

(カロリー1600kcal管理食) 週間献立表

	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 鶏肉と野菜の甘酢炒め 大豆とごぼうの煮物 カリフラワ-のさっぱりサラダ ★味噌汁(小松菜・えのき)			★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ズッキーニのトマト炒め ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		
	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	160kcal	415kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	209kcal	466kcal	エネルギー	173kcal	441kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	7.9g	13.8g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	7.4g	9.0g
	炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	18.5g	73.8g
	ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	618mg	847mg	ナトリウム	583mg	810mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	エネルギー	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	236kcal	493kcal	エネルギー	243kcal	505kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.6g	23.6g	たんぱく質	16.6g	22.3g
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)			★ごはん150g 赤魚のガレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の佃煮煮 人参のおかササラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)			★ごはん150g 海老カツ 法蓮草の煮びたし ひじきと挽肉の炒め物 高野豆腐の洋風玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		
	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	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	236kcal	493kcal	エネルギー	243kcal	505kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	18.6g	23.6g	たんぱく質	16.6g	22.3g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	11.7g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	8.8g	9.6g	脂質	12.4g	13.3g
	炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	15.9g	71.6g
	ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	668mg	896mg	ナトリウム	718mg	944mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
	エネルギー	207kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	209kcal	465kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	458kcal
	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g
	脂質	6.7g	7.5g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	8.3g	9.0g
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一ロナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	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	207kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	209kcal	465kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	458kcal
	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g
	脂質	6.7g	7.5g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	8.3g	9.0g
	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	18.9g	73.4g	炭水化物	15.2g	69.9g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	656mg	908mg	ナトリウム	823mg	996mg	ナトリウム	729mg	876mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.2g
	エネルギー	628kcal	1398kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	639kcal	1421kcal	エネルギー	666kcal	1434kcal	エネルギー	618kcal	1404kcal
	たんぱく質	43.7g	59.2g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	41.1g	56.5g	たんぱく質	40.2g	56.9g
	脂質	32.5g	35.4g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	31.0g	33.4g	脂質	28.1g	31.3g
合計	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一ロナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	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	628kcal	1398kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	639kcal	1421kcal	エネルギー	666kcal	1434kcal	エネルギー	618kcal	1404kcal
	たんぱく質	43.7g	59.2g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	41.1g	56.5g	たんぱく質	40.2g	56.9g
	脂質	32.5g	35.4g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	31.0g	33.4g	脂質	28.1g	31.3g
	炭水化物	37.7g	201.5g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	43.6g	209.9g	炭水化物	57.0g	221.1g	炭水化物	49.6g	215.3g
	ナトリウム	2074mg	2717mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1949mg	2658mg	ナトリウム	2109mg	2739mg	ナトリウム	2030mg	2630mg
	食塩相当量	5.4g	6.7g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.7g
	エネルギー	827kcal	1597kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	865kcal	1633kcal	エネルギー	819kcal	1605kcal
	たんぱく質	51.6g	67.1g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	49.0g	64.4g	たんぱく質	47.6g	64.3g
	脂質	39.5g	42.4g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.0g	40.4g	脂質	35.1g	38.3g
合計(間食込)	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め 豆腐のあっさりカレー煮込み ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め 麩と若芽のみぞれ煮 ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 塩枝豆 竹輪と菜の花の煮物 一ロナスのオランダ煮 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参のきんぴら 大根とツナの炒め物 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	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	827kcal	1597kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	865kcal	1633kcal	エネルギー	819kcal	1605kcal
	たんぱく質	51.6g	67.1g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	49.0g	64.4g	たんぱく質	47.6g	64.3g
	脂質	39.5g	42.4g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.0g	40.4g	脂質	35.1g	38.3g
	炭水化物	65.9g	229.7g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	71.4g	237.7g	炭水化物	85.2g	249.3g	炭水化物	78.5g	244.2g
	ナトリウム	2150mg	2793mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	2025mg	2734mg	ナトリウム	2185mg	2815mg	ナトリウム	2107mg	2707mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g
	エネルギー	827kcal	1597kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	865kcal	1633kcal	エネルギー	819kcal	1605kcal
	たんぱく質	51.6g	67.1g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	49.0g	64.4g	たんぱく質	47.6g	64.3g
	脂質	39.5g	42.4g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.0g	40.4g	脂質	35.1g	38.3g
	炭水化物	65.9g	229.7g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	71.4g	237.7g	炭水化物	85.2g	249.3g	炭水化物	78.5g	244.2g
	ナトリウム	2150mg	2793mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	2025mg	2734mg	ナトリウム	2185mg	2815mg	ナトリウム	2107mg	2707mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	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、商品は消費期限内に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

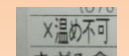


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

(カロリー1440kcal管理食) 週間献立表

8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)				
朝食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	豚肉とめかぶの炒め物		三井寺煮		干草焼き		鶏肉と野菜の甘酢炒め		麦		厚焼玉子		卵麦			
	切干大根のコンソメ炒め		小車麩煮		ひき肉のエスニック炒め		大豆とごぼうの煮物		麦		豚挽き肉と切干大根の煮物		麦			
	中華キャベツ		コンニャクのおおさ炒め		なすの中華風南蛮漬		カリフラワーのさっぱりサラダ		卵麦		ズッキーニのトマト炒め		卵麦			
			大豆とトマトのマリネサラダ													
	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	160kcal	353kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	
	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	7.9g	11.2g	
	脂質	10.3g	10.8g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.4g	7.9g	
	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	18.5g	60.4g	
ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	583mg	584mg		
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g		
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		赤魚のカレー揚げ		鶏肉のごま焼き		麦		海老カツ		卵乳麦え		豚肉と大根の柚子胡椒煮		麦	
	ミックスソテー		きのこソテー		ピーマンソテー		卵乳麦		法蓮草の煮びたし		麦		竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め		麦	
	キャベツの麻婆あんかけ		マカロニと法蓮草のソテー		大根の佃煮煮		麦		ひじきと挽肉の炒め物		卵乳麦		ブロッコリーの煮物		麦	
	若芽と油揚げのおひたし		切干と人参のハリハリ		人参のおかかサラダ		麦		高野豆腐の洋風玉子とじ		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	
	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	
	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	16.6g	19.9g	
	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	12.4g	12.9g	
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	15.9g	57.8g		
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	718mg	719mg		
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	ホッケの幽庵焼		豚生姜焼き丼の具		サワラのバジルオリーブ焼		麦落		ロールキャベツの赤ワイン煮		卵乳麦		白身魚の竜田揚		麦	
	ピーマンのおかか和え		白菜と麩の玉子とじ		人参のレモン煮		卵麦		塩枝豆		麦		人参のきんぴら		麦	
	鶏むね肉のキムチ炒め		菜の花としめじの和え物		春雨とツナのピリ辛炒め		麦		竹輪と菜の花の煮物		麦		大根とツナの炒め物		麦	
	豆腐のあっさりカレー煮込み				麩と若芽のみぞれ煮		麦		一ロナスのオランダ煮		麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し		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	
	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	
	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	
	脂質	6.7g	7.2g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	8.3g	8.8g	
炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	15.2g	57.1g		
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	729mg	730mg		
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
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	
	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	666kcal	1245kcal	エネルギー	618kcal	1197kcal	
	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g	
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	28.1g	29.6g	
	炭水化物	37.7g	163.4g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	57.0g	182.7g	炭水化物	49.6g	175.3g	
	ナトリウム	2074mg	2077mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g		
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	
	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.0g	58.9g	たんぱく質	47.6g	57.5g	
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	35.1g	36.6g	
	炭水化物	65.9g	191.6g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	71.4g	197.1g	炭水化物	85.2g	210.9g	炭水化物	78.5g	204.2g	
	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

(たんぱく40g管理食) 週間献立表

	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ツナのマヨネーズ 鮎の甘酢炒め			★ごはん150g 鶏肉のレモンペッパー炒め 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 鮎の野菜あんかけ さつま芋のマッシュサラダ			★ごはん150g 厚焼芋 揚げじゃがの煮ころがし インゲンとキャベツのツナマヨ和え			★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ ひとくちキャベツのごまマヨネーズ炒め 切干大根のカレーきんぴら		
	麦 卵乳麦 麦			麦 赤玉南瓜煮 キャベツのピーナッツ和え			卵乳麦 麦 卵乳麦			卵麦 麦 卵麦			卵麦か 卵乳 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	278kcal	521kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	229kcal	472kcal
昼食	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	16.2g	16.8g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	16.3g	16.9g
	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	16.0g	68.8g
間食	★ごはん150g サワラの竜田揚 甘酢あんかけ スイートおさつ キャベツと若芽の韓国風サラダ			★ごはん150g おふくろカレーのルー 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨			★ごはん150g 豚肉ときこのコチュジャン炒め 切干大根煮 青のりポテトサラダ			★ごはん150g クリーミーコロッケ 人蔘シヤトウ しめじのバター醤油パスタ ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め みそポテト 春雨のおかがマヨ炒め		
	麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦		
	おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット			おかず ご飯セット		
	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	401kcal	644kcal
夕食	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.3g	24.9g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	24.8g	25.4g
	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	33.2g	86.0g
合計	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	11.4g	12.0g
	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	42.2g	95.0g
合計(間食込)	たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	52.8g	54.6g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	52.6g	54.4g
	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	101.3g	259.7g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	106.9g	265.3g

※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、商品は消費期限内に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

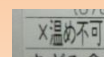


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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の事が出来ます。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

(たんぱく60g管理食) 週間献立表

	8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとザーサイ炒め トマトマッシュポテト			★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え			★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん ひじきと挽肉の炒め物 インゲンとキャベツのツナマヨ和え			★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ			★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 白菜と挽肉の旨煮 ジャガ芋の中華炒め		
	卵麦			卵麦			卵麦			卵麦			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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	247kcal 7.8g 15.4g 18.9g 612mg 425mg 92mg 1.6g			537kcal 12.7g 16.1g 81.8g 613mg 497mg 169mg 1.6g			211kcal 8.0g 10.1g 23.5g 718mg 253mg 96mg 1.8g			501kcal 12.9g 10.8g 86.4g 719mg 325mg 173mg 1.8g			251kcal 12.5g 13.1g 21.2g 781mg 509mg 167mg 2.0g		
	541kcal 17.4g 13.8g 84.1g 782mg 481mg 244mg 2.0g			541kcal 17.4g 13.8g 84.1g 782mg 481mg 244mg 2.0g			466kcal 15.7g 8.1g 78.7g 641mg 553mg 244mg 1.6g			176kcal 10.8g 7.4g 15.8g 640mg 481mg 167mg 1.6g			466kcal 15.7g 8.1g 78.7g 641mg 553mg 244mg 1.6g		
	624mg 503mg 170mg			624mg 503mg 170mg			624mg 503mg 170mg			624mg 503mg 170mg			624mg 503mg 170mg		
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ ツナのマヨパスタ			★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ 金時豆煮 フレンチマカロニ			★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら チキンアラビアンタ			★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー けんちん煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め		
	卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	337kcal 14.4g 21.5g 19.6g 555mg 413mg 166mg 1.4g			627kcal 19.3g 22.2g 82.5g 556mg 485mg 243mg 1.4g			287kcal 15.1g 17.3g 18.4g 633mg 515mg 181mg 1.6g			577kcal 20.0g 18.0g 81.3g 634mg 587mg 258mg 1.6g			314kcal 8.2g 13.1g 37.0g 618mg 443mg 127mg 1.6g		
	604kcal 13.1g 15.3g 99.9g 701mg 515mg 204mg 1.6g			604kcal 13.1g 15.3g 99.9g 701mg 515mg 204mg 1.6g			635kcal 22.2g 23.0g 79.6g 702mg 483mg 288mg 1.8g			345kcal 17.3g 22.2g 16.7g 701mg 411mg 211mg 1.8g			635kcal 22.2g 23.0g 79.6g 702mg 483mg 288mg 1.8g		
	633kcal 20.8g 22.5g 82.3g 595mg 612mg 166mg 1.5g			633kcal 20.8g 22.5g 82.3g 595mg 612mg 166mg 1.5g			633kcal 20.8g 22.5g 82.3g 595mg 612mg 166mg 1.5g			633kcal 20.8g 22.5g 82.3g 595mg 612mg 166mg 1.5g			633kcal 20.8g 22.5g 82.3g 595mg 612mg 166mg 1.5g		
間食	◎バナナチップ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 春雨と挽肉の炒め物 きのこ油揚げの甘辛炒め			★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のバジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け			★ごはん180g フリのごま焼 菜の花 鶏肉のカレー煮 じゃが芋の中華風サラダ			★ごはん180g 鶏のごまだし煮 人参グラッセ じゃが芋とコーンのコンソメ味 なすの中華風南蛮漬			★ごはん180g オニオンソースハンバーグ スパソテー 大豆と人参の煮物 春雨のおかかマヨ炒め		
	卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 卵麦			卵麦 卵麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	269kcal 16.5g 9.1g 27.9g 669mg 437mg 240mg 1.7g			559kcal 21.4g 9.8g 90.8g 670mg 509mg 317mg 1.7g			271kcal 16.2g 14.6g 17.3g 585mg 662mg 128mg 1.5g			561kcal 21.1g 15.3g 80.2g 586mg 734mg 205mg 1.5g			269kcal 18.1g 23.0g 18.2g 777mg 585mg 168mg 2.0g		
	559kcal 21.4g 9.8g 90.8g 670mg 509mg 317mg 1.7g			559kcal 21.4g 9.8g 90.8g 670mg 509mg 317mg 1.7g			559kcal 21.4g 9.8g 90.8g 670mg 509mg 317mg 1.7g			559kcal 21.4g 9.8g 90.8g 670mg 509mg 317mg 1.7g			559kcal 21.4g 9.8g 90.8g 670mg 509mg 317mg 1.7g		
	625kcal 15.3g 14.9g 31.3g 706mg 658mg 208mg 1.8g			625kcal 15.3g 14.9g 31.3g 706mg 658mg 208mg 1.8g			625kcal 15.3g 14.9g 31.3g 706mg 658mg 208mg 1.8g			625kcal 15.3g 14.9g 31.3g 706mg 658mg 208mg 1.8g			625kcal 15.3g 14.9g 31.3g 706mg 658mg 208mg 1.8g		
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	853kcal 38.7g 46.0g 66.4g 1836mg 1275mg 498mg 4.7g			1723kcal 53.4g 48.1g 255.1g 1839mg 1491mg 729mg 4.7g			769kcal 39.3g 42.0g 59.2g 1936mg 1430mg 405mg 4.9g			1639kcal 54.0g 44.1g 247.9g 1939mg 1646mg 636mg 4.9g			834kcal 38.8g 41.5g 76.4g 2176mg 1577mg 462mg 5.6g		
	1704kcal 53.5g 43.6g 265.1g 2179mg 1753mg 693mg 5.6g			1704kcal 53.5g 43.6g 265.1g 2179mg 1753mg 693mg 5.6g			788kcal 39.1g 45.8g 52.7g 2041mg 1427mg 540mg 5.2g			1658kcal 53.8g 47.9g 241.4g 2044mg 1643mg 771mg 5.2g			838kcal 38.9g 43.6g 67.8g 1923mg 1629mg 390mg 4.9g		
	1708kcal 53.6g 45.7g 256.5g 1926mg 1845mg 621mg 4.9g			1708kcal 53.6g 45.7g 256.5g 1926mg 1845mg 621mg 4.9g			1708kcal 53.6g 45.7g 256.5g 1926mg 1845mg 621mg 4.9g			1708kcal 53.6g 45.7g 256.5g 1926mg 1845mg 621mg 4.9g			1708kcal 53.6g 45.7g 256.5g 1926mg 1845mg 621mg 4.9g		
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量			エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量		
	979kcal 39.3g 46.2g 96.9g 1838mg 1389mg 504mg 4.7g			1849kcal 54.0g 48.3g 285.6g 1841mg 1605mg 735mg 4.7g			897kcal 40.1g 42.2g 90.1g 1942mg 1550mg 419mg 4.9g			1767kcal 54.8g 44.3g 278.8g 1945mg 1766mg 650mg 4.9g			930kcal 39.6g 41.7g 99.4g 2182mg 1650mg 474mg 5.6g		
	1800kcal 54.3g 43.8g 288.1g 2185mg 1866mg 705mg 5.6g			1800kcal 54.3g 43.8g 288.1g 2185mg 1866mg 705mg 5.6g			916kcal 39.9g 46.0g 83.6g 2047mg 1547mg 554mg 5.2g			1786kcal 54.6g 48.1g 272.3g 2050mg 1763mg 785mg 5.2g			966kcal 39.7g 43.8g 98.7g 1929mg 1749mg 404mg 4.9g		
	1836kcal 54.4g 45.9g 287.4g 1932mg 1965mg 635mg 4.9g			1836kcal 54.4g 45.9g 287.4g 1932mg 1965mg 635mg 4.9g			1836kcal 54.4g 45.9g 287.4g 1932mg 1965mg 635mg 4.9g			1836kcal 54.4g 45.9g 287.4g 1932mg 1965mg 635mg 4.9g			1836kcal 54.4g 45.9g 287.4g 1932mg 1965mg 635mg 4.9g		

「やわらか普通食」 週間献立表

		8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)		
朝	食	★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツの中華炒め ポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬け ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 150kcal 蛋白質 7.2g 脂質 8.0g 炭水化物 12.1g ナトリウム 757mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 423kcal 12.9g 8.9g 70.1g 1200mg 3.1g	フルセット 423kcal 12.9g 8.9g 70.1g 1200mg 3.1g	栄養価 エネルギー 158kcal 蛋白質 7.0g 脂質 8.2g 炭水化物 14.8g ナトリウム 565mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 425kcal 12.6g 9.1g 71.6g 1007mg 2.6g	フルセット 425kcal 12.6g 9.1g 71.6g 1007mg 2.6g	栄養価 エネルギー 129kcal 蛋白質 8.6g 脂質 5.8g 炭水化物 10.7g ナトリウム 659mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 399kcal 14.3g 6.7g 67.5g 1100mg 2.8g	フルセット 399kcal 14.3g 6.7g 67.5g 1100mg 2.8g	栄養価 エネルギー 156kcal 蛋白質 9.3g 脂質 2.8g 炭水化物 22.6g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 430kcal 16.0g 4.4g 78.7g 1270mg 3.2g	フルセット 430kcal 16.0g 4.4g 78.7g 1270mg 3.2g	栄養価 エネルギー 129kcal 蛋白質 6.4g 脂質 7.4g 炭水化物 10.3g ナトリウム 522mg 食塩相当量 1.3g	おかずセット フルセット 407kcal 12.8g 8.5g 68.5g 966mg 2.5g	フルセット 407kcal 12.8g 8.5g 68.5g 966mg 2.5g
昼	食	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 法蓮草煮 鶏肉と野菜の中華炒め 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁			★やわらかごはん180g 生姜焼き 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め マカロニとツナの和風炒め 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 春雨とめかぶのチャブチ キャベツと魚肉ソーセージのソテー ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 289kcal 蛋白質 19.4g 脂質 17.1g 炭水化物 13.1g ナトリウム 900mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 561kcal 25.6g 18.1g 70.4g 1366mg 3.5g	フルセット 561kcal 25.6g 18.1g 70.4g 1366mg 3.5g	栄養価 エネルギー 228kcal 蛋白質 10.8g 脂質 9.1g 炭水化物 24.2g ナトリウム 831mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 504kcal 17.3g 10.8g 80.7g 1297mg 3.3g	フルセット 504kcal 17.3g 10.8g 80.7g 1297mg 3.3g	栄養価 エネルギー 253kcal 蛋白質 15.1g 脂質 10.9g 炭水化物 23.4g ナトリウム 873mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 526kcal 21.3g 11.9g 80.6g 1316mg 3.3g	フルセット 526kcal 21.3g 11.9g 80.6g 1316mg 3.3g	栄養価 エネルギー 293kcal 蛋白質 11.3g 脂質 18.3g 炭水化物 19.4g ナトリウム 662mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 565kcal 17.3g 19.3g 76.4g 1103mg 2.8g	フルセット 565kcal 17.3g 19.3g 76.4g 1103mg 2.8g	栄養価 エネルギー 243kcal 蛋白質 10.6g 脂質 10.6g 炭水化物 26.1g ナトリウム 649mg 食塩相当量 1.7g	おかずセット フルセット 517kcal 16.7g 11.6g 83.8g 1091mg 2.8g	フルセット 517kcal 16.7g 11.6g 83.8g 1091mg 2.8g
夕	食	★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁			★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 人参煮 大根麻婆 キャベツと油揚げの味噌煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ ポテトチキン 白菜と椎茸のそぼろ煮 ★味噌汁		
		栄養価 エネルギー 196kcal 蛋白質 11.0g 脂質 7.5g 炭水化物 20.6g ナトリウム 853mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 460kcal 16.5g 8.4g 76.4g 1295mg 3.3g	フルセット 460kcal 16.5g 8.4g 76.4g 1295mg 3.3g	栄養価 エネルギー 295kcal 蛋白質 19.5g 脂質 12.6g 炭水化物 24.2g ナトリウム 895mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット フルセット 568kcal 25.7g 13.6g 81.5g 1337mg 3.4g	フルセット 568kcal 25.7g 13.6g 81.5g 1337mg 3.4g	栄養価 エネルギー 251kcal 蛋白質 10.2g 脂質 16.4g 炭水化物 15.9g ナトリウム 759mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 525kcal 16.1g 17.3g 74.1g 1200mg 3.1g	フルセット 525kcal 16.1g 17.3g 74.1g 1200mg 3.1g	栄養価 エネルギー 202kcal 蛋白質 15.8g 脂質 6.8g 炭水化物 17.5g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 473kcal 21.9g 7.8g 74.4g 1259mg 3.2g	フルセット 473kcal 21.9g 7.8g 74.4g 1259mg 3.2g	栄養価 エネルギー 246kcal 蛋白質 11.1g 脂質 13.2g 炭水化物 21.7g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 511kcal 16.8g 14.1g 77.9g 1242mg 3.2g	フルセット 511kcal 16.8g 14.1g 77.9g 1242mg 3.2g
合	計	栄養価 エネルギー 635kcal 蛋白質 37.6g 脂質 32.6g 炭水化物 45.8g ナトリウム 2510mg 食塩相当量 6.4g	おかずセット フルセット 1444kcal 55.0g 35.4g 216.9g 3861mg 9.9g	フルセット 1444kcal 55.0g 35.4g 216.9g 3861mg 9.9g	栄養価 エネルギー 681kcal 蛋白質 37.3g 脂質 29.9g 炭水化物 63.2g ナトリウム 2291mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1497kcal 55.6g 33.5g 233.8g 3641mg 9.3g	フルセット 1497kcal 55.6g 33.5g 233.8g 3641mg 9.3g	栄養価 エネルギー 633kcal 蛋白質 33.9g 脂質 33.1g 炭水化物 50.0g ナトリウム 2291mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1450kcal 51.7g 35.9g 222.2g 3616mg 9.2g	フルセット 1450kcal 51.7g 35.9g 222.2g 3616mg 9.2g	栄養価 エネルギー 651kcal 蛋白質 36.4g 脂質 27.9g 炭水化物 59.5g ナトリウム 2283mg 食塩相当量 5.8g	おかずセット フルセット 1468kcal 55.2g 31.5g 229.5g 3632mg 9.2g	フルセット 1468kcal 55.2g 31.5g 229.5g 3632mg 9.2g	栄養価 エネルギー 618kcal 蛋白質 28.1g 脂質 31.2g 炭水化物 58.1g ナトリウム 1947mg 食塩相当量 5.0g	おかずセット フルセット 1435kcal 46.3g 34.2g 230.2g 3299mg 8.5g	フルセット 1435kcal 46.3g 34.2g 230.2g 3299mg 8.5g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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

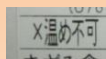


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

「刻み食」 週間献立表

8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)			
朝食	★全粥240g がんと白菜の煮物 中華うま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		麦 麦か 麦	★全粥240g 大根と鶏肉のごま味噌煮 キャベツの中華炒め ポテトマサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽の柚子胡椒おろし和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 里芋のそぼろ煮 ごぼう大豆 三色炒め煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とじ ナスの挽肉炒め 大根の酢醤油漬 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	129kcal	288kcal
	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.4g	10.1g
	脂質	8.0g	8.7g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.4g	8.1g
	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	10.3g	43.3g
	ナトリウム	757mg	1197mg	ナトリウム	565mg	1005mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	522mg	962mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.3g	2.4g	
昼食	★全粥240g ブリのごま焼 法蓮草煮 鶏肉と野菜の中華炒め 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁		麦 麦 卵麦落 卵乳麦 麦	★全粥240g 生姜焼き 麩の野菜あんかけ たたきごぼう ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 塩枝豆 キャベツと春雨のカレー炒め 青のりポテトサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め マカロニとツナの和風炒め 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ささみ大葉フライ ピーマンソテー 春雨とめかぶのチャブチ キャベツと魚肉ソーセージのソテー ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	293kcal	452kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	19.4g	23.1g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	10.6g	14.3g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	19.4g	52.4g	炭水化物	26.1g	59.1g
	ナトリウム	900mg	1340mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	873mg	1313mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	649mg	1089mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
夕食	★全粥240g 豚肉のブルコギ風 豆腐のかに風あんかけ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 人参グラッセ 大豆としらすの甘辛煮 和風スパゲティ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g チキンピカタ トマトソース 切干大根のバジル炒め キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g アジの幽庵焼 人参煮 大根麻婆 キャベツと油揚げの味噌煮 ★味噌汁		麦 麦 麦落 麦	★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん うま塩キャベツ ポテトチキン 白菜と椎茸のそぼろ煮 ★味噌汁		乳麦 麦か 卵乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	246kcal	405kcal
	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	19.5g	23.2g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	11.1g	14.8g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	20.6g	53.6g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	21.7g	54.7g
	ナトリウム	853mg	1293mg	ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	776mg	1216mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
合計	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal
	蛋白質	37.6g	48.7g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	28.1g	39.2g
	脂質	32.6g	34.7g	脂質	29.9g	32.0g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	27.9g	30.0g	脂質	31.2g	33.3g
	炭水化物	45.8g	144.8g	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	59.5g	158.5g	炭水化物	58.1g	157.1g
	ナトリウム	2510mg	3830mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2291mg	3611mg	ナトリウム	2283mg	3603mg	ナトリウム	1947mg	3267mg
	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.0g	8.3g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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

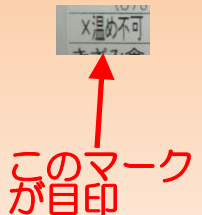


- ①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
- ②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

- 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。



- ⑤ごはん、味噌汁と共に器に盛り付けして完了です。

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。



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合

「ムース食」 週間献立表

8月31日(月)			9月1日(火)			9月2日(水)			9月3日(木)			9月4日(金)			
朝	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 108kcal 2.7g 4.7g 13.2g 565mg 1.4g	フルセット 285kcal 6.4g 5.4g 51.3g 1087mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 104kcal 4.5g 5.6g 8.6g 605mg 1.5g	フルセット 281kcal 8.2g 6.3g 46.7g 1127mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 95kcal 4.4g 2.4g 16.4g 437mg 1.1g	フルセット 272kcal 8.1g 3.1g 54.5g 959mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 95kcal 2.3g 4.0g 12.4g 527mg 1.3g	フルセット 272kcal 6.0g 4.7g 50.5g 1049mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 107kcal 5.2g 4.2g 11.7g 555mg 1.4g	フルセット 284kcal 8.9g 4.9g 49.8g 1077mg 2.7g
昼	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦か 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 169kcal 7.7g 7.1g 18.9g 998mg 2.5g	フルセット 346kcal 11.4g 7.8g 57.0g 1520mg 3.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 202kcal 7.4g 10.3g 19.8g 972mg 2.5g	フルセット 379kcal 11.1g 11.0g 57.9g 1494mg 3.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 165kcal 9.2g 7.4g 15.8g 818mg 2.1g	フルセット 342kcal 12.9g 8.1g 53.9g 1340mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 165kcal 4.5g 8.5g 17.9g 693mg 1.8g	フルセット 342kcal 8.2g 9.2g 56.0g 1215mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 179kcal 8.1g 7.8g 19.0g 861mg 2.2g	フルセット 356kcal 11.8g 8.5g 57.1g 1383mg 3.5g
夕	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆大根煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 白菜と麩の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵麦えか 乳麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 160kcal 6.5g 7.4g 16.8g 745mg 1.9g	フルセット 337kcal 10.2g 8.1g 54.9g 1267mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 4.9g 12.6g 18.7g 849mg 2.2g	フルセット 383kcal 8.6g 13.3g 56.8g 1371mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 199kcal 6.3g 11.7g 17.2g 819mg 2.1g	フルセット 376kcal 10.0g 12.4g 55.3g 1341mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 190kcal 11.2g 7.8g 19.7g 901mg 2.3g	フルセット 367kcal 14.9g 8.5g 57.8g 1423mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 133kcal 5.1g 6.4g 14.9g 703mg 1.8g	フルセット 310kcal 8.8g 7.1g 53.0g 1225mg 3.1g
合 計	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 437kcal 16.9g 19.2g 48.9g 2308mg 5.8g	フルセット 968kcal 28.0g 21.3g 163.2g 3874mg 9.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 512kcal 16.8g 28.5g 47.1g 2426mg 6.2g	フルセット 1043kcal 27.9g 30.6g 161.4g 3992mg 10.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 459kcal 19.9g 21.5g 49.4g 2074mg 5.3g	フルセット 990kcal 31.0g 23.6g 163.7g 3640mg 9.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 450kcal 18.0g 20.3g 50.0g 2121mg 5.4g	フルセット 981kcal 29.1g 22.4g 164.3g 3687mg 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 419kcal 18.4g 18.4g 45.6g 2119mg 5.4g	フルセット 950kcal 29.5g 20.5g 159.9g 3685mg 9.3g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
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。

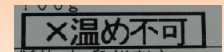
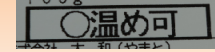
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- 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。



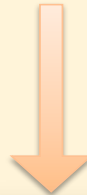
次にフタをして15分程
温めます。追加で火はかけ
ません。

(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



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケート
へのご協力をお願い致します



大阪よどがわ市民生活協同組合