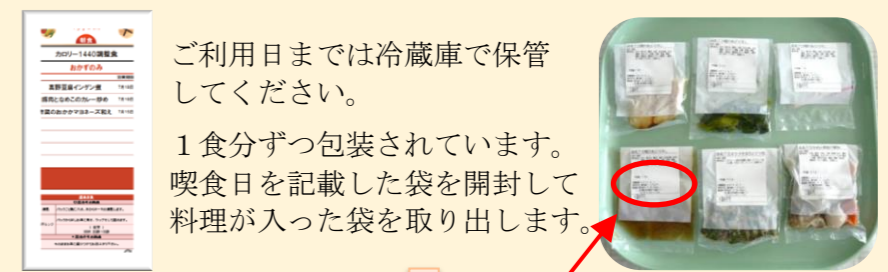


# (カロリー1600調整食) 週間献立表

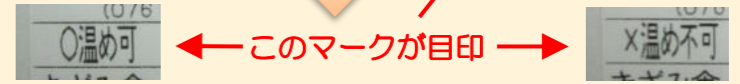
	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 ブロッコリーの玉子とじ ハムの和風サラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 麦 麦 麦					
	エネルギー	218kcal	472kcal	エネルギー	177kcal	436kcal	エネルギー	178kcal	433kcal	エネルギー	148kcal	407kcal	エネルギー	152kcal	408kcal
	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	11.5g	16.7g	たんぱく質	8.4g	13.5g	たんぱく質	9.8g	15.0g	たんぱく質	11.1g	16.3g
	脂質	13.3g	14.1g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	5.8g	7.1g	脂質	7.0g	7.7g
	炭水化物	13.5g	67.9g	炭水化物	11.5g	65.7g	炭水化物	9.8g	64.4g	炭水化物	15.4g	69.8g	炭水化物	13.3g	68.2g
	ナトリウム	576mg	724mg	ナトリウム	520mg	685mg	ナトリウム	586mg	812mg	ナトリウム	739mg	904mg	ナトリウム	592mg	739mg
食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
昼食	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 アスパラ 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 白花豆煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏豆腐 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(若芽・なめこ)	麦 麦 麦落	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 乳麦 卵麦					
	エネルギー	214kcal	476kcal	エネルギー	189kcal	453kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	260kcal	516kcal
	たんぱく質	15.1g	20.8g	たんぱく質	14.0g	19.6g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	14.0g	19.1g	たんぱく質	19.1g	24.2g
	脂質	6.4g	7.3g	脂質	8.7g	9.6g	脂質	5.6g	6.5g	脂質	12.3g	13.1g	脂質	13.5g	14.3g
	炭水化物	24.2g	79.9g	炭水化物	14.1g	70.2g	炭水化物	26.9g	82.4g	炭水化物	18.0g	72.8g	炭水化物	14.8g	69.7g
	ナトリウム	935mg	1161mg	ナトリウム	753mg	980mg	ナトリウム	832mg	1058mg	ナトリウム	723mg	969mg	ナトリウム	805mg	1032mg
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g トマト煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 スナップえんどう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のおひたし ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦落 卵乳麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 卵乳麦 卵乳麦 麦					
夕食	エネルギー	216kcal	472kcal	エネルギー	249kcal	509kcal	エネルギー	263kcal	517kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	215kcal	482kcal
	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.5g	19.9g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	11.8g	17.7g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.3g	13.9g	脂質	12.3g	13.4g
	炭水化物	13.2g	67.9g	炭水化物	26.1g	81.1g	炭水化物	19.2g	73.6g	炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	15.2g	71.1g
	ナトリウム	611mg	839mg	ナトリウム	816mg	1070mg	ナトリウム	768mg	936mg	ナトリウム	602mg	828mg	ナトリウム	742mg	969mg
	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g
合計	エネルギー	648kcal	1420kcal	エネルギー	615kcal	1398kcal	エネルギー	662kcal	1433kcal	エネルギー	634kcal	1414kcal	エネルギー	627kcal	1406kcal
	たんぱく質	42.1g	58.0g	たんぱく質	40.0g	56.2g	たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	39.1g	55.3g	たんぱく質	42.0g	58.2g
	脂質	31.4g	33.9g	脂質	26.5g	29.7g	脂質	29.9g	32.4g	脂質	30.4g	34.1g	脂質	32.8g	35.4g
	炭水化物	50.9g	215.7g	炭水化物	51.7g	217.0g	炭水化物	55.9g	220.4g	炭水化物	53.9g	218.0g	炭水化物	43.3g	209.0g
	ナトリウム	2122mg	2724mg	ナトリウム	2089mg	2735mg	ナトリウム	2186mg	2806mg	ナトリウム	2064mg	2701mg	ナトリウム	2139mg	2740mg
	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1627kcal	エネルギー	812kcal	1595kcal	エネルギー	863kcal	1634kcal	エネルギー	833kcal	1613kcal	エネルギー	834kcal	1613kcal
	たんぱく質	48.2g	64.1g	たんぱく質	47.7g	63.9g	たんぱく質	49.4g	65.2g	たんぱく質	47.0g	63.2g	たんぱく質	48.1g	64.3g
	脂質	38.5g	41.0g	脂質	33.5g	36.7g	脂質	36.9g	39.4g	脂質	37.4g	41.1g	脂質	39.9g	42.5g
	炭水化物	82.8g	247.6g	炭水化物	79.5g	244.8g	炭水化物	84.8g	249.3g	炭水化物	82.1g	246.2g	炭水化物	75.2g	240.9g
	ナトリウム	2196mg	2798mg	ナトリウム	2165mg	2811mg	ナトリウム	2263mg	2883mg	ナトリウム	2140mg	2777mg	ナトリウム	2213mg	2814mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	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

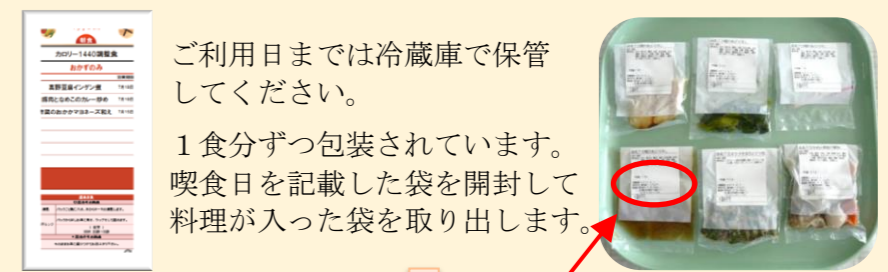


# (カロリー1440調整食) 週間献立表

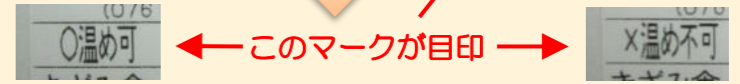
	8月2日(月)			8月3日(火)			8月4日(水)			8月5日(木)			8月6日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え	麦 卵麦か 麦		★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 竹の子と人参のおかか煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 ブロッコリーの玉子とじ ハムの和風サラダ	麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 若芽の酢の物	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え	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	218kcal	411kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.1g	14.4g
	脂質	13.3g	13.8g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	7.0g	7.5g
炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	13.3g	55.2g	
ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	592mg	593mg	
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	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 アスパラ 豆腐としめじののりみ煮 菜の花としらすのおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 白花豆煮 野菜の三杯酢	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏豆腐 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦落		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮	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	214kcal	407kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	19.1g	22.4g
	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	13.5g	14.0g
炭水化物	24.2g	66.1g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	26.9g	68.8g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	
ナトリウム	935mg	936mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	805mg	806mg	
食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	◎りんご150g			◎りんご150g			◎りんご150g			◎りんご150g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g トマト煮込みハンバーグ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 えのきのおろし和え	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 スナップえんどう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のおひたし	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g カレーのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 麦落 卵乳麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 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	216kcal	409kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	12.3g	12.8g
炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	26.1g	68.0g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	742mg	743mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	648kcal	1227kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	42.0g	51.9g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	26.5g	28.0g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.8g	34.3g
	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	55.9g	181.6g	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	43.3g	169.0g
ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.1g	58.0g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	82.8g	208.5g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	84.8g	210.5g	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	75.2g	200.9g
	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2213mg	2216mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	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。

## 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



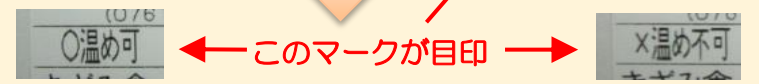
# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6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 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦	★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ナスと麩の炒め煮 マカロニトマト炒め	卵乳麦 乳麦落 乳麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 さつまいものレモン煮 オクラとそばのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	254kcal	497kcal	283kcal	526kcal	277kcal	520kcal	305kcal	548kcal	235kcal	478kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	6.6g	10.7g	10.6g	14.7g	8.3g	12.4g	5.5g	9.6g
	脂質	11.7g	12.3g	14.3g	14.9g	12.8g	13.4g	19.1g	19.7g	14.8g	15.4g
	炭水化物	31.3g	84.1g	32.4g	85.2g	29.6g	82.4g	24.2g	77.0g	20.2g	73.0g
	ナトリウム	423mg	424mg	459mg	460mg	497mg	497mg	673mg	674mg	408mg	409mg
	カリウム	468mg	529mg	435mg	496mg	569mg	630mg	434mg	495mg	504mg	565mg
	リン	100mg	165mg	88mg	153mg	155mg	220mg	137mg	202mg	94mg	159mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	1.0g	1.0g
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 野菜のソース煮込み ミックスマカロニサラダ	麦落 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ジャーマンポテト 法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g メンチカツ インゲンソテー 春雨の甘酢炒め れんこんサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g カジキのトマト炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g さつまいと鶏肉の炒め物 マーボ春雨 揚げの玉子とじ	麦 麦 卵麦	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	341kcal	584kcal	370kcal	613kcal	314kcal	557kcal	353kcal	596kcal	378kcal	621kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	10.4g	14.5g	6.8g	10.9g	10.3g	14.4g	12.7g	16.8g
	脂質	21.4g	22.0g	27.3g	27.9g	17.4g	18.0g	20.8g	21.4g	16.5g	17.1g
	炭水化物	26.2g	79.0g	21.1g	73.9g	32.1g	84.9g	31.5g	84.3g	44.8g	97.6g
	ナトリウム	692mg	693mg	773mg	774mg	698mg	699mg	614mg	615mg	665mg	666mg
	カリウム	434mg	495mg	519mg	580mg	366mg	427mg	548mg	609mg	558mg	619mg
	リン	116mg	181mg	136mg	201mg	108mg	173mg	149mg	214mg	198mg	263mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	卵乳麦か 麦 卵	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のレモン煮 菜の花のクリーム煮 もずくとなめこの三杯酢	乳麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ふきと人参の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ	卵乳麦 麦 卵乳	★ごはん150g 鯖の塩焼 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え	麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	385kcal	628kcal	320kcal	563kcal	370kcal	613kcal	314kcal	557kcal	375kcal	618kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	11.9g	16.0g	9.1g	13.2g	9.9g	14.0g	12.1g	16.2g
	脂質	27.5g	28.1g	13.4g	14.0g	27.7g	28.3g	18.1g	18.7g	25.8g	26.4g
	炭水化物	22.5g	75.3g	38.7g	91.5g	19.3g	72.1g	27.1g	79.9g	23.4g	76.2g
	ナトリウム	834mg	835mg	810mg	811mg	714mg	715mg	740mg	741mg	633mg	634mg
	カリウム	354mg	415mg	400mg	461mg	500mg	561mg	635mg	696mg	628mg	689mg
	リン	114mg	179mg	153mg	218mg	121mg	186mg	169mg	234mg	191mg	256mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g
合計		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	980kcal	1709kcal	973kcal	1702kcal	961kcal	1690kcal	972kcal	1701kcal	988kcal	1717kcal
	たんぱく質	23.7g	36.0g	28.9g	41.2g	26.5g	38.8g	28.5g	40.8g	30.3g	42.6g
	脂質	60.6g	62.4g	55.0g	56.8g	57.9g	59.7g	58.0g	59.8g	57.1g	58.9g
	炭水化物	80.0g	238.4g	92.2g	250.6g	81.0g	239.4g	82.8g	241.2g	88.4g	246.8g
	ナトリウム	1949mg	1952mg	2042mg	2045mg	1908mg	1911mg	2027mg	2030mg	1706mg	1709mg
	カリウム	1256mg	1439mg	1354mg	1537mg	1435mg	1618mg	1617mg	1800mg	1690mg	1873mg
	リン	330mg	525mg	377mg	572mg	384mg	579mg	455mg	650mg	483mg	678mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	5.2g	5.2g	4.3g	4.3g
	合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	1036kcal	1765kcal	1025kcal	1754kcal	1020kcal	1749kcal	1051kcal
たんぱく質	24.1g	36.4g	29.2g	41.5g	26.9g	39.2g	28.9g	41.2g	30.6g	42.9g	
脂質	60.7g	62.5g	55.1g	56.9g	58.0g	59.8g	58.1g	59.9g	57.2g	59.0g	
炭水化物	91.5g	249.9g	107.4g	265.8g	96.5g	254.9g	94.3g	252.7g	103.6g	262.0g	
ナトリウム	1952mg	1955mg	2043mg	2046mg	1914mg	1917mg	2030mg	2033mg	1707mg	1710mg	
カリウム	1312mg	1495mg	1411mg	1594mg	1495mg	1678mg	1673mg	1856mg	1747mg	1930mg	
リン	336mg	531mg	380mg	575mg	391mg	586mg	461mg	656mg	486mg	681mg	
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.9g	4.9g	5.2g	5.2g	4.3g	4.3g	

## 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。



### 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

※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。



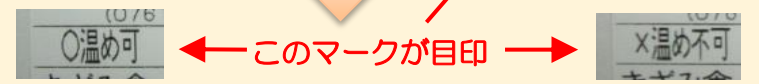
# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 麩と若芽の酢の物	麦 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 蒸し鶏の炒め物 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉ピーマン炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め ふきと油揚げの炒め煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵 卵乳麦 卵麦落	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 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	215kcal	505kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	199kcal	489kcal
	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.1g	12.8g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	12.5g	75.4g
	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	573mg	574mg
	カリウム	521mg	593mg	カリウム	328mg	400mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	412mg	484mg
	リン	119mg	196mg	リン	146mg	223mg	リン	152mg	229mg	リン	128mg	205mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g さわら南蛮焼 キヌサヤ 油揚げの玉子とじ ポテトマサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ひじきと挽肉の炒め物 さつま芋サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ふきのきんぴら カボチャとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 ジャガ芋の中華炒め	麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦 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	298kcal	588kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	336kcal	626kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	21.6g	22.3g
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.6g	90.5g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	20.3g	83.2g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	705mg	706mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	634mg	706mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	509mg	581mg
	リン	220mg	297mg	リン	154mg	231mg	リン	118mg	195mg	リン	181mg	258mg
	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	1.8g	1.8g
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 豚ロースのジンジャーソース ひとくちがんと煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚の四川風ソース 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨のサラダ	麦落 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 煮込みチンドリーチキン アスパラ ツナと大豆の炒め煮 和風サラダ	乳 麦 卵	★ごはん180g カレイの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g キーマカレーのルー 麩とえきのきさつと煮 法蓮草とハムのマリネ	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	340kcal	630kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	18.6g	23.5g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	21.9g	22.6g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	28.4g	91.3g
	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	653mg	654mg
	カリウム	443mg	515mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	477mg	549mg
	リン	204mg	281mg	リン	243mg	320mg	リン	190mg	267mg	リン	222mg	299mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	853kcal	1723kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	835kcal	1705kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	49.2g	51.3g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	47.5g	49.6g
	炭水化物	57.1g	245.8g	炭水化物	67.4g	256.1g	炭水化物	53.2g	241.9g	炭水化物	61.2g	249.9g
	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1931mg	1934mg
	カリウム	1490mg	1706mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1637mg	1853mg	カリウム	1398mg	1614mg
	リン	543mg	774mg	リン	543mg	774mg	リン	460mg	691mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	949kcal	1819kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	931kcal
たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
脂質	49.4g	51.5g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	47.7g	49.8g	
炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	84.1g	272.8g	炭水化物	84.2g	272.9g	
ナトリウム	1914mg	1917mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	1784mg	1787mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	
カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1757mg	1973mg	カリウム	1511mg	1727mg	
リン	555mg	786mg	リン	549mg	780mg	リン	474mg	705mg	リン	543mg	774mg	
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

## 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。



### 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

※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。



# 【やわらか普通食】 週間献立表

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6日(金)		栄養価		
	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				
	豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	ツナの玉子とじ	卵乳麦	鶏大豆	麦			
	白菜と油揚げの味噌煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	人参しりしり	麦	ぜんまい煮	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦			
	昆布の佃煮	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	春菊のなめこ和え	麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦			
★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	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	113kcal	386kcal	90kcal	360kcal	123kcal	400kcal	152kcal	424kcal	173kcal	440kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.2g	12.2g	3.8g	9.6g	4.9g	11.3g	6.7g	12.9g	8.3g	14.2g	蛋白質	
	脂質	5.4g	6.4g	4.4g	5.3g	7.2g	8.9g	10.2g	11.2g	9.2g	10.1g	脂質	
	炭水化物	11.7g	69.0g	6.9g	64.1g	9.9g	66.4g	9.8g	67.0g	13.1g	69.4g	炭水化物	
	ナトリウム	540mg	982mg	529mg	997mg	603mg	1045mg	564mg	1025mg	507mg	951mg	ナトリウム	
	塩分	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	1.5g	2.7g	1.4g	2.6g	1.3g	2.4g	塩分	
	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			
		チキンピカタ	卵麦	鯖の味噌煮		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	メバルのバジルオリーブ焼		カルビ丼の具	麦落		
		スパソテー	乳麦	アスパラ		ブロッコリー		オニオンソテー	乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		
きんぴられんこん		麦	ホイコーロー	麦落	炒り豆腐	卵乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え				
菜の花のおひたし	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	法蓮草ときのこのおひたし	麦	★味噌汁	麦				
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★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	
	エネルギー	298kcal	581kcal	378kcal	644kcal	188kcal	462kcal	127kcal	394kcal	332kcal	602kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.9g	19.0g	16.3g	22.0g	9.8g	16.0g	12.3g	17.9g	12.2g	18.0g	蛋白質	
	脂質	15.2g	16.1g	25.8g	26.7g	6.7g	7.7g	4.3g	5.2g	18.8g	19.7g	脂質	
	炭水化物	27.0g	87.0g	18.3g	74.5g	22.7g	80.3g	10.2g	66.6g	26.6g	83.8g	炭水化物	
	ナトリウム	856mg	1298mg	818mg	1260mg	959mg	1402mg	806mg	1250mg	1095mg	1536mg	ナトリウム	
	塩分	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g	2.4g	3.6g	2.1g	3.2g	2.9g	3.9g	塩分	
	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			
		ホッケの幽庵焼	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏の酒蒸し香味ソース	麦	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	白身魚の生姜煮	麦		
		ふきのかつお煮		竹輪と菜の花の煮物	麦	キヌサヤ		油揚げと菜の花の煮物	麦	菜の花			
野菜炒め		卵麦	インゲンのごま和え	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	白菜ときのこの煮物	麦			
ハムの和風サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	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	
	エネルギー	237kcal	504kcal	197kcal	464kcal	306kcal	572kcal	312kcal	586kcal	142kcal	415kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.6g	17.5g	11.5g	17.3g	14.0g	19.7g	11.3g	17.1g	16.1g	22.2g	蛋白質	
	脂質	13.3g	14.2g	9.0g	9.9g	18.9g	19.8g	17.7g	18.6g	1.8g	2.8g	脂質	
	炭水化物	15.1g	71.6g	20.0g	76.7g	16.5g	72.8g	24.3g	82.5g	16.5g	73.8g	炭水化物	
	ナトリウム	828mg	1292mg	755mg	1197mg	935mg	1405mg	898mg	1339mg	773mg	1215mg	ナトリウム	
	塩分	2.1g	3.3g	1.9g	3.0g	2.4g	3.6g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	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	648kcal	1471kcal	665kcal	1468kcal	617kcal	1434kcal	591kcal	1404kcal	647kcal	1457kcal	エネルギー
		蛋白質	30.7g	48.7g	31.6g	48.9g	28.7g	47.0g	30.3g	47.9g	36.6g	54.4g	蛋白質
脂質		33.9g	36.7g	39.2g	41.9g	32.8g	36.4g	32.2g	35.0g	29.8g	32.6g	脂質	
炭水化物		53.8g	227.6g	45.2g	215.3g	49.1g	219.5g	44.3g	216.1g	56.2g	227.0g	炭水化物	
ナトリウム		2224mg	3572mg	2102mg	3454mg	2497mg	3852mg	2268mg	3614mg	2375mg	3702mg	ナトリウム	
塩分		5.7g	9.1g	5.3g	8.7g	6.3g	9.9g	5.8g	9.2g	6.1g	9.4g	塩分	

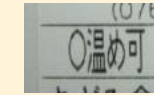
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

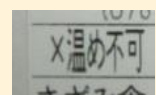


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6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	★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	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	白身魚のしんじょう	卵麦	ツナの玉子とじ	卵乳麦	鶏大豆	麦		
	白菜と油揚げの味噌煮	麦	一口ナスのオランダ煮	麦	人参しりしり	麦	ぜんまい煮	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦		
	昆布の佃煮	麦	一夜漬(大根・人参)	麦	春菊のなめこ和え	麦	ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦	キャベツの白だし和え	卵麦		
	★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	113kcal	272kcal	90kcal	249kcal	123kcal	282kcal	152kcal	311kcal	173kcal	332kcal	エネルギー
	蛋白質	6.2g	9.9g	3.8g	7.5g	4.9g	8.6g	6.7g	10.4g	8.3g	12.0g	蛋白質
	脂質	5.4g	6.1g	4.4g	5.1g	7.2g	7.9g	10.2g	10.9g	9.2g	9.9g	脂質
	炭水化物	11.7g	44.7g	6.9g	39.9g	9.9g	42.9g	9.8g	42.8g	13.1g	46.1g	炭水化物
ナトリウム	540mg	980mg	529mg	969mg	603mg	1043mg	564mg	1004mg	507mg	947mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.5g	1.3g	2.5g	1.5g	2.7g	1.4g	2.6g	1.3g	2.4g	塩分	
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	チキンピカタ	卵麦	鯖の味噌煮		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	メバルのバジルオリーブ焼		カルビ井の具	麦落		
	スパソテー	乳麦	アスパラ		ブロッコリー		オニオンソテー	乳麦	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		
	きんぴられんこん	麦	ホイコーロー	麦落	炒り豆腐	卵乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦		
	菜の花のおひたし	麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	法蓮草ときのこのおひたし	麦	★味噌汁	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★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	298kcal	457kcal	378kcal	537kcal	188kcal	347kcal	127kcal	286kcal	332kcal	491kcal	エネルギー
	蛋白質	12.9g	16.6g	16.3g	20.0g	9.8g	13.5g	12.3g	16.0g	12.2g	15.9g	蛋白質
	脂質	15.2g	15.9g	25.8g	26.5g	6.7g	7.4g	4.3g	5.0g	18.8g	19.5g	脂質
炭水化物	27.0g	60.0g	18.3g	51.3g	22.7g	55.7g	10.2g	43.2g	26.6g	59.6g	炭水化物	
ナトリウム	856mg	1296mg	818mg	1258mg	959mg	1399mg	806mg	1246mg	1095mg	1535mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.3g	2.1g	3.2g	2.4g	3.6g	2.1g	3.2g	2.8g	3.9g	塩分	
夕 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	ホッケの幽庵焼	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鶏の酒蒸し香味ソース	麦	白菜煮込みハンバーグ	乳麦	白身魚の生姜煮	麦		
	ふきのかつお煮		竹輪と菜の花の煮物	麦	キヌサヤ		油揚げと菜の花の煮物	麦	菜の花			
	野菜炒め	卵麦	インゲンのごま和え	麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	白菜ときのこの煮物	麦		
	ハムの和風サラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦	★味噌汁	麦	いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え	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	237kcal	396kcal	197kcal	356kcal	306kcal	465kcal	312kcal	471kcal	142kcal	301kcal	エネルギー
	蛋白質	11.6g	15.3g	11.5g	15.2g	14.0g	17.7g	11.3g	15.0g	16.1g	19.8g	蛋白質
	脂質	13.3g	14.0g	9.0g	9.7g	18.9g	19.6g	17.7g	18.4g	1.8g	2.5g	脂質
炭水化物	15.1g	48.1g	20.0g	53.0g	16.5g	49.5g	24.3g	57.3g	16.5g	49.5g	炭水化物	
ナトリウム	828mg	1268mg	755mg	1195mg	935mg	1375mg	898mg	1338mg	773mg	1213mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	1.9g	3.0g	2.4g	3.5g	2.3g	3.4g	2.0g	3.1g	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	648kcal	1125kcal	665kcal	1142kcal	617kcal	1094kcal	591kcal	1068kcal	647kcal	1124kcal	エネルギー
	蛋白質	30.7g	41.8g	31.6g	42.7g	28.7g	39.8g	30.3g	41.4g	36.6g	47.7g	蛋白質
	脂質	33.9g	36.0g	39.2g	41.3g	32.8g	34.9g	32.2g	34.3g	29.8g	31.9g	脂質
	炭水化物	53.8g	152.8g	45.2g	144.2g	49.1g	148.1g	44.3g	143.3g	56.2g	155.2g	炭水化物
	ナトリウム	2224mg	3544mg	2102mg	3422mg	2497mg	3817mg	2268mg	3588mg	2375mg	3695mg	ナトリウム
	塩分	5.7g	9.0g	5.3g	8.7g	6.3g	9.8g	5.8g	9.2g	6.1g	9.4g	塩分

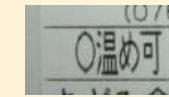
★はご飯・汁物セットのメニューです。おかずのみには付きません。  
 天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。  
 ※アレルギーは特定7品目卵・乳・小麦(麦)・そば(そ)・落花生(落)・えび(え)・かに(か)です。( )内は献立表での表記です。  
 この商品の利用に関しては、「コープの介護食等宅配約款」「組合員の商品代金等支払いに関する約款」に基づきます。

## お食事の作り方

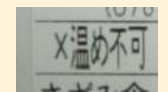


ご利用日までは冷蔵庫で保管してください。

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

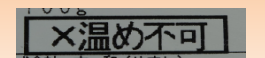
	8月2日(月)		8月3日(火)		8月4日(水)		8月5日(木)		8月6日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	温泉玉子	卵麦	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんも煮	麦		
	竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	141kcal	315kcal	99kcal	273kcal	77kcal	251kcal	91kcal	265kcal	124kcal	298kcal	エネルギー
	蛋白質	6.0g	9.8g	2.1g	5.9g	2.9g	6.7g	1.5g	5.3g	3.2g	7.0g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	4.3g	5.0g	2.8g	3.5g	4.0g	4.7g	6.9g	7.6g	脂質
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦		
	ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦		
	★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	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	189kcal	363kcal	153kcal	327kcal	186kcal	360kcal	189kcal	363kcal	226kcal	400kcal	エネルギー
	蛋白質	8.4g	12.2g	6.9g	10.7g	7.8g	11.6g	6.4g	10.2g	5.6g	9.4g	蛋白質
	脂質	9.8g	10.5g	7.1g	7.8g	9.3g	10.0g	9.9g	10.6g	13.9g	14.6g	脂質
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏の照焼	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦		
	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロック肉と鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	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	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	168kcal	342kcal	176kcal	350kcal	149kcal	323kcal	232kcal	406kcal	196kcal	370kcal	エネルギー
	蛋白質	7.5g	11.3g	7.6g	11.4g	3.2g	7.0g	7.4g	11.2g	7.4g	11.2g	蛋白質
	脂質	7.1g	7.8g	5.8g	6.5g	6.7g	7.4g	15.2g	15.9g	8.8g	9.5g	脂質
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	498kcal	1020kcal	428kcal	950kcal	412kcal	934kcal	512kcal	1034kcal	546kcal	1068kcal	エネルギー
	蛋白質	21.9g	33.3g	16.6g	28.0g	13.9g	25.3g	15.3g	26.7g	16.2g	27.6g	蛋白質
	脂質	23.9g	26.0g	17.2g	19.3g	18.8g	20.9g	29.1g	31.2g	29.6g	31.7g	脂質

★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

- 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**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ことがあります  
 ※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