

(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25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)		6月29日(金)		
朝食	★ごはん150g 千草焼き ソースきんぴら もずくの酢の物 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆とごぼうの味噌炒め 野菜のごま和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(若芽・巻麴)		★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆としらすの煮物 野菜の三杯酢 ★すまし汁(若芽・豆腐)		
	エネルギー	148kcal	411kcal	170kcal	431kcal	172kcal	434kcal	160kcal	414kcal	160kcal	416kcal
	たんぱく質	10.1g	15.7g	12.4g	17.9g	12.3g	17.9g	11.7g	16.8g	11.3g	16.5g
	脂質	5.4g	6.5g	7.6g	8.9g	8.5g	9.4g	7.1g	7.7g	7.4g	8.3g
	炭水化物	13.4g	68.6g	15.4g	70.0g	11.3g	66.8g	11.6g	66.1g	12.5g	66.8g
ナトリウム	586mg	815mg	695mg	870mg	655mg	930mg	682mg	829mg	714mg	910mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	1.8g	2.2g	1.7g	2.4g	1.7g	2.1g	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 野菜たっぷり中華丼の具 ブロッコリーときのこの煮物 ポテトチキン ★味噌汁(若芽・白菜)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 かひろのヒナカツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 照焼チキン スナッフえんどう 竹輪と菜の花の煮物 白菜のスープ煮 ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 白身のイタリアンソース アスパラ チキンクリームシチュー オクラのごま和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ キャベツソテー ケチャップ(小袋) 麴とえのきのさつと煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(巻麴・しめじ)		
	エネルギー	223kcal	479kcal	248kcal	510kcal	214kcal	471kcal	244kcal	500kcal	226kcal	488kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	17.0g	22.6g	17.8g	23.0g	16.5g	21.5g	14.5g	20.2g
	脂質	11.7g	12.5g	14.1g	15.2g	12.1g	12.1g	12.5g	13.3g	11.4g	12.3g
	炭水化物	16.2g	70.9g	12.6g	67.8g	10.4g	65.5g	16.5g	71.2g	16.6g	72.3g
ナトリウム	941mg	1216mg	665mg	892mg	633mg	861mg	658mg	891mg	592mg	819mg	
食塩相当量	2.4g	3.1g	1.7g	2.3g	1.6g	2.2g	1.7g	2.3g	1.5g	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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 野菜炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 鯖のカレー煮 切干とインゲンの煮物 カニの酢の物 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g アジの昆布醤油焼 オクラ 青菜と高野豆腐の煮物 かぼきんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)		
夕食	エネルギー	260kcal	514kcal	215kcal	471kcal	245kcal	508kcal	260kcal	517kcal	249kcal	525kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	11.6g	16.6g	12.6g	18.2g	14.0g	19.2g	16.9g	23.1g
	脂質	14.6g	15.2g	8.3g	9.1g	14.2g	15.3g	13.6g	14.4g	11.2g	13.7g
	炭水化物	14.6g	69.1g	24.4g	79.1g	15.6g	70.8g	19.8g	74.8g	20.5g	75.0g
	ナトリウム	770mg	917mg	941mg	1175mg	888mg	1117mg	896mg	1171mg	794mg	1021mg
食塩相当量	2.0g	2.3g	2.4g	3.0g	2.3g	2.8g	2.3g	3.0g	2.0g	2.6g	
合計	エネルギー	631kcal	1404kcal	633kcal	1412kcal	631kcal	1413kcal	664kcal	1431kcal	635kcal	1429kcal
	たんぱく質	41.1g	56.9g	41.0g	57.1g	42.7g	59.1g	42.2g	57.5g	42.7g	59.8g
	脂質	31.7g	34.2g	30.0g	33.2g	34.0g	36.8g	33.2g	35.4g	30.0g	34.3g
	炭水化物	44.2g	208.6g	52.4g	216.9g	37.3g	203.1g	47.9g	212.1g	49.6g	214.1g
	ナトリウム	2297mg	2948mg	2301mg	2937mg	2176mg	2908mg	2236mg	2891mg	2100mg	2750mg
食塩相当量	5.8g	7.7g	5.9g	7.5g	5.5g	7.4g	5.7g	7.4g	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	838kcal	1611kcal	830kcal	1609kcal	832kcal	1614kcal	862kcal	1629kcal	842kcal	1636kcal
	たんぱく質	47.2g	63.0g	48.7g	64.8g	50.1g	66.5g	49.1g	64.4g	48.8g	65.9g
	脂質	38.8g	41.3g	37.0g	40.2g	41.0g	43.8g	40.2g	42.4g	37.1g	41.4g
	炭水化物	76.1g	240.5g	80.2g	244.7g	66.2g	232.0g	76.8g	241.0g	81.5g	246.0g
	ナトリウム	2371mg	3022mg	2377mg	3013mg	2253mg	2985mg	2310mg	2965mg	2174mg	2824mg
食塩相当量	6.0g	7.7g	6.0g	7.7g	5.7g	7.6g	5.9g	7.5g	5.5g	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。

※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25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)		6月29日(金)			
朝食	★ごはん120g 千草焼き ソースきんぴら もずくの酢の物		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆とごぼうの味噌炒め 野菜のごま和え		★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 いかと野菜の煮物 さつま芋のレモン煮		★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 大豆としらすの煮物 野菜の三杯酢			
	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	148kcal	341kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	160kcal	353kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	5.4g	5.9g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	4.8g	5.3g	脂質	7.1g	7.6g
炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	24.7g	66.6g	炭水化物	11.6g	53.5g	
ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	682mg	683mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	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	
昼食	★ごはん120g 野菜たっぷり中華丼の具 ブロッコリーときのこの煮物 ポテトチキン		★ごはん120g 赤魚のごま焼 オクラ 牛肉と厚揚げの甘辛煮 かりんごのピナツ味噌和え		★ごはん120g 照焼チキン スナッフえんどう 竹輪と菜の花の煮物 白菜のスープ煮		★ごはん120g 白身のイタリアンソース アスパラ チキンクリームシチュー オクラのごま和え		★ごはん120g ヘルシーハンバーグ キャベツソテー ケチャップ(小袋) 麩とえのきのさつと煮 菜の花のおひたし			
	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	223kcal	416kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	16.5g	19.8g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.5g	13.0g
炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	16.5g	58.4g	
ナトリウム	941mg	942mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	658mg	659mg	
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	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 キヌサヤ インゲンの生姜炒め ハムの和風サラダ		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 野菜炒め 大根の酢漬け		★ごはん120g 鯖のカレー煮 切干とインゲンの煮物 カニの酢の物		★ごはん120g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし		★ごはん120g アジの昆布醤油焼 オクラ 青菜と高野豆腐の煮物 かぼきんサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	14.6g	15.1g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	13.6g	14.1g
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	24.4g	66.3g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	19.8g	61.7g	
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	941mg	942mg	ナトリウム	888mg	889mg	ナトリウム	896mg	897mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
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	631kcal	1210kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	664kcal	1243kcal
	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	42.2g	52.1g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	33.2g	34.7g
	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	47.9g	173.6g
ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
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	838kcal	1417kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	49.1g	59.0g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	76.8g	202.5g
ナトリウム	2371mg	2374mg	ナトリウム	2377mg	2380mg	ナトリウム	2143mg	2146mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	6.0g	6.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

	6月25日(月)			6月26日(火)			6月27日(水)			6月28日(木)			6月29日(金)		
朝食	★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え ジャーマンポテト キャベツといんげんのソテー			★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根の炒り煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜の味噌煮込み ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨の五目炒め カラフルサラダ			★ごはん150g 白身魚のしんじょ 揚ナスの煮物 ピーマンの中華和え		
	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	267kcal	510kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	255kcal	498kcal	エネルギー	306kcal	549kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	14.4g	15.0g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	23.1g	75.9g
	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	484mg	485mg	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム	471mg	532mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	311mg	372mg
	リン	105mg	170mg	リン	93mg	158mg	リン	118mg	183mg	リン	125mg	190mg	リン	97mg	162mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g チンジャオポーク かぼちゃと豚肉の揚げ煮 マカロニトマト炒め			★ごはん150g 白身の天ぷら ハス天 天つゆ 大根と人参のきんぴら インゲンのごま和え			★ごはん150g マーボなす ゴロゴロ野菜の塩炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん150g すり身団子 キノサヤ スイートパンプ マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー ケチャップ(小袋) ズッキーニのトマト炒め スパゲッティサラダ		
	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	387kcal	630kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	339kcal	582kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	46.8g	99.6g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	635mg	636mg
	カリウム	606mg	667mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	542mg	603mg
	リン	163mg	228mg	リン	190mg	255mg	リン	113mg	178mg	リン	90mg	155mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g 白身フライ ミックソテー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨のマヨネーズ炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 鯖のごま焼き 人参のきんぴら 里芋の揚げ煮 白菜の梅マヨネーズ			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ナスと麩の炒め煮 れんこんサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 春雨と鶏肉の煮物 かぼちゃのクリームサラダ		
	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	332kcal	575kcal	エネルギー	410kcal	653kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.1g	13.2g
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	17.5g	18.1g
	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	36.4g	89.2g
	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	632mg	633mg
	カリウム	360mg	421mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	651mg	712mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	467mg	528mg
	リン	147mg	212mg	リン	155mg	220mg	リン	193mg	258mg	リン	157mg	222mg	リン	125mg	190mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
夕食	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	986kcal	1715kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	58.4g	60.2g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	63.6g	65.4g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	58.5g	60.3g
	炭水化物	83.5g	241.9g	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	75.7g	234.1g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	83.7g	242.1g
	ナトリウム	1756mg	1759mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1783mg	1786mg	ナトリウム	1711mg	1714mg	ナトリウム	1832mg	1835mg
	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1569mg	1752mg	カリウム	1600mg	1783mg	カリウム	1239mg	1422mg	カリウム	1320mg	1503mg
	リン	415mg	610mg	リン	438mg	633mg	リン	424mg	619mg	リン	372mg	567mg	リン	376mg	571mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1034kcal
たんぱく質		29.6g	41.9g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.0g	41.3g
脂質		58.5g	60.3g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	63.7g	65.5g	脂質	54.9g	56.7g	脂質	58.6g	60.4g
炭水化物		99.0g	257.4g	炭水化物	92.7g	251.1g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	112.9g	271.3g	炭水化物	95.2g	253.6g
ナトリウム		1759mg	1762mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	1784mg	1787mg	ナトリウム	1714mg	1717mg	ナトリウム	1835mg	1838mg
カリウム		1497mg	1680mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1376mg	1559mg
リン		422mg	617mg	リン	444mg	639mg	リン	429mg	624mg	リン	379mg	574mg	リン	382mg	577mg
食塩相当量		4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g

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。

※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。
※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

大阪いずみ市民生活協同組合

	6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)		6月29日(金)		
朝食	★ごはん180g 干草焼き 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮		★ごはん180g 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ えのききんぴら		★ごはん180g チキンボールのあんからめ ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物		★ごはん180g 厚焼き玉子 ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g がんもどきの含め煮 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツの白ドレ和え		
	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	481kcal	208kcal	498kcal	214kcal	504kcal	251kcal	541kcal	276kcal	566kcal
	たんぱく質	12.7g	17.6g	9.6g	14.5g	11.7g	16.6g	12.3g	17.2g	11.7g	16.6g
	脂質	9.6g	10.3g	12.8g	13.5g	12.1g	12.8g	14.3g	15.0g	16.7g	17.4g
	炭水化物	13.0g	75.9g	13.2g	76.1g	15.1g	78.0g	17.6g	80.5g	19.8g	82.7g
	ナトリウム	628mg	629mg	614mg	615mg	762mg	763mg	661mg	662mg	673mg	674mg
	カリウム	392mg	464mg	453mg	525mg	392mg	464mg	409mg	481mg	525mg	597mg
	リン	146mg	223mg	162mg	239mg	184mg	261mg	158mg	235mg	165mg	242mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ブロッコリーときのこの煮物 コーンサラダ		★ごはん180g 赤魚のごま焼 ピーマンの味噌炒め 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ジャーマンポテト		★ごはん180g 照焼チキン マッシュポテト かぼちゃの揚げ煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g 白身のイタリアンソース アスパラ 揚ナスの煮物 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー ケチャップ(小袋) マカロニサラダ ひじきとアサリのさっぱり煮		
	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	285kcal	575kcal	288kcal	578kcal	315kcal	605kcal	224kcal	514kcal	282kcal	572kcal
	たんぱく質	11.9g	16.8g	14.7g	19.6g	16.3g	21.2g	14.0g	18.9g	13.2g	18.1g
	脂質	17.5g	18.2g	15.9g	16.6g	18.4g	19.1g	13.9g	14.6g	16.9g	17.6g
	炭水化物	20.6g	83.5g	18.3g	81.2g	20.6g	83.5g	10.4g	73.3g	18.6g	81.5g
	ナトリウム	1020mg	1021mg	685mg	686mg	530mg	531mg	700mg	701mg	599mg	600mg
	カリウム	678mg	750mg	622mg	694mg	656mg	728mg	483mg	555mg	523mg	595mg
	リン	213mg	290mg	189mg	266mg	204mg	281mg	175mg	252mg	157mg	234mg
	食塩相当量	2.6g	2.6g	1.7g	1.7g	1.3g	1.4g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 鯖の塩焼 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリナーネサラダ		★ごはん180g 鶏の竜田揚げ スナップえんどう 菜の花のクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 鯖のカレー煮 里芋の揚げ煮 白菜とソーセージのスープ煮		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 豚肉と春雨の生姜炒め れんこんサラダ		★ごはん180g アジの昆布醤油焼 オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		
	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	319kcal	609kcal	312kcal	602kcal	298kcal	588kcal	358kcal	648kcal	266kcal	556kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	16.1g	21.0g	12.8g	17.7g	15.4g	20.3g	15.8g	20.7g
	脂質	21.9g	22.6g	20.3g	21.0g	18.0g	18.7g	21.3g	22.0g	14.5g	15.2g
	炭水化物	12.4g	75.3g	14.9g	77.8g	20.4g	83.3g	24.5g	87.4g	15.8g	78.7g
	ナトリウム	642mg	643mg	531mg	532mg	785mg	786mg	713mg	714mg	821mg	822mg
	カリウム	529mg	601mg	447mg	519mg	567mg	639mg	567mg	639mg	411mg	483mg
	リン	198mg	275mg	189mg	266mg	194mg	271mg	196mg	273mg	221mg	298mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
夕食	おかず		おかず		おかず		おかず		おかず		
	エネルギー	795kcal	1665kcal	808kcal	1678kcal	827kcal	1697kcal	833kcal	1703kcal	824kcal	1694kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	40.4g	55.1g	40.8g	55.5g	41.7g	56.4g	40.7g	55.4g
	脂質	49.0g	51.1g	49.0g	51.1g	48.5g	50.6g	49.5g	51.6g	48.1g	50.2g
	炭水化物	46.0g	234.7g	46.4g	235.1g	56.1g	244.8g	52.5g	241.2g	54.2g	242.9g
	ナトリウム	2290mg	2293mg	1830mg	1833mg	2077mg	2080mg	2074mg	2077mg	2093mg	2096mg
	カリウム	1599mg	1815mg	1522mg	1738mg	1615mg	1831mg	1459mg	1675mg	1459mg	1675mg
	リン	557mg	788mg	540mg	771mg	582mg	813mg	529mg	760mg	543mg	774mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	4.7g	4.7g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g
	合計	エネルギー	923kcal	1793kcal	934kcal	1804kcal	923kcal	1793kcal	961kcal	1831kcal	920kcal
たんぱく質		41.2g	55.9g	41.0g	55.7g	41.6g	56.3g	42.5g	57.2g	41.5g	56.2g
脂質		49.2g	51.3g	49.2g	51.3g	48.7g	50.8g	49.7g	51.8g	48.3g	50.4g
炭水化物		76.9g	265.6g	76.9g	265.6g	79.1g	267.8g	83.4g	272.1g	77.2g	265.9g
ナトリウム		2296mg	2299mg	1832mg	1835mg	2083mg	2086mg	2080mg	2083mg	2099mg	2102mg
カリウム		1719mg	1935mg	1702mg	1918mg	1728mg	1944mg	1579mg	1795mg	1572mg	1788mg
リン		571mg	802mg	551mg	782mg	594mg	825mg	543mg	774mg	555mg	786mg
食塩相当量		5.8g	5.8g	4.7g	4.7g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g

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。



- 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。

※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

大阪いずみ市民生活協同組合

		6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)		6月29日(金)			
朝		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ ウインナーときのこの炒め物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ ふきと人参の甘露煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋のオレンジ煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 白菜の煮びたし 切昆布煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ 法蓮草ソテー フレンチマカロニ ★味噌汁			
	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
		105kcal	372kcal	76kcal	349kcal	232kcal	497kcal	118kcal	384kcal	235kcal	505kcal		エネルギー
		4.0g	9.9g	3.6g	9.8g	12.1g	17.7g	5.5g	11.2g	7.1g	13.0g		蛋白質
		4.4g	5.3g	3.9g	4.9g	7.2g	8.1g	5.8g	6.7g	14.8g	15.7g		脂質
		14.2g	70.4g	8.1g	65.3g	30.4g	86.2g	12.1g	68.2g	18.5g	75.6g		炭水化物
		669mg	1124mg	539mg	993mg	449mg	907mg	664mg	1118mg	697mg	1149mg		ナトリウム
		1.7g	2.9g	1.4g	2.5g	1.1g	2.3g	1.7g	2.8g	1.8g	2.9g		塩分
昼		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 菜の花のソテー 車麩の野菜あんかけ マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジと白菜の南蛮煮 豚肉ジャガ煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風煮込みハンバーグ ひじき煮 明太ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の法蓮草柚子あん 切干と挽肉のオイスター炒め 和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g やわらかポークカレーのルー ブロッコリーのサラダ ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁			
	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
		290kcal	569kcal	235kcal	520kcal	222kcal	492kcal	215kcal	482kcal	310kcal	578kcal		エネルギー
		14.9g	20.8g	16.0g	22.7g	10.2g	16.0g	14.8g	20.4g	13.2g	19.0g		蛋白質
		15.3g	16.2g	8.3g	10.9g	10.6g	11.5g	8.8g	9.7g	18.3g	19.2g		脂質
		24.0g	83.1g	23.6g	79.2g	21.4g	78.4g	16.4g	72.6g	23.2g	79.8g		炭水化物
		981mg	1435mg	1015mg	1473mg	985mg	1437mg	798mg	1278mg	1052mg	1507mg		ナトリウム
		2.5g	3.6g	2.6g	3.7g	2.5g	3.7g	2.0g	3.3g	2.7g	3.8g		塩分
夕		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 オクラ 青菜と高野豆腐の煮物 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 大根の千切煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁		★やわらかごはん180g さばみりん干焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜の味噌煮込み ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーの卵白あんかけ スナップえんどう 野菜と昆布の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁			
	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
		178kcal	445kcal	333kcal	603kcal	294kcal	561kcal	325kcal	597kcal	203kcal	475kcal		エネルギー
		15.5g	21.3g	10.5g	16.4g	11.5g	17.1g	13.6g	19.7g	15.7g	21.8g		蛋白質
		3.6g	4.5g	22.1g	23.0g	15.6g	16.5g	23.1g	24.1g	7.7g	8.7g		脂質
		21.1g	77.6g	20.1g	77.2g	25.0g	81.4g	13.5g	70.4g	19.9g	76.7g		炭水化物
		882mg	1335mg	904mg	1356mg	879mg	1333mg	817mg	1276mg	800mg	1252mg		ナトリウム
		2.2g	3.4g	2.3g	3.4g	2.2g	3.4g	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g		塩分
合		★やわらかごはん180g 食べるトマトスープ ウインナーときのこの炒め物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ ふきと人参の甘露煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋のオレンジ煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 白菜の煮びたし 切昆布煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウインナーポトフ 法蓮草ソテー フレンチマカロニ ★味噌汁			
	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
		573kcal	1386kcal	644kcal	1472kcal	748kcal	1550kcal	658kcal	1463kcal	748kcal	1558kcal		エネルギー
		34.4g	52.0g	30.1g	48.9g	33.8g	50.8g	33.9g	51.3g	36.0g	53.8g		蛋白質
		23.3g	26.0g	34.3g	38.8g	33.4g	36.1g	37.7g	40.5g	40.8g	43.6g		脂質
		59.3g	231.1g	51.8g	221.7g	76.8g	246.0g	42.0g	211.2g	61.6g	232.1g		炭水化物
		2532mg	3894mg	2458mg	3822mg	2313mg	3677mg	2279mg	3672mg	2549mg	3908mg		ナトリウム
		6.4g	9.9g	6.3g	9.7g	5.9g	9.4g	5.8g	9.3g	6.5g	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。

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。

【きざみ食】 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

	6月25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)		6月29日(金)			
朝 食	★全粥240g 食べるトマトスープ ウインナーときのこの炒め物 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ ふきと人参の甘露煮 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋のオレンジ煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 白菜の煮びたし 切昆布煮 ★味噌汁		★全粥240g ウインナーポトフ 法蓮草ソテー フレンチマカロニ ★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
エネルギー	105kcal	263kcal	76kcal	234kcal	232kcal	390kcal	118kcal	276kcal	235kcal	393kcal	エネルギー	
蛋白質	4.0g	7.7g	3.6g	7.3g	12.1g	15.8g	5.5g	9.2g	7.1g	10.8g	蛋白質	
脂質	4.4g	5.1g	3.9g	4.6g	7.2g	7.9g	5.8g	6.5g	14.8g	15.5g	脂質	
炭水化物	14.2g	46.9g	8.1g	40.8g	30.4g	63.1g	12.1g	44.8g	18.5g	51.2g	炭水化物	
ナトリウム	669mg	1120mg	539mg	990mg	449mg	900mg	664mg	1115mg	697mg	1148mg	ナトリウム	
塩分	1.7g	2.8g	1.4g	2.5g	1.1g	2.3g	1.7g	2.8g	1.8g	2.9g	塩分	
昼 食	★全粥240g 鶏もも竜田揚げ 菜の花のソテー 車麩の野菜あんかけ マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジと白菜の南蛮煮 豚肉ジャガ煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ ひじき煮 明太ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の法蓮草柚子あん 切干と挽肉のオイスター炒め 和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g やわらかポークカレーのルー ブロッコリーのサラダ ベーコンと白菜のマリネ ★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
エネルギー	290kcal	448kcal	235kcal	393kcal	222kcal	380kcal	215kcal	373kcal	310kcal	468kcal	エネルギー	
蛋白質	14.9g	18.6g	16.0g	19.7g	10.2g	13.9g	14.8g	18.5g	13.2g	16.9g	蛋白質	
脂質	15.3g	16.0g	8.3g	9.0g	10.6g	11.3g	8.8g	9.5g	18.3g	19.0g	脂質	
炭水化物	24.0g	56.7g	23.6g	56.3g	21.4g	54.1g	16.4g	49.1g	23.2g	55.9g	炭水化物	
ナトリウム	981mg	1432mg	1015mg	1466mg	985mg	1436mg	798mg	1249mg	1052mg	1503mg	ナトリウム	
塩分	2.5g	3.6g	2.6g	3.7g	2.5g	3.7g	2.0g	3.2g	2.7g	3.8g	塩分	
夕 食	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 オクラ 青菜と高野豆腐の煮物 バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 大根の干切煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁		★全粥240g さばみりん干焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜の味噌煮込み ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 インゲンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 マリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ スナップえんどう 野菜と昆布の煮物 菜の花のおひたし ★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
エネルギー	178kcal	336kcal	333kcal	491kcal	294kcal	452kcal	325kcal	483kcal	203kcal	361kcal	エネルギー	
蛋白質	15.5g	19.2g	10.5g	14.2g	11.5g	15.2g	13.6g	17.3g	15.7g	19.4g	蛋白質	
脂質	3.6g	4.3g	22.1g	22.8g	15.6g	16.3g	23.1g	23.8g	7.7g	8.4g	脂質	
炭水化物	21.1g	53.8g	20.1g	52.8g	25.0g	57.7g	13.5g	46.2g	19.9g	52.6g	炭水化物	
ナトリウム	882mg	1333mg	904mg	1355mg	879mg	1330mg	817mg	1268mg	800mg	1251mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.4g	2.3g	3.4g	2.2g	3.4g	2.1g	3.2g	2.0g	3.2g	塩分	
合 計	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	573kcal	1047kcal	644kcal	1118kcal	748kcal	1222kcal	658kcal	1132kcal	748kcal	1222kcal	エネルギー
蛋白質	34.4g	45.5g	30.1g	41.2g	33.8g	44.9g	33.9g	45.0g	36.0g	47.1g	蛋白質	
脂質	23.3g	25.4g	34.3g	36.4g	33.4g	35.5g	37.7g	39.8g	40.8g	42.9g	脂質	
炭水化物	59.3g	157.4g	51.8g	149.9g	76.8g	174.9g	42.0g	140.1g	61.6g	159.7g	炭水化物	
ナトリウム	2532mg	3885mg	2458mg	3811mg	2313mg	3666mg	2279mg	3632mg	2549mg	3902mg	ナトリウム	
塩分	6.4g	9.9g	6.3g	9.7g	5.9g	9.3g	5.8g	9.2g	6.5g	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。

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25日(月)		6月26日(火)		6月27日(水)		6月28日(木)		6月29日(金)			
朝	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 薩摩芋と切昆布の煮物 ★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	121kcal	293kcal	87kcal	259kcal	98kcal	270kcal	117kcal	289kcal	90kcal	262kcal	エネルギー
	蛋白質	3.3g	7.0g	4.5g	8.2g	4.6g	8.3g	5.6g	9.3g	4.4g	8.1g	蛋白質
	脂質	5.4g	6.1g	3.6g	4.3g	4.3g	5.0g	5.3g	6.0g	3.4g	4.1g	脂質
	炭水化物	13.6g	51.7g	10.3g	48.4g	11.0g	49.1g	10.7g	48.8g	11.8g	49.9g	炭水化物
	ナトリウム	469mg	1028mg	529mg	1088mg	622mg	1181mg	684mg	1243mg	591mg	1150mg	ナトリウム
	塩分	1.2g	2.6g	1.3g	2.8g	1.6g	3.0g	1.7g	3.2g	1.5g	2.9g	塩分
昼	★全粥240g 鶏の照焼 白菜と麩の玉子とじ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身フライタルタル 油揚げと菜の花の煮物 鶏つくねとフキの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★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	175kcal	347kcal	198kcal	370kcal	169kcal	341kcal	211kcal	383kcal	164kcal	336kcal	エネルギー
	蛋白質	7.1g	10.8g	8.8g	12.5g	6.6g	10.3g	5.7g	9.4g	5.7g	9.4g	蛋白質
	脂質	9.6g	10.3g	9.5g	10.2g	8.0g	8.7g	13.2g	13.9g	7.8g	8.5g	脂質
	炭水化物	14.8g	52.9g	19.3g	57.4g	17.9g	56.0g	17.9g	56.0g	16.8g	54.9g	炭水化物
	ナトリウム	856mg	1415mg	920mg	1479mg	656mg	1215mg	780mg	1339mg	902mg	1461mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.6g	2.3g	3.8g	1.7g	3.1g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	塩分
夕	★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子のソース炒め サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 菜の花のおひたし 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	246kcal	418kcal	216kcal	388kcal	154kcal	326kcal	154kcal	326kcal	168kcal	340kcal	エネルギー
	蛋白質	9.3g	13.0g	7.5g	11.2g	7.9g	11.6g	6.9g	10.6g	7.3g	11.0g	蛋白質
	脂質	14.7g	15.4g	12.2g	12.9g	6.7g	7.4g	7.5g	8.2g	8.3g	9.0g	脂質
	炭水化物	17.7g	55.8g	19.3g	57.4g	15.9g	54.0g	15.1g	53.2g	16.4g	54.5g	炭水化物
	ナトリウム	855mg	1414mg	869mg	1428mg	903mg	1462mg	794mg	1353mg	800mg	1359mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	2.0g	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	542kcal	1058kcal	501kcal	1017kcal	421kcal	937kcal	482kcal	998kcal	422kcal	938kcal	エネルギー
	蛋白質	19.7g	30.8g	20.8g	31.9g	19.1g	30.2g	18.2g	29.3g	17.4g	28.5g	蛋白質
	脂質	29.7g	31.8g	25.3g	27.4g	19.0g	21.1g	26.0g	28.1g	19.5g	21.6g	脂質
	炭水化物	46.1g	160.4g	48.9g	163.2g	44.8g	159.1g	43.7g	158.0g	45.0g	159.3g	炭水化物
	ナトリウム	2180mg	3857mg	2318mg	3995mg	2181mg	3858mg	2258mg	3935mg	2293mg	3970mg	ナトリウム
塩分	5.5g	9.8g	5.9g	10.2g	5.5g	9.8g	5.7g	10.0g	5.8g	10.1g	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