

(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

	7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)		
朝食	★ごはん150g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 春菊のなめこ和え スープキャベツ ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 青菜の玉子あんかけ ひじきと大豆の煮物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉となめこのカレー炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		
		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット		おかず	ご飯汁物セット
	エネルギー	156kcal	419kcal	エネルギー	165kcal	423kcal	エネルギー	183kcal	440kcal	エネルギー	167kcal	443kcal	エネルギー	164kcal	420kcal
	たんぱく質	9.7g	15.2g	たんぱく質	10.7g	15.9g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	10.9g	17.1g	たんぱく質	10.4g	15.6g
	脂質	7.5g	8.6g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	8.5g	11.0g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	12.7g	67.9g	炭水化物	11.5g	66.7g	炭水化物	12.3g	67.3g	炭水化物	14.3g	68.8g	炭水化物	10.3g	65.1g	
ナトリウム	613mg	841mg	ナトリウム	513mg	743mg	ナトリウム	563mg	838mg	ナトリウム	678mg	905mg	ナトリウム	656mg	851mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 若竹煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み パンバンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりわりのピナッツ味噌和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 ピーマンの味噌炒め 厚揚げのそぼろ煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 食べるトマトスープ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★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	217kcal	474kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	236kcal	493kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	エネルギー	251kcal	511kcal
	たんぱく質	17.7g	22.9g	たんぱく質	17.4g	23.0g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.9g	20.4g	たんぱく質	17.5g	22.9g
	脂質	11.4g	12.2g	脂質	10.1g	11.2g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	11.1g	12.2g	脂質	11.9g	13.2g
炭水化物	11.2g	66.3g	炭水化物	17.9g	73.1g	炭水化物	24.2g	79.3g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	19.9g	74.1g	
ナトリウム	750mg	978mg	ナトリウム	619mg	846mg	ナトリウム	827mg	1055mg	ナトリウム	647mg	922mg	ナトリウム	575mg	750mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
		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
夕食	★ごはん150g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(えのき・小松菜)			★ごはん150g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g ホッケのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 五色煮 ハムの和風サラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g チキンのおろしトマトソース キャベツの土佐煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)			★ごはん150g ブリ大根 きんぴら 白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
		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	262kcal	518kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	214kcal	471kcal	エネルギー	212kcal	474kcal	エネルギー	229kcal	504kcal
	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	16.8g	21.9g	たんぱく質	12.9g	18.2g	たんぱく質	14.2g	19.9g	たんぱく質	13.7g	20.0g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	12.4g	13.3g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	10.3g	12.8g
炭水化物	18.4g	73.1g	炭水化物	15.2g	69.7g	炭水化物	11.8g	66.5g	炭水化物	13.7g	69.4g	炭水化物	18.5g	73.0g	
ナトリウム	588mg	816mg	ナトリウム	894mg	1041mg	ナトリウム	718mg	866mg	ナトリウム	838mg	1065mg	ナトリウム	813mg	1039mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.6g	
合計	エネルギー	635kcal	1411kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	633kcal	1404kcal	エネルギー	619kcal	1419kcal	エネルギー	644kcal	1435kcal
	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	44.9g	60.8g	たんぱく質	42.9g	58.6g	たんぱく質	40.0g	57.4g	たんぱく質	41.6g	58.5g
	脂質	32.8g	35.5g	脂質	30.9g	33.4g	脂質	30.2g	32.7g	脂質	30.7g	35.2g	脂質	31.7g	36.2g
	炭水化物	42.3g	207.3g	炭水化物	44.6g	209.5g	炭水化物	48.3g	213.1g	炭水化物	43.2g	208.3g	炭水化物	48.7g	212.2g
	ナトリウム	1951mg	2635mg	ナトリウム	2026mg	2630mg	ナトリウム	2108mg	2759mg	ナトリウム	2163mg	2892mg	ナトリウム	2044mg	2640mg
食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.4g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1612kcal	エネルギー	826kcal	1600kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	817kcal	1617kcal	エネルギー	841kcal	1632kcal
	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	52.6g	68.5g	たんぱく質	49.0g	64.7g	たんぱく質	46.9g	64.3g	たんぱく質	49.3g	66.2g
	脂質	39.8g	42.5g	脂質	37.9g	40.4g	脂質	37.3g	39.8g	脂質	37.7g	42.2g	脂質	38.7g	43.2g
	炭水化物	71.2g	236.2g	炭水化物	72.4g	237.3g	炭水化物	80.2g	245.0g	炭水化物	72.1g	237.2g	炭水化物	76.5g	240.0g
	ナトリウム	2028mg	2712mg	ナトリウム	2102mg	2706mg	ナトリウム	2182mg	2833mg	ナトリウム	2237mg	2966mg	ナトリウム	2120mg	2716mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.5g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

※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。



- 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

	7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)		
朝食	★ごはん120g ミートインオムレツ 豚肉と野菜の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 大根の酢漬け		★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 春菊のなめこ和え スープキャベツ		★ごはん120g 青菜の玉子あんかけ ひじきと大豆の煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉となめこのカレー炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		
	エネルギー	156kcal	349kcal	165kcal	358kcal	183kcal	376kcal	167kcal	360kcal	164kcal	357kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	10.7g	14.0g	14.2g	17.5g	10.9g	14.2g	10.4g	13.7g
	脂質	7.5g	8.0g	8.5g	9.0g	8.7g	9.2g	8.5g	9.0g	9.5g	10.0g
	炭水化物	12.7g	54.6g	11.5g	53.4g	12.3g	54.2g	14.3g	56.2g	10.3g	52.2g
ナトリウム	613mg	614mg	513mg	514mg	563mg	564mg	678mg	679mg	656mg	657mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.3g	1.3g	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 若竹煮 菜の花のおひたし		★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み パンパンジーサラダ		★ごはん120g 車麩の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため かりふろーのピナツ味噌和え		★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 ピーマンの味噌炒め 厚揚げのそぼろ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん120g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 食べるトマトスープ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		
	エネルギー	217kcal	410kcal	236kcal	429kcal	236kcal	429kcal	240kcal	433kcal	251kcal	444kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	17.4g	20.7g	15.8g	19.1g	14.9g	18.2g	17.5g	20.8g
	脂質	11.4g	11.9g	10.1g	10.6g	9.1g	9.6g	11.1g	11.6g	11.9g	12.4g
	炭水化物	11.2g	53.1g	17.9g	59.8g	24.2g	66.1g	15.2g	57.1g	19.9g	61.8g
ナトリウム	750mg	751mg	619mg	620mg	827mg	828mg	647mg	648mg	575mg	576mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	エネルギー	262kcal	455kcal	228kcal	421kcal	214kcal	407kcal	259kcal	452kcal	229kcal	422kcal
夕食	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆		★ごはん120g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め 野菜のごま和え		★ごはん120g ホッケのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 五色煮 ハムの和風サラダ		★ごはん120g チキンのおろしトマトソース キャベツの土佐煮 さつま芋の甘露煮		★ごはん120g ブரி大根 きんぴら 白菜の生姜和え		
	エネルギー	262kcal	455kcal	228kcal	421kcal	214kcal	407kcal	259kcal	452kcal	229kcal	422kcal
	たんぱく質	12.6g	15.9g	16.8g	20.1g	12.9g	16.2g	13.3g	16.6g	13.7g	17.0g
	脂質	13.9g	14.4g	12.3g	12.8g	12.4g	12.9g	11.1g	11.6g	10.3g	10.8g
	炭水化物	18.4g	60.3g	15.2g	57.1g	11.8g	53.7g	25.8g	67.7g	18.5g	60.4g
ナトリウム	588mg	589mg	894mg	895mg	718mg	719mg	647mg	648mg	813mg	814mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.3g	2.3g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	635kcal	1214kcal	629kcal	1208kcal	633kcal	1212kcal	666kcal	1245kcal	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	44.9g	54.8g	42.9g	52.8g	39.1g	49.0g	41.6g	51.5g
	脂質	32.8g	34.3g	30.9g	32.4g	30.2g	31.7g	30.7g	32.2g	31.7g	33.2g
	炭水化物	42.3g	168.0g	44.6g	170.3g	48.3g	174.0g	55.3g	181.0g	48.7g	174.4g
	ナトリウム	1951mg	1954mg	2026mg	2029mg	2108mg	2111mg	1972mg	1975mg	2044mg	2047mg
食塩相当量	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	5.0g	5.0g	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	826kcal	1405kcal	840kcal	1419kcal	864kcal	1443kcal	841kcal	1420kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	52.6g	62.5g	49.0g	58.9g	46.0g	55.9g	49.3g	59.2g
	脂質	39.8g	41.3g	37.9g	39.4g	37.3g	38.8g	37.7g	39.2g	38.7g	40.2g
	炭水化物	71.2g	196.9g	72.4g	198.1g	80.2g	205.9g	84.2g	209.9g	76.5g	202.2g
	ナトリウム	2028mg	2031mg	2102mg	2105mg	2182mg	2185mg	2046mg	2049mg	2120mg	2123mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.3g	5.4g	5.5g	5.6g	5.2g	5.2g	5.4g	5.4g	

※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

	7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)		
朝食	★ごはん150g スクランブルエッグ ミンチとじゃが芋の揚げ煮 れんこんと人参の甘露煮			★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース コールスローサラダ スパトマト炒め			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 切干大根のカレーきんぴら かにかまサラダ			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 大根とひじきの煮物 白菜の梅マヨネーズ			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え かぼちゃのゴマ煮 きのこのきんぴら		
	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	258kcal	501kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	223kcal	466kcal	エネルギー	301kcal	544kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	4.0g	8.1g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	7.5g	11.6g
	脂質	12.9g	13.5g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	17.1g	17.7g
	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	27.3g	80.6g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	30.6g	83.4g
	ナトリウム	486mg	487mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	569mg	570mg
	カリウム	442mg	503mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	486mg	707mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	616mg	677mg
	リン	129mg	194mg	リン	72mg	137mg	リン	106mg	171mg	リン	129mg	194mg	リン	141mg	206mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜炒め さつま芋サラダ			★ごはん150g アジのみりん焼 スナップえんどう ナスの炒り煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g スペイン風オムレツ きのこのソテー 野菜入りトマトビーンズ パスタのサラダ			★ごはん150g カレイのカレー焼 キャベツといんげんのソテー クリームコロッケ かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g 中華煮豚 人参シャトー ゴロゴロ野菜の塩炒め ビーフンの中華和え		
	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	391kcal	634kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	349kcal	592kcal
	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	9.7g	13.8g
	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	37.1g	89.9g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	25.6g	78.4g
	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	430mg	431mg	ナトリウム	555mg	556mg
	カリウム	585mg	646mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	405mg	466mg
	リン	141mg	206mg	リン	204mg	269mg	リン	140mg	205mg	リン	151mg	216mg	リン	116mg	181mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリネサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ			★ごはん150g 赤魚の天ぷら カボチャ天 天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん きんぴられんこん 春雨のサラダ		
	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	335kcal	578kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	18.7g	19.3g
	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	679mg	680mg
	カリウム	480mg	541mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	452mg	513mg
	リン	121mg	186mg	リン	143mg	208mg	リン	153mg	218mg	リン	151mg	216mg	リン	218mg	283mg
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	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g
	脂質	56.6g	58.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	58.0g	59.8g
	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	76.8g	235.2g	炭水化物	85.1g	243.5g
	ナトリウム	1606mg	1609mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	1657mg	1660mg	ナトリウム	1803mg	1806mg
	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1405mg	1588mg	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1554mg	1737mg	カリウム	1473mg	1656mg
	リン	391mg	586mg	リン	419mg	614mg	リン	399mg	594mg	リン	431mg	626mg	リン	475mg	670mg
	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	合計	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1034kcal
たんぱく質		30.1g	42.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.2g	41.5g
脂質		56.7g	58.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	58.1g	59.9g
炭水化物		103.8g	262.2g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	113.6g	272.0g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	96.6g	255.0g
ナトリウム		1609mg	1612mg	ナトリウム	1990mg	1993mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1658mg	1661mg	ナトリウム	1806mg	1809mg
カリウム		1567mg	1750mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1644mg	1827mg	カリウム	1644mg	1827mg	カリウム	1529mg	1712mg
リン		398mg	593mg	リン	424mg	619mg	リン	406mg	601mg	リン	436mg	631mg	リン	481mg	676mg
食塩相当量		4.1g	4.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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。

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60g調整食) 週間献立表

大阪いずみ市民生活協同組合

	7月9日(月)			7月10日(火)			7月11日(水)			7月12日(木)			7月13日(金)		
朝食	★ごはん180g 厚焼き玉子 豚肉としめじの生姜バター風味 三色煮豆			★ごはん180g 炒り豆腐 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 四色なます			★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 ソースきんぴら 法蓮草とハムのマリネ			★ごはん180g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) 麩とえのきのさつと煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ		
	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	224kcal	514kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	170kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	496kcal	エネルギー	220kcal	510kcal
	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	14.2g	77.1g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	8.4g	71.3g	炭水化物	14.0g	76.9g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	471mg	472mg	ナトリウム	745mg	746mg
	カリウム	416mg	488mg	カリウム	382mg	454mg	カリウム	264mg	436mg	カリウム	264mg	336mg	カリウム	439mg	511mg
	リン	163mg	240mg	リン	122mg	199mg	リン	146mg	223mg	リン	159mg	236mg	リン	147mg	224mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢			★ごはん180g カレイの白ワイン蒸し スナッペンとう 大豆の洋風五目煮 マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん180g 豚生姜焼き丼(具) えのききんぴら さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ピーマンの味噌炒め ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え			★ごはん180g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 食べるトマトスープ 春雨フルーツサラダ		
	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	301kcal	591kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	14.9g	15.6g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.4g	15.1g
	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	19.4g	82.3g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	24.4g	87.3g
	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	691mg	692mg
	カリウム	428mg	500mg	カリウム	565mg	637mg	カリウム	608mg	680mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	625mg	697mg
	リン	216mg	293mg	リン	220mg	297mg	リン	184mg	261mg	リン	190mg	267mg	リン	206mg	283mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ウインナーときのこの炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え			★ごはん180g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜ソテー 野菜の酒粕煮込み 春雨のピーナッツ和え			★ごはん180g カレイの竜田揚 アスパラ ひき肉と里芋の味噌煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん180g ホキの青じそ焼 オクラ 高野豆腐と牛肉の煮込み カボチャとハムのサラダ		
	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	282kcal	572kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.8g	20.7g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.3g	18.0g
	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	16.7g	79.6g
	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	807mg	808mg
	カリウム	596mg	668mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	679mg	751mg	カリウム	479mg	551mg
	リン	267mg	344mg	リン	163mg	240mg	リン	227mg	304mg	リン	185mg	262mg	リン	204mg	281mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	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	807kcal	1677kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal
	たんぱく質	44.4g	59.1g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.7g	48.8g
	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	54.7g	243.4g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	52.0g	240.7g	炭水化物	55.1g	243.8g
	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2243mg	2246mg
	カリウム	1440mg	1656mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1548mg	1764mg	カリウム	1528mg	1744mg	カリウム	1543mg	1759mg
	リン	646mg	877mg	リン	505mg	736mg	リン	557mg	788mg	リン	534mg	765mg	リン	557mg	788mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	合計	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	921kcal	1791kcal	エネルギー	932kcal
たんぱく質		45.0g	59.7g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	41.8g	56.5g
脂質		42.1g	44.2g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	46.9g	49.0g
炭水化物		91.6g	280.3g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	82.5g	271.2g	炭水化物	86.0g	274.7g
ナトリウム		1902mg	1905mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2249mg	2252mg
カリウム		1620mg	1836mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1708mg	1924mg	カリウム	1663mg	1879mg
リン		657mg	888mg	リン	519mg	750mg	リン	569mg	800mg	リン	545mg	776mg	リン	571mg	802mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

	7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪のごま炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 煮込みポーク大豆 なめこと若芽のサツと煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え パスタのトマトカレー炒め マッシュポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 きんぴられんこん ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 荒挽きウィンナー スープキャベツ ★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	146kcal	436kcal	145kcal	421kcal	200kcal	472kcal	115kcal	409kcal	165kcal	442kcal	エネルギー
	蛋白質	7.1g	14.0g	11.0g	16.9g	5.7g	11.8g	5.3g	12.2g	5.3g	11.5g	蛋白質
	脂質	5.3g	7.9g	7.5g	8.4g	12.0g	13.0g	4.6g	7.2g	14.2g	15.2g	脂質
	炭水化物	17.6g	74.3g	8.8g	67.3g	17.6g	74.5g	14.8g	72.5g	4.7g	62.6g	炭水化物
	ナトリウム	564mg	1016mg	659mg	1112mg	541mg	1001mg	438mg	890mg	393mg	845mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	1.4g	2.5g	1.1g	2.3g	1.0g	2.1g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ 里芋のかに風あんかけ バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの照焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ マカロニサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ出し豆腐 キャベツと豚肉のカキソース炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		★かやくごはん 白身魚の生姜煮 人参のレモン煮 昆布と大豆の煮物 春雨フルーツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 法蓮草とササ身のサラダ カリフラワーのピナッツ味噌和え ★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	290kcal	562kcal	280kcal	547kcal	264kcal	531kcal	235kcal	519kcal	306kcal	572kcal	エネルギー
	蛋白質	14.7g	20.9g	16.9g	22.6g	9.2g	15.1g	14.9g	22.2g	13.7g	19.4g	蛋白質
	脂質	13.5g	14.5g	15.0g	15.9g	16.8g	17.7g	9.2g	11.4g	15.9g	16.8g	脂質
	炭水化物	22.8g	79.7g	16.7g	72.9g	18.8g	75.1g	24.1g	80.2g	27.4g	83.5g	炭水化物
	ナトリウム	1121mg	1622mg	853mg	1333mg	883mg	1338mg	698mg	1728mg	874mg	1375mg	ナトリウム
	塩分	2.9g	4.1g	2.2g	3.4g	2.2g	3.4g	1.8g	4.4g	2.2g	3.5g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 菜の花 豚肉と大根の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 ジャガベーコンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま焼 塩枝豆 野菜のおろし煮 三色和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン ブロッコリー 車麩の野菜あんかけ なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ アスパラ 大根とベーコンの煮物 マリーネサラダ ★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	303kcal	569kcal	179kcal	449kcal	249kcal	528kcal	221kcal	488kcal	231kcal	505kcal	エネルギー
	蛋白質	17.6g	23.2g	8.7g	14.6g	16.1g	22.1g	12.2g	17.9g	9.1g	14.9g	蛋白質
	脂質	18.6g	19.5g	6.2g	7.1g	11.4g	12.3g	10.3g	11.2g	12.2g	13.1g	脂質
	炭水化物	14.9g	71.1g	23.2g	80.3g	20.0g	79.0g	19.0g	75.4g	22.1g	80.1g	炭水化物
	ナトリウム	814mg	1267mg	712mg	1164mg	847mg	1302mg	803mg	1262mg	826mg	1278mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.2g	1.8g	3.0g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	2.1g	3.3g	塩分
合	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	739kcal	1567kcal	604kcal	1417kcal	713kcal	1531kcal	571kcal	1416kcal	702kcal	1519kcal	エネルギー
	蛋白質	39.4g	58.1g	36.6g	54.1g	31.0g	49.0g	32.4g	52.3g	28.1g	45.8g	蛋白質
	脂質	37.4g	41.9g	28.7g	31.4g	40.2g	43.0g	24.1g	29.8g	42.3g	45.1g	脂質
	炭水化物	55.3g	225.1g	48.7g	220.5g	56.4g	228.6g	57.9g	228.1g	54.2g	226.2g	炭水化物
	ナトリウム	2499mg	3905mg	2224mg	3609mg	2271mg	3641mg	1939mg	3880mg	2093mg	3498mg	ナトリウム
計	塩分	6.4g	9.9g	5.7g	9.2g	5.8g	9.3g	4.9g	9.9g	5.3g	8.9g	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

	7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)			
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	厚焼玉子	煮込みポーク大豆	青菜と玉子のマヨネーズ和え	高野豆腐インゲン煮	スクランブルエッグ	竹輪のごま炒め	なめこと若芽のサツと煮	パスタのトマトカレー炒め	きんぴられんこん	荒挽きウィンナー		
	キャベツの塩昆布和え	一夜漬(白菜・人参)	マッシュポテト	ひじきとごぼうのナムル	スープキャベツ	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	146kcal	304kcal	145kcal	303kcal	200kcal	358kcal	115kcal	273kcal	165kcal	323kcal	エネルギー
	蛋白質	7.1g	10.8g	11.0g	14.7g	5.7g	9.4g	5.3g	9.0g	5.3g	9.0g	蛋白質
脂質	5.3g	6.0g	7.5g	8.2g	12.0g	12.7g	4.6g	5.3g	14.2g	14.9g	脂質	
炭水化物	17.6g	50.3g	8.8g	41.5g	17.6g	50.3g	14.8g	47.5g	4.7g	37.4g	炭水化物	
ナトリウム	564mg	1015mg	659mg	1110mg	541mg	992mg	438mg	889mg	393mg	844mg	ナトリウム	
塩分	1.4g	2.6g	1.7g	2.8g	1.4g	2.5g	1.1g	2.3g	1.0g	2.1g	塩分	
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鶏の酒蒸し香味ソース	アジの照焼	揚げ出し豆腐	白身魚の生姜煮	ミックスカレーのルー	キヌサヤ	ピーマンソテー	キャベツと豚肉のカキソース炒め	人参のレモン煮	法蓮草とササ身のサラダ		
	里芋のかに風あんかけ	油揚げの玉子とじ	麩と若芽の酢の物	昆布と大豆の煮物	カリフラワーのピナッツ味噌和え	バンサンスー	マカロニサラダ	★味噌汁	春雨フルーツサラダ	★味噌汁		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	280kcal	438kcal	264kcal	422kcal	235kcal	393kcal	306kcal	464kcal	エネルギー
蛋白質	14.7g	18.4g	16.9g	20.6g	9.2g	12.9g	14.9g	18.6g	13.7g	17.4g	蛋白質	
脂質	13.5g	14.2g	15.0g	15.7g	16.8g	17.5g	9.2g	9.9g	15.9g	16.6g	脂質	
炭水化物	22.8g	55.5g	16.7g	49.4g	18.8g	51.5g	24.1g	56.8g	27.4g	60.1g	炭水化物	
ナトリウム	1121mg	1572mg	853mg	1304mg	883mg	1334mg	698mg	1149mg	874mg	1325mg	ナトリウム	
塩分	2.9g	4.0g	2.2g	3.3g	2.2g	3.4g	1.8g	2.9g	2.2g	3.4g	塩分	
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鯖の味噌煮	ロールキャベツの白味噌仕立て	ブリのごま焼	照焼チキン	トマト煮込みハンバーグ	菜の花	人参グラッセ	塩枝豆	ブロッコリー	アスパラ		
	豚肉と大根の煮物	青菜と高野豆腐の煮物	野菜のおろし煮	車麩の野菜あんかけ	大根とベーコンの煮物	白菜のおかかポン酢和え	ジャガベーコンサラダ	三色和え	なすの中華風南蛮漬け	マリーネサラダ		
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★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	303kcal	461kcal	179kcal	337kcal	249kcal	407kcal	221kcal	379kcal	231kcal	389kcal	エネルギー
蛋白質	17.6g	21.3g	8.7g	12.4g	16.1g	19.8g	12.2g	15.9g	9.1g	12.8g	蛋白質	
脂質	18.6g	19.3g	6.2g	6.9g	11.4g	12.1g	10.3g	11.0g	12.2g	12.9g	脂質	
炭水化物	14.9g	47.6g	23.2g	55.9g	20.0g	52.7g	19.0g	51.7g	22.1g	54.8g	炭水化物	
ナトリウム	814mg	1265mg	712mg	1163mg	847mg	1298mg	803mg	1254mg	826mg	1277mg	ナトリウム	
塩分	2.1g	3.2g	1.8g	3.0g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	2.1g	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	739kcal	1213kcal	604kcal	1078kcal	713kcal	1187kcal	571kcal	1045kcal	702kcal	1176kcal	エネルギー
	蛋白質	39.4g	50.5g	36.6g	47.7g	31.0g	42.1g	32.4g	43.5g	28.1g	39.2g	蛋白質
	脂質	37.4g	39.5g	28.7g	30.8g	40.2g	42.3g	24.1g	26.2g	42.3g	44.4g	脂質
	炭水化物	55.3g	153.4g	48.7g	146.8g	56.4g	154.5g	57.9g	156.0g	54.2g	152.3g	炭水化物
	ナトリウム	2499mg	3852mg	2224mg	3577mg	2271mg	3624mg	1939mg	3292mg	2093mg	3446mg	ナトリウム
塩分	6.4g	9.8g	5.7g	9.1g	5.8g	9.2g	4.9g	8.4g	5.3g	8.8g	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

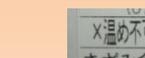


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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

	7月9日(月)		7月10日(火)		7月11日(水)		7月12日(木)		7月13日(金)			
朝	★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			
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	74kcal	246kcal	81kcal	253kcal	95kcal	267kcal	130kcal	302kcal	117kcal	289kcal	エネルギー
	蛋白質	3.3g	7.0g	2.7g	6.4g	2.6g	6.3g	4.8g	8.5g	2.7g	6.4g	蛋白質
	脂質	3.1g	3.8g	3.5g	4.2g	4.0g	4.7g	4.6g	5.3g	6.7g	7.4g	脂質
	炭水化物	9.6g	47.7g	11.0g	49.1g	12.1g	50.2g	17.6g	55.7g	10.7g	48.8g	炭水化物
	ナトリウム	530mg	1089mg	526mg	1085mg	470mg	1029mg	448mg	1007mg	555mg	1114mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.8g	1.3g	2.8g	1.2g	2.6g	1.1g	2.6g	1.4g	2.8g	塩分
昼	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 野菜の味噌風味 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 鶏つくねとフキの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 肉団子のソース炒め 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身魚しんじょう 竹輪の五色きんぴら ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏大根の味噌煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			
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	233kcal	405kcal	210kcal	382kcal	225kcal	397kcal	190kcal	362kcal	146kcal	318kcal	エネルギー
	蛋白質	6.2g	9.9g	7.3g	11.0g	7.8g	11.5g	6.7g	10.4g	7.6g	11.3g	蛋白質
	脂質	15.5g	16.2g	11.4g	12.1g	12.1g	12.8g	9.7g	10.4g	6.2g	6.9g	脂質
	炭水化物	16.7g	54.8g	18.6g	56.7g	20.4g	58.5g	19.0g	57.1g	14.6g	52.7g	炭水化物
	ナトリウム	702mg	1261mg	904mg	1463mg	966mg	1525mg	919mg	1478mg	797mg	1356mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.2g	2.3g	3.7g	2.5g	3.9g	2.3g	3.8g	2.0g	3.4g	塩分
夕	★全粥240g 白身の照焼き 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 油揚げと菜の花の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			
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	145kcal	317kcal	177kcal	349kcal	180kcal	352kcal	192kcal	364kcal	179kcal	351kcal	エネルギー
	蛋白質	6.6g	10.3g	7.5g	11.2g	8.6g	12.3g	7.3g	11.0g	6.5g	10.2g	蛋白質
	脂質	6.5g	7.2g	9.7g	10.4g	7.9g	8.6g	9.0g	9.7g	9.8g	10.5g	脂質
	炭水化物	15.3g	53.4g	15.5g	53.6g	19.0g	57.1g	20.3g	58.4g	16.4g	54.5g	炭水化物
	ナトリウム	856mg	1415mg	849mg	1408mg	819mg	1378mg	902mg	1461mg	665mg	1224mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	2.3g	3.7g	1.7g	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	452kcal	968kcal	468kcal	984kcal	500kcal	1016kcal	512kcal	1028kcal	442kcal	958kcal	エネルギー	
蛋白質	16.1g	27.2g	17.5g	28.6g	19.0g	30.1g	18.8g	29.9g	16.8g	27.9g	蛋白質	
脂質	25.1g	27.2g	24.6g	26.7g	24.0g	26.1g	23.3g	25.4g	22.7g	24.8g	脂質	
炭水化物	41.6g	155.9g	45.1g	159.4g	51.5g	165.8g	56.9g	171.2g	41.7g	156.0g	炭水化物	
ナトリウム	2088mg	3765mg	2279mg	3956mg	2255mg	3932mg	2269mg	3946mg	2017mg	3694mg	ナトリウム	
塩分	5.3g	9.6g	5.8g	10.1g	5.7g	10.0g	5.8g	10.0g	5.1g	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。

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