

(カロリー-1600調整食)

週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 6月4日(月) | | 6月5日(火) | | 6月6日(水) | | 6月7日(木) | | 6月8日(金) | | |
|---------|--|---------|--|---------|---|---------|--|---------|--|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん150g 鶏大豆 薩摩芋と切昆布の煮物 大根煮 ★味噌汁(若芽・しめじ) | | ★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カニの酢の物 ★味噌汁(白菜・なめこ) | | ★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 ひじき煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽) | | ★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 人参の炒り煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ) | | ★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(若芽・キャベツ) | | |
| | | 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 | 196kcal | 451kcal | 196kcal | 452kcal | 208kcal | 468kcal | 147kcal | 409kcal | 123kcal | 380kcal |
| | たんぱく質 | 14.5g | 19.7g | 12.0g | 17.2g | 13.1g | 18.5g | 9.5g | 15.1g | 8.1g | 13.3g |
| | 脂質 | 9.2g | 10.0g | 10.2g | 11.0g | 11.2g | 12.5g | 8.1g | 9.2g | 4.6g | 5.4g |
| 炭水化物 | 13.7g | 68.3g | 12.9g | 67.8g | 14.0g | 68.2g | 9.5g | 64.7g | 12.6g | 67.6g | |
| ナトリウム | 761mg | 1035mg | 663mg | 890mg | 663mg | 886mg | 501mg | 728mg | 670mg | 945mg | |
| 食塩相当量 | 1.9g | 2.6g | 1.7g | 2.3g | 1.7g | 2.3g | 1.3g | 1.9g | 1.7g | 2.4g | |
| 昼食 | ★ごはん150g 白身魚の柚香煮 キヌサヤ 牛肉と根菜の煮物 きのこのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜) | | ★ごはん150g 鶏肉の生姜風味 ふきと人参の甘露煮 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干) | | ★ごはん150g ホッケの照焼 きのこソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんの梅和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ) | | ★ごはん150g ゴロツと肉じゃが 枝豆とかにかまの煮物 かたろりのピ-ナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子) | | ★ごはん150g アジのみりん焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・小松菜) | | |
| | | 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 | 191kcal | 467kcal | 235kcal | 492kcal | 198kcal | 462kcal | 240kcal | 501kcal | 229kcal | 505kcal |
| | たんぱく質 | 15.8g | 22.0g | 14.5g | 19.7g | 15.4g | 21.1g | 13.9g | 19.4g | 16.5g | 22.8g |
| | 脂質 | 6.2g | 8.7g | 13.3g | 14.1g | 8.1g | 9.0g | 10.9g | 12.2g | 11.1g | 13.6g |
| 炭水化物 | 16.3g | 70.8g | 11.5g | 66.6g | 17.6g | 73.7g | 24.0g | 78.6g | 15.1g | 69.6g | |
| ナトリウム | 856mg | 1083mg | 736mg | 964mg | 841mg | 1069mg | 752mg | 927mg | 845mg | 1073mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.8g | 1.9g | 2.5g | 2.1g | 2.7g | 1.9g | 2.4g | 2.1g | 2.7g | |
| 間食 | ◎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 | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | |
| | ◎りんご150g | | ◎バナナ90g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麩・えのき) | | ★ごはん150g アジの野菜あんかけ 高野豆腐の味噌煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐) | | ★ごはん150g 鶏肉のスパイス焼き コーンソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干) | | ★ごはん150g カレーの竜田揚 スナッペンどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ) | | ★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき) | | |
| | | 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 | 243kcal | 505kcal | 209kcal | 466kcal | 253kcal | 511kcal | 262kcal | 517kcal | 236kcal | 496kcal |
| | たんぱく質 | 14.0g | 19.6g | 17.7g | 23.0g | 16.2g | 21.4g | 17.5g | 22.7g | 16.3g | 21.7g |
| | 脂質 | 14.4g | 15.3g | 9.5g | 10.4g | 13.2g | 14.0g | 12.7g | 13.5g | 9.6g | 10.9g |
| 炭水化物 | 14.8g | 70.3g | 13.0g | 67.7g | 17.2g | 72.4g | 20.7g | 75.3g | 20.6g | 74.8g | |
| ナトリウム | 584mg | 811mg | 817mg | 965mg | 746mg | 976mg | 544mg | 818mg | 867mg | 1042mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 2.1g | 2.5g | 1.9g | 2.5g | 1.4g | 2.1g | 2.2g | 2.7g | |
| 合計 | エネルギー | 630kcal | 1423kcal | 640kcal | 1410kcal | 659kcal | 1441kcal | 649kcal | 1427kcal | 588kcal | 1381kcal |
| | たんぱく質 | 44.3g | 61.3g | 44.2g | 59.9g | 44.7g | 61.0g | 40.9g | 57.2g | 40.9g | 57.8g |
| | 脂質 | 29.8g | 34.0g | 33.0g | 35.5g | 32.5g | 35.5g | 31.7g | 34.9g | 25.3g | 29.9g |
| | 炭水化物 | 44.8g | 209.4g | 37.4g | 202.1g | 48.8g | 214.3g | 54.2g | 218.6g | 48.3g | 212.0g |
| | ナトリウム | 2201mg | 2929mg | 2216mg | 2819mg | 2250mg | 2931mg | 1797mg | 2473mg | 2382mg | 3060mg |
| 食塩相当量 | 5.6g | 7.4g | 5.6g | 7.2g | 5.7g | 7.5g | 4.6g | 6.3g | 6.1g | 7.8g | |
| 合計(間食込) | エネルギー | 837kcal | 1630kcal | 838kcal | 1608kcal | 856kcal | 1638kcal | 856kcal | 1634kcal | 789kcal | 1582kcal |
| | たんぱく質 | 50.4g | 67.4g | 51.1g | 66.8g | 52.4g | 68.7g | 47.0g | 63.3g | 48.3g | 65.2g |
| | 脂質 | 36.9g | 41.1g | 40.0g | 42.5g | 39.5g | 42.5g | 38.8g | 42.0g | 32.3g | 36.9g |
| | 炭水化物 | 76.7g | 241.3g | 66.3g | 231.0g | 76.6g | 242.1g | 86.1g | 250.5g | 77.2g | 240.9g |
| | ナトリウム | 2275mg | 3003mg | 2290mg | 2893mg | 2326mg | 3007mg | 1871mg | 2547mg | 2459mg | 3137mg |
| 食塩相当量 | 5.8g | 7.6g | 5.8g | 7.4g | 5.9g | 7.6g | 4.8g | 6.5g | 6.3g | 8.0g | |

※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。

※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

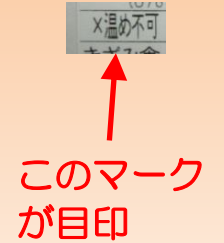


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 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。

(カロリー-1440調整食)

週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 6月4日(月) | | 6月5日(火) | | 6月6日(水) | | 6月7日(木) | | 6月8日(金) | | | | | | |
|---------|--|---------|--|--------|---|----------|---|---------|--|--------|---------|----------|--------|---------|----------|
| 朝食 | ★ごはん120g 鶏大豆 薩摩芋と切昆布の煮物 大根煮 | | ★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カニの酢の物 | | ★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 春雨のピーナッツ和え | | ★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 人参の炒り煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え | | ★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 豚肉と野菜の生姜炒め さつま芋のオレンジ煮 | | | | | | |
| | 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 | 196kcal | 389kcal | エネルギー | 196kcal | 389kcal | エネルギー | 147kcal | 340kcal | エネルギー | 172kcal | 365kcal | | | |
| | たんぱく質 | 14.5g | 17.8g | たんぱく質 | 12.0g | 15.3g | たんぱく質 | 11.8g | 15.1g | たんぱく質 | 9.5g | 12.8g | たんぱく質 | 7.9g | 11.2g |
| | 脂質 | 9.2g | 9.7g | 脂質 | 10.2g | 10.7g | 脂質 | 9.5g | 10.0g | 脂質 | 8.1g | 8.6g | 脂質 | 4.7g | 5.2g |
| 炭水化物 | 13.7g | 55.6g | 炭水化物 | 12.9g | 54.8g | 炭水化物 | 16.2g | 58.1g | 炭水化物 | 9.5g | 51.4g | 炭水化物 | 24.6g | 66.5g | |
| ナトリウム | 761mg | 762mg | ナトリウム | 663mg | 664mg | ナトリウム | 638mg | 639mg | ナトリウム | 501mg | 502mg | ナトリウム | 491mg | 492mg | |
| 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 | 1.3g | 1.3g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.3g | |
| 昼食 | ★ごはん120g 白身魚の柚香煮 キヌサヤ 牛肉と根菜の煮物 きのこのおひたし | | ★ごはん120g 鶏肉の生姜風味 ふきと人参の甘露煮 大根と青菜の柚子和え | | ★ごはん120g ホッケの照焼 きのこソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ れんこんの梅和え | | ★ごはん120g ゴロツと肉じゃが 枝豆とかにかまの煮物 かひろりのピーナッツ味噌和え | | ★ごはん120g アジのみりん焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 菜の花とひじきのごま和え | | | | | | |
| | 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 | 191kcal | 384kcal | エネルギー | 235kcal | 428kcal | エネルギー | 198kcal | 391kcal | エネルギー | 240kcal | 433kcal | エネルギー | 229kcal | 422kcal |
| | たんぱく質 | 15.8g | 19.1g | たんぱく質 | 14.5g | 17.8g | たんぱく質 | 15.4g | 18.7g | たんぱく質 | 13.9g | 17.2g | たんぱく質 | 16.5g | 19.8g |
| | 脂質 | 6.2g | 6.7g | 脂質 | 13.3g | 13.8g | 脂質 | 8.1g | 8.6g | 脂質 | 10.9g | 11.4g | 脂質 | 11.1g | 11.6g |
| 炭水化物 | 16.3g | 58.2g | 炭水化物 | 11.5g | 53.4g | 炭水化物 | 17.6g | 59.5g | 炭水化物 | 24.0g | 65.9g | 炭水化物 | 15.1g | 57.0g | |
| ナトリウム | 856mg | 857mg | ナトリウム | 736mg | 737mg | ナトリウム | 841mg | 842mg | ナトリウム | 752mg | 753mg | ナトリウム | 845mg | 846mg | |
| 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.2g | |
| 間食 | ◎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 | | ◎牛乳180g ◎りんご150g | | ◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| | ◎りんご150g | | ◎バナナ90g | | ◎グレープフルーツ200g | | ◎りんご150g | | ◎キウイフルーツ150g | | | | | | |
| 夕食 | ★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) | | ★ごはん120g アジの野菜あんかけ 高野豆腐の味噌煮 法蓮草のおひたし | | ★ごはん120g 鶏肉のスパイス焼き コーンソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ | | ★ごはん120g カレーの竜田揚 スナックえんどう 野菜と大豆のカレー煮 法蓮草のごま和え | | ★ごはん120g 煮込みつくね キヌサヤ 野菜炒め 鶏肉とオクラの中華風 | | | | | | |
| | 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 | 243kcal | 436kcal | エネルギー | 209kcal | 402kcal | エネルギー | 253kcal | 446kcal | エネルギー | 262kcal | 455kcal | エネルギー | 236kcal | 429kcal |
| | たんぱく質 | 14.0g | 17.3g | たんぱく質 | 17.7g | 21.0g | たんぱく質 | 16.2g | 19.5g | たんぱく質 | 17.5g | 20.8g | たんぱく質 | 16.3g | 19.6g |
| | 脂質 | 14.4g | 14.9g | 脂質 | 9.5g | 10.0g | 脂質 | 13.2g | 13.7g | 脂質 | 12.7g | 13.2g | 脂質 | 9.6g | 10.1g |
| 炭水化物 | 14.8g | 56.7g | 炭水化物 | 13.0g | 54.9g | 炭水化物 | 17.2g | 59.1g | 炭水化物 | 20.7g | 62.6g | 炭水化物 | 20.6g | 62.5g | |
| ナトリウム | 584mg | 585mg | ナトリウム | 817mg | 818mg | ナトリウム | 746mg | 747mg | ナトリウム | 544mg | 545mg | ナトリウム | 867mg | 868mg | |
| 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 2.2g | 2.2g | |
| 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 | 630kcal | 1209kcal | エネルギー | 640kcal | 1219kcal | エネルギー | 651kcal | 1230kcal | エネルギー | 649kcal | 1228kcal | エネルギー | 637kcal | 1216kcal |
| | たんぱく質 | 44.3g | 54.2g | たんぱく質 | 44.2g | 54.1g | たんぱく質 | 43.4g | 53.3g | たんぱく質 | 40.9g | 50.8g | たんぱく質 | 40.7g | 50.6g |
| | 脂質 | 29.8g | 31.3g | 脂質 | 33.0g | 34.5g | 脂質 | 30.8g | 32.3g | 脂質 | 31.7g | 33.2g | 脂質 | 25.4g | 26.9g |
| | 炭水化物 | 44.8g | 170.5g | 炭水化物 | 37.4g | 163.1g | 炭水化物 | 51.0g | 176.7g | 炭水化物 | 54.2g | 179.9g | 炭水化物 | 60.3g | 186.0g |
| ナトリウム | 2201mg | 2204mg | ナトリウム | 2216mg | 2219mg | ナトリウム | 2225mg | 2228mg | ナトリウム | 1797mg | 1800mg | ナトリウム | 2203mg | 2206mg | |
| 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | 食塩相当量 | 5.7g | 5.7g | 食塩相当量 | 4.6g | 4.6g | 食塩相当量 | 5.6g | 5.6g | |
| 合計(間食込) | 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 | 837kcal | 1416kcal | エネルギー | 838kcal | 1417kcal | エネルギー | 848kcal | 1427kcal | エネルギー | 856kcal | 1435kcal | エネルギー | 838kcal | 1417kcal |
| | たんぱく質 | 50.4g | 60.3g | たんぱく質 | 51.1g | 61.0g | たんぱく質 | 51.1g | 61.0g | たんぱく質 | 47.0g | 56.9g | たんぱく質 | 48.1g | 58.0g |
| | 脂質 | 36.9g | 38.4g | 脂質 | 40.0g | 41.5g | 脂質 | 37.8g | 39.3g | 脂質 | 38.8g | 40.3g | 脂質 | 32.4g | 33.9g |
| | 炭水化物 | 76.7g | 202.4g | 炭水化物 | 66.3g | 192.0g | 炭水化物 | 78.8g | 204.5g | 炭水化物 | 86.1g | 211.8g | 炭水化物 | 89.2g | 214.9g |
| ナトリウム | 2275mg | 2278mg | ナトリウム | 2290mg | 2293mg | ナトリウム | 2301mg | 2304mg | ナトリウム | 1871mg | 1874mg | ナトリウム | 2280mg | 2283mg | |
| 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | 食塩相当量 | 5.9g | 5.9g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.8g | 5.8g | |

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

※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

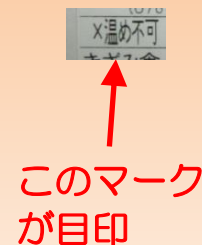


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5~10分程度保温して下さい。
- 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。

【やわらか普通食】

週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 6月4日(月) | | 6月5日(火) | | 6月6日(水) | | 6月7日(木) | | 6月8日(金) | | | |
|---|---|---------|---|-------|--|----------|--|---------|--|-------|---------|----------|
| 朝 | ★やわらかごはん180g 豚肉としめじの生姜バター風味 竹輪と菜の花の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん なめこ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ 大根の甘酢漬け 切昆布煮 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 切干とインゲンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ゴボウとベーコンのトマト炒め マッシュポテト ★味噌汁 | | | |
| 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 |
| | エネルギー | 111kcal | 377kcal | エネルギー | 118kcal | 391kcal | エネルギー | 115kcal | 380kcal | エネルギー | 97kcal | 383kcal |
| | 蛋白質 | 7.4g | 13.1g | 蛋白質 | 4.7g | 10.8g | 蛋白質 | 4.7g | 10.3g | 蛋白質 | 3.7g | 10.5g |
| | 脂質 | 4.7g | 5.6g | 脂質 | 7.4g | 8.4g | 脂質 | 4.5g | 5.4g | 脂質 | 4.7g | 7.3g |
| | 炭水化物 | 11.7g | 67.7g | 炭水化物 | 8.3g | 65.5g | 炭水化物 | 15.0g | 70.8g | 炭水化物 | 11.5g | 67.4g |
| | ナトリウム | 611mg | 1065mg | ナトリウム | 816mg | 1270mg | ナトリウム | 679mg | 1137mg | ナトリウム | 616mg | 1069mg |
| | 塩分 | 1.6g | 2.7g | 塩分 | 2.1g | 3.2g | 塩分 | 1.7g | 2.9g | 塩分 | 1.6g | 2.7g |
| 昼 | ★やわらかごはん180g カレイの白ワイン蒸し スナッフえんどう ひじきと挽肉の炒め煮 マリーネサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスのごまタレ煮 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ホイコーロー 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 親子丼の具 ジャガ芋としめじの煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁 | | ★五目ごはん 揚げ豆腐の南蛮づけ 金時豆煮 バンバンジーサラダ ★すまし汁 | | | |
| 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 |
| | エネルギー | 232kcal | 505kcal | エネルギー | 236kcal | 503kcal | エネルギー | 245kcal | 520kcal | エネルギー | 243kcal | 517kcal |
| | 蛋白質 | 15.2g | 21.3g | 蛋白質 | 11.8g | 17.4g | 蛋白質 | 17.8g | 24.4g | 蛋白質 | 13.8g | 20.2g |
| | 脂質 | 11.8g | 12.8g | 脂質 | 11.5g | 12.4g | 脂質 | 11.4g | 13.0g | 脂質 | 10.6g | 11.6g |
| | 炭水化物 | 14.2g | 71.3g | 炭水化物 | 22.5g | 78.8g | 炭水化物 | 17.0g | 72.8g | 炭水化物 | 22.2g | 79.5g |
| | ナトリウム | 765mg | 1218mg | ナトリウム | 846mg | 1306mg | ナトリウム | 941mg | 1393mg | ナトリウム | 1145mg | 1601mg |
| | 塩分 | 1.9g | 3.1g | 塩分 | 2.2g | 3.3g | 塩分 | 2.4g | 3.5g | 塩分 | 2.9g | 4.1g |
| 夕 | ★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き キャベツといんげんのソテー 車麩の野菜あんかけ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 菜の花 きんぴられんこん ハムと春雨のサラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 野菜のバジルチーズ焼き カリフラワーの煮物 ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 野菜たっぷりハンバーグ スパソテー 菜の花のツナ炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁 | | ★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼きのソテー ひじきとさつま揚げの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁 | | | |
| 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 |
| | エネルギー | 264kcal | 531kcal | エネルギー | 303kcal | 573kcal | エネルギー | 221kcal | 506kcal | エネルギー | 322kcal | 588kcal |
| | 蛋白質 | 14.6g | 20.4g | 蛋白質 | 12.6g | 18.5g | 蛋白質 | 8.5g | 14.9g | 蛋白質 | 14.7g | 20.4g |
| | 脂質 | 11.9g | 12.8g | 脂質 | 16.3g | 17.2g | 脂質 | 10.5g | 11.5g | 脂質 | 18.9g | 19.8g |
| | 炭水化物 | 21.3g | 77.8g | 炭水化物 | 25.8g | 82.9g | 炭水化物 | 25.0g | 84.8g | 炭水化物 | 23.4g | 79.4g |
| | ナトリウム | 871mg | 1324mg | ナトリウム | 667mg | 1119mg | ナトリウム | 819mg | 1272mg | ナトリウム | 805mg | 1259mg |
| | 塩分 | 2.2g | 3.4g | 塩分 | 1.7g | 2.8g | 塩分 | 2.1g | 3.2g | 塩分 | 2.0g | 3.2g |
| 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 |
| | エネルギー | 607kcal | 1413kcal | エネルギー | 657kcal | 1467kcal | エネルギー | 581kcal | 1406kcal | エネルギー | 662kcal | 1488kcal |
| | 蛋白質 | 37.2g | 54.8g | 蛋白質 | 29.1g | 46.7g | 蛋白質 | 31.0g | 49.6g | 蛋白質 | 32.2g | 51.1g |
| | 脂質 | 28.4g | 31.2g | 脂質 | 35.2g | 38.0g | 脂質 | 26.4g | 29.9g | 脂質 | 34.2g | 38.7g |
| | 炭水化物 | 47.2g | 216.8g | 炭水化物 | 56.6g | 227.2g | 炭水化物 | 57.0g | 228.4g | 炭水化物 | 57.1g | 226.3g |
| | ナトリウム | 2247mg | 3607mg | ナトリウム | 2329mg | 3695mg | ナトリウム | 2439mg | 3802mg | ナトリウム | 2566mg | 3929mg |
| | 塩分 | 5.7g | 9.2g | 塩分 | 5.9g | 9.4g | 塩分 | 6.2g | 9.7g | 塩分 | 6.5g | 10.0g |

★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。

お食事の作り方

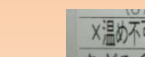


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けて完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 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。

【きざみ食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 6月4日(月) | | 6月5日(火) | | 6月6日(水) | | 6月7日(木) | | 6月8日(金) | | | |
|----|--|---------|--|---------|---|---------|---|---------|---|---------|----------|-------|
| 朝 | ★全粥240g 豚肉としめじの生姜バター風味 竹輪と菜の花の煮物 人参の炒りたら子 ★味噌汁 | | ★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん なめこ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁 | | ★全粥240g 車麩の玉子とじ 大根の甘酢漬け 切昆布煮 ★味噌汁 | | ★全粥240g 焼豆腐の含め煮 切干とインゲンの煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁 | | ★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ゴボウとベーコンのトマト炒め マッシュポテト ★味噌汁 | | | |
| | 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 |
| 食 | エネルギー | 111kcal | 269kcal | 118kcal | 276kcal | 115kcal | 273kcal | 97kcal | 255kcal | 197kcal | 355kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 7.4g | 11.1g | 4.7g | 8.4g | 4.7g | 8.4g | 3.7g | 7.4g | 5.9g | 9.6g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 4.7g | 5.4g | 7.4g | 8.1g | 4.5g | 5.2g | 4.7g | 5.4g | 12.1g | 12.8g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 11.7g | 44.4g | 8.3g | 41.0g | 15.0g | 47.7g | 11.5g | 44.2g | 16.4g | 49.1g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 611mg | 1062mg | 816mg | 1267mg | 679mg | 1130mg | 616mg | 1067mg | 472mg | 923mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.6g | 2.7g | 2.1g | 3.2g | 1.7g | 2.9g | 1.6g | 2.7g | 1.2g | 2.3g | 塩分 |
| 昼 | ★全粥240g カレイの白ワイン蒸し スナッフえんどう ひじきと挽肉の炒め煮 マリーネサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスのごまタレ煮 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁 | | ★全粥240g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ホイコーロー 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁 | | ★全粥240g 親子丼の具 ジャガ芋としめじの煮物 若芽の酢の物 ★味噌汁 | | ★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 金時豆煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁 | | | |
| | 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 |
| 食 | エネルギー | 232kcal | 390kcal | 236kcal | 394kcal | 245kcal | 403kcal | 243kcal | 401kcal | 296kcal | 454kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 15.2g | 18.9g | 11.8g | 15.5g | 17.8g | 21.5g | 13.8g | 17.5g | 14.1g | 17.8g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 11.8g | 12.5g | 11.5g | 12.2g | 11.4g | 12.1g | 10.6g | 11.3g | 10.2g | 10.9g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 14.2g | 46.9g | 22.5g | 55.2g | 17.0g | 49.7g | 22.2g | 54.9g | 37.1g | 69.8g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 765mg | 1216mg | 846mg | 1297mg | 941mg | 1392mg | 1145mg | 1596mg | 661mg | 1112mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.9g | 3.1g | 2.2g | 3.3g | 2.4g | 3.5g | 2.9g | 4.1g | 1.7g | 2.8g | 塩分 |
| 夕 | ★全粥240g 鶏の幽庵焼き キャベツとインゲンのソテー 車麩の野菜あんかけ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁 | | ★全粥240g 鯖のみぞれ煮 菜の花 きんぴられんこん ハムと春雨のサラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 野菜のパジルチーズ焼き カリフラワーの煮物 ★味噌汁 | | ★全粥240g 野菜たっぷりハンバーグ スパソテー 菜の花のツナ炒め ハムの和風サラダ ★味噌汁 | | ★全粥240g 赤魚のごま醤油焼きのソテー ひじきとさつま揚げの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁 | | | |
| | 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 |
| 食 | エネルギー | 264kcal | 422kcal | 303kcal | 461kcal | 221kcal | 379kcal | 322kcal | 480kcal | 200kcal | 358kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 14.6g | 18.3g | 12.6g | 16.3g | 8.5g | 12.2g | 14.7g | 18.4g | 12.0g | 15.7g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 11.9g | 12.6g | 16.3g | 17.0g | 10.5g | 11.2g | 18.9g | 19.6g | 11.7g | 12.4g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 21.3g | 54.0g | 25.8g | 58.5g | 25.0g | 57.7g | 23.4g | 56.1g | 12.8g | 45.5g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 871mg | 1322mg | 667mg | 1118mg | 819mg | 1270mg | 805mg | 1256mg | 850mg | 1301mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.2g | 3.4g | 1.7g | 2.8g | 2.1g | 3.2g | 2.0g | 3.2g | 2.2g | 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 | 607kcal | 1081kcal | 657kcal | 1131kcal | 581kcal | 1055kcal | 662kcal | 1136kcal | 693kcal | 1167kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 37.2g | 48.3g | 29.1g | 40.2g | 31.0g | 42.1g | 32.2g | 43.3g | 32.0g | 43.1g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 28.4g | 30.5g | 35.2g | 37.3g | 26.4g | 28.5g | 34.2g | 36.3g | 34.0g | 36.1g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 47.2g | 145.3g | 56.6g | 154.7g | 57.0g | 155.1g | 57.1g | 155.2g | 66.3g | 164.4g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2247mg | 3600mg | 2329mg | 3682mg | 2439mg | 3792mg | 2566mg | 3919mg | 1983mg | 3336mg | ナトリウム |
| 塩分 | 5.7g | 9.2g | 5.9g | 9.4g | 6.2g | 9.6g | 6.5g | 10.0g | 5.0g | 8.5g | 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。

お食事の作り方

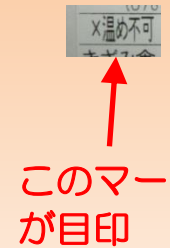


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- ③温かく召上がるメニューは湯煎で温めます。又はお皿に移してから、ラップをして電子レンジをかけます



- ④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。



このマークが目印



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。
注) 味噌汁はつきません

ワンポイントアドバイス

- 湯煎は水の状態から惣菜のパックを入れて火をかけます。沸騰したら火を止めて5～10分程度保温して下さい。
- 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。

【ムース食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

| | 6月4日(月) | | 6月5日(火) | | 6月6日(水) | | 6月7日(木) | | 6月8日(金) | | | |
|----|--|---------|--|---------|---|---------|--|---------|--|---------|---------|-------|
| 朝 | ★全粥240g 五目豆腐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 金時豆の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g ブロッコリーの煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 大根と椎茸の煮物 五色煮 ★味噌汁(とろみ) | | | |
| | 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 |
| 食 | エネルギー | 92kcal | 264kcal | 90kcal | 262kcal | 110kcal | 282kcal | 103kcal | 275kcal | 92kcal | 264kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 3.4g | 7.1g | 4.2g | 7.9g | 3.9g | 7.6g | 4.2g | 7.9g | 3.2g | 6.9g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 3.6g | 4.3g | 4.3g | 5.0g | 2.4g | 3.1g | 4.9g | 5.6g | 3.6g | 4.3g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 13.1g | 51.2g | 8.2g | 46.3g | 18.2g | 56.3g | 12.2g | 50.3g | 11.2g | 49.3g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 669mg | 1228mg | 651mg | 1210mg | 376mg | 935mg | 671mg | 1230mg | 608mg | 1167mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 1.7g | 3.1g | 1.7g | 3.1g | 1.0g | 2.4g | 1.7g | 3.1g | 1.5g | 3.0g | 塩分 |
| 昼 | ★全粥240g 豚肉の生姜焼 きのこの玉子とじ ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 白身の竜田揚げ 牛肉と根菜の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 海老カツ 薩摩芋と切昆布の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 赤魚の味噌煮 鶏肉のすき焼き煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鮭の照焼 豚すき 枝豆とかにかまの煮物 ★味噌汁(とろみ) | | | |
| | 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 |
| 食 | エネルギー | 167kcal | 339kcal | 208kcal | 380kcal | 236kcal | 408kcal | 159kcal | 331kcal | 178kcal | 350kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 7.6g | 11.3g | 8.8g | 12.5g | 8.1g | 11.8g | 7.8g | 11.5g | 8.3g | 12.0g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 8.4g | 9.1g | 9.8g | 10.5g | 12.3g | 13.0g | 6.4g | 7.1g | 8.8g | 9.5g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 16.0g | 54.1g | 19.6g | 57.7g | 23.4g | 61.5g | 16.0g | 54.1g | 15.0g | 53.1g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 802mg | 1361mg | 745mg | 1304mg | 996mg | 1555mg | 686mg | 1245mg | 772mg | 1331mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.0g | 3.5g | 1.9g | 3.3g | 2.5g | 4.0g | 1.7g | 3.2g | 2.0g | 3.4g | 塩分 |
| 夕 | ★全粥240g 鶏の西京焼き 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 和風煮込みハンバーグ えんどう豆とベーコン炒め メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g サーモンフライのタルタル 切干大根とベーコンの煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g クリームコロッケ 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ) | | ★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き がんも煮 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ) | | | |
| | 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 |
| 食 | エネルギー | 174kcal | 346kcal | 163kcal | 335kcal | 213kcal | 385kcal | 198kcal | 370kcal | 158kcal | 330kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 6.6g | 10.3g | 5.3g | 9.0g | 5.9g | 9.6g | 7.9g | 11.6g | 6.2g | 9.9g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 9.1g | 9.8g | 7.8g | 8.5g | 13.0g | 13.7g | 10.2g | 10.9g | 8.4g | 9.1g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 16.3g | 54.4g | 17.7g | 55.8g | 17.5g | 55.6g | 19.8g | 57.9g | 15.0g | 53.1g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 775mg | 1334mg | 1002mg | 1561mg | 800mg | 1359mg | 787mg | 1346mg | 817mg | 1376mg | ナトリウム |
| | 塩分 | 2.0g | 3.4g | 2.5g | 4.0g | 2.0g | 3.5g | 2.0g | 3.4g | 2.1g | 3.5g | 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 | 433kcal | 949kcal | 461kcal | 977kcal | 559kcal | 1075kcal | 460kcal | 976kcal | 428kcal | 944kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 17.6g | 28.7g | 18.3g | 29.4g | 17.9g | 29.0g | 19.9g | 31.0g | 17.7g | 28.8g | 蛋白質 |
| | 脂質 | 21.1g | 23.2g | 21.9g | 24.0g | 27.7g | 29.8g | 21.5g | 23.6g | 20.8g | 22.9g | 脂質 |
| | 炭水化物 | 45.4g | 159.7g | 45.5g | 159.8g | 59.1g | 173.4g | 48.0g | 162.3g | 41.2g | 155.5g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2246mg | 3923mg | 2398mg | 4075mg | 2172mg | 3849mg | 2144mg | 3821mg | 2197mg | 3874mg | ナトリウム |
| 塩分 | 5.7g | 10.0g | 6.1g | 10.4g | 5.5g | 9.8g | 5.5g | 9.7g | 5.6g | 9.9g | 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。

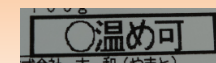
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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