9.9g	67.1g	炭水化物	14.4g	71.6g
	ナトリウム	793mg	1235mg	468mg	911mg	554mg	996mg	425mg	867mg	584mg	1027mg	ナトリウム	793mg	1235mg
	塩 分	2.0g	3.1g	1.2g	2.3g	1.4g	2.5g	1.1g	2.2g	1.5g	2.6g	塩 分	2.0g	3.1g
昼	★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		
	ホイコーロー		根菜と肉団子の和風生姜スープ		卵乳麦	鶏の柚子胡椒炒め		麦	白身魚のみぞれ煮		麦	肉じゃが		麦
	豆腐のかに風あんかけ		大豆としらすの甘辛煮		麦	ひじきの具だくさん煮		麦	菜の花			切干と挽肉のオイスター炒め		麦
	野菜のおひたし		フレンチマカロニ		卵乳麦	切干大根と枝豆の中華和え		麦	金時豆煮		麦	菜の花のおひたし		麦
	★味噌汁		★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	247kcal	518kcal	306kcal	584kcal	197kcal	476kcal	213kcal	486kcal	209kcal	485kcal	エネルギー	247kcal	518kcal
	蛋白質	9.8g	15.5g	12.4g	18.9g	10.1g	16.0g	17.9g	24.0g	13.5g	19.9g	蛋白質	9.8g	15.5g
	脂 質	14.8g	15.7g	15.7g	17.4g	9.9g	10.8g	1.7g	2.7g	8.1g	9.8g	脂 質	14.8g	15.7g
	炭水化物	16.0g	73.3g	27.4g	84.2g	16.2g	75.3g	31.6g	88.9g	20.2g	76.6g	炭水化物	16.0g	73.3g
	ナトリウム	812mg	1254mg	885mg	1327mg	898mg	1339mg	777mg	1219mg	795mg	1256mg	ナトリウム	812mg	1254mg
	塩 分	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	2.0g	3.2g	塩 分	2.1g	3.2g
夕	★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		
	鶏のごまタレ煮		サワラの西京焼			やわらかメンチカツ		卵乳麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦	チキンピカタ		卵麦
	平さやいんげん		竹輪の辛子炒め		麦	人参のきな粉和え		麦	人参グラッセ		乳麦	ひじきと大豆の煮物		麦
	豚肉ときくらげの卵炒め		豚肉とキャベツのごま風味炒め		卵麦か	イカと白菜の中華煮		乳麦か	豚肉と小松菜の中華春雨煮		麦	キャベツの白ドレ和え		卵麦
	人参と春雨のサラダ		麩と若芽の酢の物		麦	和風スパゲティ		乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	280kcal	550kcal	222kcal	492kcal	326kcal	593kcal	263kcal	539kcal	284kcal	550kcal	エネルギー	280kcal	550kcal
	蛋白質	14.2g	20.3g	14.9g	20.7g	12.0g	17.6g	6.9g	13.3g	13.5g	19.2g	蛋白質	14.2g	20.3g
	脂 質	16.3g	17.3g	12.1g	13.0g	16.9g	17.8g	16.3g	18.0g	18.1g	19.0g	脂 質	16.3g	17.3g
	炭水化物	18.5g	75.3g	12.5g	69.5g	30.7g	87.1g	21.3g	77.7g	17.1g	73.5g	炭水化物	18.5g	75.3g
	ナトリウム	824mg	1268mg	1003mg	1444mg	1090mg	1534mg	779mg	1221mg	743mg	1185mg	ナトリウム	824mg	1268mg
	塩 分	2.1g	3.2g	2.6g	3.7g	2.8g	3.9g	2.0g	3.1g	1.9g	3.0g	塩 分	2.1g	3.2g
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	665kcal	1478kcal	717kcal	1531kcal	634kcal	1453kcal	709kcal	1525kcal	622kcal	1437kcal	エネルギー	665kcal	1478kcal
	蛋白質	32.1g	50.0g	33.5g	51.6g	28.1g	45.8g	31.1g	49.4g	35.5g	53.7g	蛋白質	32.1g	50.0g
	脂 質	36.2g	39.1g	38.4g	41.9g	30.6g	33.4g	33.7g	37.3g	32.2g	35.8g	脂 質	36.2g	39.1g
	炭水化物	48.9g	220.2g	57.1g	227.2g	60.7g	233.5g	69.5g	239.7g	47.2g	217.2g	炭水化物	48.9g	220.2g
	ナトリウム	2429mg	3757mg	2356mg	3682mg	2542mg	3869mg	1981mg	3307mg	2122mg	3468mg	ナトリウム	2429mg	3757mg
計	塩 分	6.2g	9.5g	6.1g	9.4g	6.5g	9.8g	5.1g	8.4g	5.4g	8.8g	塩 分	6.2g	9.5g

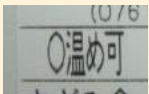
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

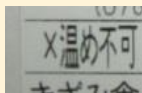


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	6月12日(月)			6月13日(火)			6月14日(水)			6月15日(木)			6月16日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏ごぼう	麦		さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦		厚揚げときこのおろし煮	乳麦		スクランブルエッグ	卵乳		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦	
	切干大根煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦		バジルポテトチキン	卵乳麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(白菜人参)	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	189kcal	348kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	129kcal	288kcal
	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	8.5g	12.2g
	脂 質	5.1g	5.8g	脂 質	10.6g	11.3g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	15.7g	16.4g	脂 質	6.0g	6.7g
	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	9.9g	42.9g
昼	ナトリウム	793mg	1233mg	ナトリウム	468mg	908mg	ナトリウム	554mg	994mg	ナトリウム	425mg	865mg	ナトリウム	584mg	1024mg
	塩 分	2.0g	3.1g	塩 分	1.2g	2.3g	塩 分	1.4g	2.5g	塩 分	1.1g	2.2g	塩 分	1.5g	2.6g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ホイコーロー	麦落		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		白身魚のみぞれ煮	麦		肉じゃが	麦	
	豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		大豆としらすの甘辛煮	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花			切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
食	野菜のおひたし	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		金時豆煮	麦		菜の花のおひたし	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	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	197kcal	356kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	209kcal	368kcal
	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	17.9g	21.6g	蛋白質	13.5g	17.2g
夕	脂 質	14.8g	15.5g	脂 質	15.7g	16.4g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	1.7g	2.4g	脂 質	8.1g	8.8g
	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	31.6g	64.6g	炭水化物	20.2g	53.2g
	ナトリウム	812mg	1252mg	ナトリウム	885mg	1325mg	ナトリウム	898mg	1338mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	795mg	1235mg
	塩 分	2.1g	3.2g	塩 分	2.3g	3.4g	塩 分	2.3g	3.4g	塩 分	2.0g	3.1g	塩 分	2.0g	3.1g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
食	鶏のごまタレ煮	麦		サワラの西京焼			やわらかメンチカツ	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
	平さやいんげん			竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		イカと白菜の中華煮	乳麦か		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
	人参と春雨のサラダ	乳麦		麩と若芽の酢の物	麦		和風スパゲティ	乳麦		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		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦				
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	326kcal	485kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	284kcal	443kcal
	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	13.5g	17.2g
	脂 質	16.3g	17.0g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	16.9g	17.6g	脂 質	16.3g	17.0g	脂 質	18.1g	18.8g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	30.7g	63.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	17.1g	50.1g
計	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	1003mg	1443mg	ナトリウム	1090mg	1530mg	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	743mg	1183mg
	塩 分	2.1g	3.2g	塩 分	2.6g	3.7g	塩 分	2.8g	3.9g	塩 分	2.0g	3.1g	塩 分	1.9g	3.0g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	665kcal	1142kcal	エネルギー	717kcal	1194kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	709kcal	1186kcal	エネルギー	622kcal	1099kcal
	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	33.5g	44.6g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	31.1g	42.2g	蛋白質	35.5g	46.6g
	脂 質	36.2g	38.3g	脂 質	38.4g	40.5g	脂 質	30.6g	32.7g	脂 質	33.7g	35.8g	脂 質	32.2g	34.3g
	炭水化物	48.9g	147.9g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	60.7g	159.7g	炭水化物	69.5g	168.5g	炭水化物	47.2g	146.2g
計	ナトリウム	2429mg	3749mg	ナトリウム	2356mg	3676mg	ナトリウム	2542mg	3862mg	ナトリウム	1981mg	3301mg	ナトリウム	2122mg	3442mg
	塩 分	6.2g	9.5g	塩 分	6.1g	9.4g	塩 分	6.5g	9.8g	塩 分	5.1g	8.4g	塩 分	5.4g	8.7g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		

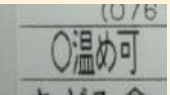
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

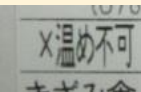


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

		6月12日(月)		6月13日(火)		6月14日(水)		6月15日(木)		6月16日(金)		
		品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	
朝		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	
		メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	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	
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	137kcal	311kcal	119kcal	293kcal	118kcal	292kcal	124kcal	298kcal	73kcal	247kcal	エネルギー
	蛋白質	4.1g	7.9g	4.6g	8.4g	3.4g	7.2g	3.4g	7.2g	2.1g	5.9g	蛋白質
	脂 質	6.6g	7.3g	6.3g	7.0g	5.2g	5.9g	3.1g	3.8g	2.6g	3.3g	脂 質
	炭水化物	15.4g	53.8g	10.7g	49.1g	15.6g	54.0g	21.3g	59.7g	11.2g	49.6g	炭水化物
昼	ナトリウム	722mg	1245mg	609mg	1132mg	571mg	1094mg	418mg	941mg	554mg	1077mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	3.2g	1.5g	2.9g	1.5g	2.8g	1.1g	2.4g	1.4g	2.7g	塩 分
		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	
		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
食		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	163kcal	337kcal	153kcal	327kcal	207kcal	381kcal	176kcal	350kcal	204kcal	378kcal	エネルギー
夕	蛋白質	9.2g	13.0g	5.9g	9.7g	10.1g	13.9g	4.2g	8.0g	6.6g	10.4g	蛋白質
	脂 質	6.8g	7.5g	6.5g	7.2g	10.7g	11.4g	9.4g	10.1g	11.4g	12.1g	脂 質
	炭水化物	15.5g	53.9g	17.4g	55.8g	18.1g	56.5g	18.5g	56.9g	18.8g	57.2g	炭水化物
	ナトリウム	867mg	1390mg	806mg	1329mg	845mg	1368mg	776mg	1299mg	892mg	1415mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.5g	2.1g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	2.3g	3.6g	塩 分
食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	卵乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
		金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
		若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	黒豆煮	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	
合												
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	176kcal	350kcal	205kcal	379kcal	183kcal	357kcal	138kcal	312kcal	165kcal	339kcal	エネルギー
	蛋白質	9.2g	13.0g	11.9g	15.7g	7.2g	11.0g	8.5g	12.3g	8.3g	12.1g	蛋白質
	脂 質	6.3g	7.0g	9.2g	9.9g	9.5g	10.2g	4.5g	5.2g	7.7g	8.4g	脂 質
計	炭水化物	21.3g	59.7g	19.2g	57.6g	17.3g	55.7g	16.8g	55.2g	15.4g	53.8g	炭水化物
	ナトリウム	705mg	1228mg	926mg	1449mg	711mg	1234mg	958mg	1481mg	644mg	1167mg	ナトリウム
	塩 分	1.8g	3.1g	2.4g	3.7g	1.8g	3.1g	2.4g	3.8g	1.6g	3.0g	塩 分
	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	476kcal	998kcal	477kcal	999kcal	508kcal	1030kcal	438kcal	960kcal	442kcal	964kcal	エネルギー
計	蛋白質	22.5g	33.9g	22.4g	33.8g	20.7g	32.1g	16.1g	27.5g	17.0g	28.4g	蛋白質
	脂 質	19.7g	21.8g	22.0g	24.1g	25.4g	27.5g	17.0g	19.1g	21.7g	23.8g	脂 質
	炭水化物	52.2g	167.4g	47.3g	162.5g	51.0g	166.2g	56.6g	171.8g	45.4g	160.6g	炭水化物
	ナトリウム	2294mg	3863mg	2341mg	3910mg	2127mg	3696mg	2152mg	3721mg	2090mg	3659mg	ナトリウム
	塩 分	5.8g	9.8g	6.0g	10.0g	5.4g	9.4g	5.5g	9.5g	5.3g	9.3g	塩 分

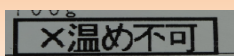
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。
※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**6 0℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



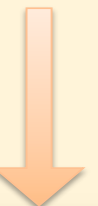
次にフタをして**1 5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です



【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

●ご注文は、ご連絡がなければ、自動継続です。翌週分を休止・変更され

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