

(カロリーー1600調整食) 週間献立表

6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 ミックスマカロニサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ鮫)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(えのき・おつゆ鮫)	卵乳麦 乳麦落 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト			
	エネルギー	170kcal	438kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	173kcal	427kcal	エネルギー	109kcal	365kcal
	たんぱく質	11.2g	17.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	7.5g	12.7g
	脂質	8.7g	10.3g	脂質	6.6g	8.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	8.1g	8.9g	脂質	4.1g	4.8g
	炭水化物	11.3g	66.4g	炭水化物	11.0g	65.9g	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.9g	69.3g	炭水化物	11.8g	66.7g
	ナトリウム	671mg	900mg	ナトリウム	651mg	878mg	ナトリウム	671mg	818mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	560mg	707mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g ささみ大葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこ若芽のサツと煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落 卵麦 乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんも煮 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト			
	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	214kcal	481kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	261kcal	528kcal
	たんぱく質	13.9g	19.0g	たんぱく質	18.6g	24.3g	たんぱく質	13.0g	18.8g	たんぱく質	17.1g	22.1g	たんぱく質	17.1g	23.0g
	脂質	8.4g	9.2g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	13.6g	14.7g
	炭水化物	22.9g	77.8g	炭水化物	18.4g	74.1g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	16.0g	71.0g	炭水化物	17.5g	73.4g
	ナトリウム	579mg	807mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	829mg	1057mg	ナトリウム	865mg	1092mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 春菊のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 平さやいんげん 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの西京焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花とときのこの和え物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 麦 麦 麦					
	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト			
	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	202kcal	457kcal	エネルギー	242kcal	504kcal	エネルギー	278kcal	546kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	10.5g	15.6g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	16.9g	22.8g
	脂質	11.1g	11.9g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.4g	10.2g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	14.6g	16.2g
	炭水化物	13.9g	68.1g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	12.2g	67.0g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	19.0g	74.3g
	ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	761mg	929mg	ナトリウム	674mg	920mg	ナトリウム	628mg	874mg	ナトリウム	677mg	904mg
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
合計	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	おかず	ご飯汁物セト	
	エネルギー	616kcal	1394kcal	エネルギー	626kcal	1408kcal	エネルギー	651kcal	1429kcal	エネルギー	635kcal	1408kcal	エネルギー	648kcal	1439kcal
	たんぱく質	42.4g	58.6g	たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	40.1g	56.3g	たんぱく質	42.1g	57.8g	たんぱく質	41.5g	58.5g
	脂質	28.2g	31.4g	脂質	31.3g	34.6g	脂質	32.3g	35.4g	脂質	30.3g	32.8g	脂質	32.3g	35.7g
	炭水化物	48.1g	212.3g	炭水化物	47.5g	212.5g	炭水化物	48.5g	213.2g	炭水化物	45.7g	210.8g	炭水化物	48.3g	214.4g
	ナトリウム	2038mg	2643mg	ナトリウム	2043mg	2664mg	ナトリウム	2201mg	2821mg	ナトリウム	2134mg	2756mg	ナトリウム	2102mg	2703mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1601kcal	エネルギー	824kcal	1606kcal	エネルギー	852kcal	1630kcal	エネルギー	832kcal	1605kcal	エネルギー	847kcal	1638kcal
	たんぱく質	48.5g	64.7g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.5g	63.7g	たんぱく質	49.8g	65.5g	たんぱく質	49.4g	66.4g
	脂質	35.3g	38.5g	脂質	38.3g	41.6g	脂質	39.3g	42.4g	脂質	37.3g	39.8g	脂質	39.3g	42.7g
	炭水化物	80.0g	244.2g	炭水化物	76.4g	241.4g	炭水化物	77.4g	242.1g	炭水化物	73.5g	238.6g	炭水化物	76.5g	242.6g
	ナトリウム	2112mg	2717mg	ナトリウム	2117mg	2738mg	ナトリウム	2278mg	2898mg	ナトリウム	2210mg	2832mg	ナトリウム	2178mg	2779mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g

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

(カロリー1440調整食) 週間献立表

6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 オムレツ ケチャップ(小袋) ひじきとベーコンの煮物 高野豆腐の味噌煮	卵麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 肉詰いなり煮 スープキャベツ 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と挽肉の旨煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 牛肉とひじきの炒め煮 大根と青菜の柚子和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 コンニャクの辛味炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 乳麦落 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	170kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	109kcal	302kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	7.5g	10.8g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	13.6g	14.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	4.1g	4.6g
	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	11.8g	53.7g
	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	560mg	561mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g ささみ大葉フライ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋といかの煮物 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮	麦 麦落 麦	★ごはん120g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー	麦落 卵麦 乳麦	★ごはん120g ロールキャベツの味噌煮込み ミックスソテー 鶏肉と小松菜煮 ひとくちがんと煮	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏の甘酢煮 オニオンソテー 炒り豆腐 ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 卵乳麦 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	218kcal	411kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	22.9g	64.8g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.5g	59.4g
	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	865mg	866mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 春菊のおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚バラと白菜の味噌煮込み 人参の炒り煮 菜の花のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の唐揚げ 平さやいんげん 豚肉とごぼうの煮物 キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン チンゲン菜とピーマンのソテー 和風ポトフ 野菜の三杯酢	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの西京焼 人参のきんぴら 豚肉とじゃが芋の昆布煮 菜の花とときのこの和え物	麦 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	228kcal	421kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	278kcal	471kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g
	脂質	11.1g	11.6g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.6g	15.1g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	19.0g	60.9g
	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	677mg	678mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	
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			
	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.5g	51.4g
	脂質	28.2g	29.7g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	48.3g	174.0g
	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	49.4g	59.3g
	脂質	35.3g	36.8g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	76.5g	202.2g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2278mg	2281mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2178mg	2181mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 じゃが芋デミグラスソース 竹輪のごま炒め 揚げナスのめかぶ和え	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 ジャーマンポテト キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落		★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 白菜と厚揚げのとりみ煮 たたきごぼう	卵麦 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 枝豆とコーンのバター風味 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 豆腐ステーキ 揚げナスの煮物 和風サラダ	卵 麦 卵	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	299kcal	542kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	218kcal	461kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	320kcal	563kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.9g	9.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	11.1g	11.7g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	22.7g	23.3g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	21.0g	73.8g
	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	689mg	690mg
	カリウム	488mg	549mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	458mg	519mg	カリウム	350mg	411mg
	リン	93mg	158mg	リン	136mg	201mg	リン	90mg	155mg	リン	146mg	211mg	リン	104mg	169mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g ポークチャップ きんぴられんこん 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 卵		★ごはん150g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 豚肉と大根のピリ辛煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g カルビ丼の具 さつま芋の甘露煮 白菜と昆布のナムル	麦落 麦		★ごはん150g ブリの蒲焼 ふきのきんぴら 麩の野菜あんかけ レモンかぼちゃ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨としめじの炒め物 さつま芋サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	334kcal	577kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	19.4g	20.0g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	14.6g	15.2g
	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	44.6g	97.4g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	725mg	726mg
	カリウム	535mg	596mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	734mg	795mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	472mg	533mg
	リン	159mg	224mg	リン	133mg	198mg	リン	171mg	236mg	リン	104mg	169mg	リン	113mg	178mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(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 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 里芋のおろし揚げ出し マカロニとパプリカのサラダ	卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 塩ゆでアスパラ 赤玉南瓜煮 レインボー春雨	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン チンゲン菜ソテー ジャガ芋きんぴら マカロニサラダ	卵 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 人参しりしり さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 塩ゆでアスパラ 野菜のバジルチーズ焼き 大根のマヨネーズ和え	麦 乳 卵乳麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	315kcal	558kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	22.3g	22.9g
	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	35.1g	87.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	30.5g	83.3g	炭水化物	16.1g	68.9g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	553mg	554mg
	カリウム	310mg	371mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	602mg	663mg
	リン	96mg	161mg	リン	140mg	205mg	リン	113mg	178mg	リン	131mg	196mg	リン	170mg	235mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	1005kcal	1734kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.9g	39.2g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	59.6g	61.4g
	炭水化物	88.7g	247.1g	炭水化物	95.2g	253.6g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	80.6g	239.0g	炭水化物	81.7g	240.1g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1967mg	1970mg
	カリウム	1333mg	1516mg	カリウム	1552mg	1735mg	カリウム	1537mg	1720mg	カリウム	1533mg	1716mg	カリウム	1424mg	1607mg
	リン	348mg	543mg	リン	409mg	604mg	リン	374mg	569mg	リン	381mg	576mg	リン	387mg	582mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal
	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	27.2g	39.5g
合計(間食込)	脂質	59.0g	60.8g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	106.7g	265.1g	炭水化物	110.1g	268.5g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	96.9g	255.3g
	ナトリウム	2076mg	2079mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	1718mg	1721mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1608mg	1771mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1481mg	1664mg
	リン	355mg	550mg	リン	415mg	610mg	リン	377mg	572mg	リン	388mg	583mg	リン	390mg	585mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。

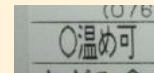
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

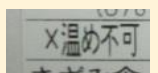


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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 豆腐ステーキ カリフラワーの煮物 れんこんサラダ	卵 卵麦か 卵麦		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦落か 麦		★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 麩の玉子とじ 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん180g 肉豆腐煮 コンニャクの辛味炒め 野菜の三杯酢	麦 乳麦落 麦		★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 野菜のブラウンソース煮込み 大根と蒔の出汁煮	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	192kcal	482kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	136kcal	426kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	5.3g	10.2g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	9.6g	14.5g
	脂質	14.1g	14.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	23.1g	86.0g
	ナトリウム	523mg	524mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	601mg	602mg
	カリウム	306mg	378mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	289mg	361mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	602mg	674mg
	リン	80mg	157mg	リン	152mg	229mg	リン	100mg	177mg	リン	126mg	203mg	リン	137mg	214mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 イカのトマトマリネ	麦 麦 麦		★ごはん180g まぐろカツ 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 ハムの和風サラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 平さやいんげん きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 インゲンとツナのマスタード和え	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏の甘酢煮 インゲンソテー ひき肉と里芋の味噌煮 キャベツの白ドレ和え	麦 乳麦 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	339kcal	629kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	267kcal	557kcal
	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	19.9g	24.8g	たんぱく質	12.1g	17.0g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.0g	17.1g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	21.9g	84.8g
	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	561mg	633mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	464mg	536mg
	リン	242mg	319mg	リン	174mg	251mg	リン	121mg	198mg	リン	185mg	262mg	リン	125mg	202mg
	食塩相当量	2.0g	2.1g	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	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) 150g			◎みかん(缶) 150g			◎バナッブル(缶) 150g			◎黄桃(缶) 150g			◎みかん(缶) 150g		
夕食	★ごはん180g アジの幽庵焼 塩ゆでアスパラ 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 肉野菜炒め 鶏肉ピーマン炒め 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白花豆煮 南瓜サラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ オニオンソテー 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリネ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	650kcal	エネルギー	256kcal	546kcal
	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	20.3g	21.0g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.2g	12.9g
	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	40.6g	103.5g	炭水化物	20.5g	83.4g
	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	761mg	762mg
	カリウム	657mg	729mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	474mg	546mg
	リン	235mg	312mg	リン	187mg	264mg	リン	182mg	259mg	リン	138mg	215mg	リン	239mg	316mg
	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	803kcal	1673kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	43.3g	45.4g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	51.7g	240.4g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	65.5g	254.2g
	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
	カリウム	1524mg	1740mg	カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1392mg	1608mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1540mg	1756mg
	リン	557mg	788mg	リン	513mg	744mg	リン	403mg	634mg	リン	449mg	680mg	リン	501mg	732mg
	食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal
合計(間食込)	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	43.2g	45.3g
	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	82.2g	270.9g	炭水化物	100.8g	289.5g	炭水化物	88.5g	277.2g
	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1811mg	1814mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1506mg	1722mg	カリウム	1571mg	1787mg	カリウム	1653mg	1869mg
	リン	571mg	802mg	リン	525mg	756mg	リン	409mg	640mg	リン	463mg	694mg	リン	513mg	744mg
	食塩相当量	4.8g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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。

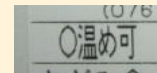
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

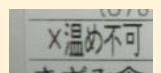


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

6月19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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		
	油揚げの玉子とじ		高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	鶏大豆		麦	和風ポトフ		乳麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦
	白菜とミンチの中華炒め		きくらげとこんにやくの佃煮		麦	担々風春雨		麦落	人参しりしり		麦	キャベツの土佐煮		麦
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え		切干と若芽の胡麻酢和え		麦	白菜のスープ煮		乳麦	大根と青菜の柚子和え		麦	白菜と若芽のナムル		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	123kcal	393kcal	85kcal	351kcal	167kcal	433kcal	97kcal	378kcal	151kcal	424kcal	エネルギー	123kcal	393kcal
	蛋白質	8.8g	14.6g	5.6g	11.3g	9.5g	15.2g	4.0g	10.5g	6.3g	12.3g	蛋白質	8.8g	14.6g
	脂 質	5.0g	5.9g	3.2g	4.1g	7.3g	8.2g	1.9g	3.6g	9.5g	10.5g	脂 質	5.0g	5.9g
	炭水化物	11.3g	68.5g	10.7g	67.1g	15.8g	72.1g	15.7g	73.0g	10.6g	67.9g	炭水化物	11.3g	68.5g
	ナトリウム	558mg	999mg	678mg	1120mg	508mg	952mg	603mg	1044mg	768mg	1210mg	ナトリウム	558mg	999mg
	塩 分	1.4g	2.5g	1.7g	2.8g	1.3g	2.4g	1.5g	2.7g	2.0g	3.1g	塩 分	1.4g	2.5g
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		
	豚生姜焼き丼の具		花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			サワラの磯辺焼		麦	鶏団子のケチャップ煮		卵乳麦
	蕪のとなとろ煮		ツナじやがバター		乳麦	赤玉南瓜煮		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	白菜と揚げの旨煮		麦
	大豆とトマトのマリネサラダ		キャベツのピーナッツ和え		麦落	四色なます		麦	切干大根と豚肉の炒め物		麦	じゃが芋と枝豆のおかかマヨ		卵麦
	★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	298kcal	566kcal	219kcal	496kcal	218kcal	484kcal	251kcal	524kcal	284kcal	552kcal	エネルギー	298kcal	566kcal
	蛋白質	14.3g	20.0g	11.8g	18.0g	9.4g	15.2g	16.8g	22.9g	8.5g	14.3g	蛋白質	14.3g	20.0g
	脂 質	15.7g	16.6g	10.8g	11.8g	10.7g	11.6g	13.7g	14.7g	15.0g	15.9g	脂 質	15.7g	16.6g
	炭水化物	24.8g	81.6g	19.7g	77.8g	21.2g	77.6g	13.6g	70.9g	28.0g	84.7g	炭水化物	24.8g	81.6g
	ナトリウム	995mg	1438mg	698mg	1139mg	729mg	1171mg	823mg	1265mg	904mg	1348mg	ナトリウム	995mg	1438mg
	塩 分	2.5g	3.7g	1.8g	2.9g	1.9g	3.0g	2.1g	3.2g	2.3g	3.4g	塩 分	2.5g	3.7g
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		
	ブリの塩焼		照焼ハンバーグ		乳麦	鯖の味噌煮			鶏肉のレモン風味焼			あぶらかれいみりん焼		麦
	人参のレモン煮		オクラのペペロンチーノ		乳麦	法蓮草			ピーマンソテー		卵乳麦	竹輪の辛子炒め		麦
	れんこんの五目炒め煮		竹輪の五色きんぴら		卵乳麦	麩と大根の煮物		麦	高野豆腐の炒り煮		麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め		卵乳麦
	ハムと春雨のサラダ		オーロラマカロニサラダ		卵乳麦	キャベツサラダ		卵乳麦	スパゲティサラダ		卵乳麦	マリーネサラダ		卵麦
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	265kcal	537kcal	324kcal	602kcal	287kcal	561kcal	340kcal	607kcal	248kcal	519kcal	エネルギー	265kcal	537kcal
	蛋白質	16.0g	22.2g	12.9g	19.5g	12.8g	18.6g	16.0g	21.9g	15.3g	21.1g	蛋白質	16.0g	22.2g
	脂 質	13.4g	14.4g	16.2g	17.9g	18.4g	19.3g	22.8g	23.7g	12.8g	13.7g	脂 質	13.4g	14.4g
	炭水化物	19.0g	76.2g	27.8g	84.4g	15.9g	74.1g	17.2g	73.5g	16.8g	74.1g	炭水化物	19.0g	76.2g
	ナトリウム	658mg	1100mg	1017mg	1461mg	811mg	1252mg	760mg	1204mg	646mg	1088mg	ナトリウム	658mg	1100mg
	塩 分	1.7g	2.8g	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	1.9g	3.1g	1.6g	2.8g	塩 分	1.7g	2.8g
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	686kcal	1496kcal	628kcal	1449kcal	672kcal	1478kcal	688kcal	1509kcal	683kcal	1495kcal	エネルギー	686kcal	1496kcal
	蛋白質	39.1g	56.8g	30.3g	48.8g	31.7g	49.0g	36.8g	55.3g	30.1g	47.7g	蛋白質	39.1g	56.8g
	脂 質	34.1g	36.9g	30.2g	33.8g	36.4g	39.1g	38.4g	42.0g	37.3g	40.1g	脂 質	34.1g	36.9g
	炭水化物	55.1g	226.3g	58.2g	229.3g	52.9g	223.8g	46.5g	217.4g	55.4g	226.7g	炭水化物	55.1g	226.3g
計	ナトリウム	2211mg	3537mg	2393mg	3720mg	2048mg	3375mg	2186mg	3513mg	2318mg	3646mg	ナトリウム	2211mg	3537mg
	塩 分	5.6g	9.0g	6.1g	9.4g	5.3g	8.6g	5.5g	9.0g	5.9g	9.3g	塩 分	5.6g	9.0g

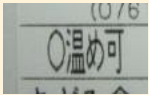
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
 ※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

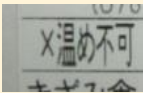


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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19日(月)			6月20日(火)			6月21日(水)			6月22日(木)			6月23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		
	油揚げの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		担々風春雨	麦落		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と若芽の胡麻酢和え	麦		白菜のスープ煮	乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		白菜と若芽のナムル	麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚生姜焼き丼の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			サワラの磯辺焼	麦		鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	
	蕪のとろとろ煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦		赤玉南瓜煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
	大豆とトマトのマリネサラダ			キャベツのピーナッツ和え	麦落		四色なます	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリの塩焼			照焼ハンバーグ	乳麦		鯖の味噌煮			鶏肉のレモン風味焼			あぶらかれいみりん焼	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		オクラのペペロンチーノ			法蓮草			ピーマンソテー	卵乳麦		竹輪の辛子炒め	麦	
	れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		麩と大根の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
合	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	油揚げの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		担々風春雨	麦落		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と若芽の胡麻酢和え	麦		白菜のスープ煮	乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		白菜と若芽のナムル	麦	
計	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	

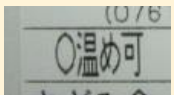
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

お食事の作り方

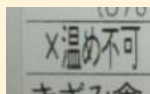


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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19日(月)		6月20日(火)		6月21日(水)		6月22日(木)		6月23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		
		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	
		若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	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	
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	87kcal	261kcal	105kcal	279kcal	101kcal	275kcal	143kcal	317kcal	96kcal	270kcal	エネルギー
	蛋白質	2.5g	6.3g	2.6g	6.4g	2.9g	6.7g	4.0g	7.8g	4.7g	8.5g	蛋白質
	脂 質	3.2g	3.9g	4.8g	5.5g	4.2g	4.9g	6.9g	7.6g	4.0g	4.7g	脂 質
	炭水化物	12.4g	50.8g	13.4g	51.8g	12.9g	51.3g	17.5g	55.9g	11.2g	49.6g	炭水化物
	ナトリウム	549mg	1072mg	581mg	1104mg	454mg	977mg	609mg	1132mg	625mg	1148mg	ナトリウム
	塩 分	1.4g	2.7g	1.5g	2.8g	1.2g	2.5g	1.5g	2.9g	1.6g	2.9g	塩 分
昼		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	
		大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
		マリーネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	若芽の酢味噌和え	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	212kcal	386kcal	168kcal	342kcal	193kcal	367kcal	196kcal	370kcal	161kcal	335kcal	エネルギー
	蛋白質	5.6g	9.4g	8.8g	12.6g	8.3g	12.1g	8.0g	11.8g	6.1g	9.9g	蛋白質
	脂 質	12.6g	13.3g	7.1g	7.8g	9.5g	10.2g	8.4g	9.1g	7.0g	7.7g	脂 質
	炭水化物	19.0g	57.4g	17.4g	55.8g	17.7g	56.1g	21.3g	59.7g	19.2g	57.6g	炭水化物
	ナトリウム	816mg	1339mg	928mg	1451mg	811mg	1334mg	863mg	1386mg	726mg	1249mg	ナトリウム
	塩 分	2.1g	3.4g	2.4g	3.7g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	塩 分
夕		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	
		金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	
		野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	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	197kcal	371kcal	284kcal	458kcal	210kcal	384kcal	173kcal	347kcal	196kcal	370kcal	エネルギー
	蛋白質	9.2g	13.0g	4.6g	8.4g	6.8g	10.6g	6.8g	10.6g	10.1g	13.9g	蛋白質
	脂 質	7.1g	7.8g	20.6g	21.3g	12.1g	12.8g	9.7g	10.4g	7.0g	7.7g	脂 質
	炭水化物	24.7g	63.1g	20.0g	58.4g	18.3g	56.7g	15.3g	53.7g	23.1g	61.5g	炭水化物
	ナトリウム	643mg	1166mg	807mg	1330mg	860mg	1383mg	721mg	1244mg	758mg	1281mg	ナトリウム
	塩 分	1.6g	3.0g	2.1g	3.4g	2.2g	3.5g	1.8g	3.2g	1.9g	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	496kcal	1018kcal	557kcal	1079kcal	504kcal	1026kcal	512kcal	1034kcal	453kcal	975kcal	エネルギー
	蛋白質	17.3g	28.7g	16.0g	27.4g	18.0g	29.4g	18.8g	30.2g	20.9g	32.3g	蛋白質
	脂 質	22.9g	25.0g	32.5g	34.6g	25.8g	27.9g	25.0g	27.1g	18.0g	20.1g	脂 質
	炭水化物	56.1g	171.3g	50.8g	166.0g	48.9g	164.1g	54.1g	169.3g	53.5g	168.7g	炭水化物
	ナトリウム	2008mg	3577mg	2316mg	3885mg	2125mg	3694mg	2193mg	3762mg	2109mg	3678mg	ナトリウム
		塩 分	5.1g	9.1g	6.0g	9.9g	5.5g	9.4g	5.5g	9.6g	5.3g	塩 分

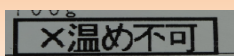
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。
※アレルギー は特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か) です。()内は献立表での表記です。
この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

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