（カロリー1600kcal管理食）週間献立表

	11月30日（月）		12月1日（火）		12月2日（水）		12月3日（木）		12月4日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白菜とがんもの煮物	麦	大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	鶏肉のレモンペッパー炒め		豚肉とごぼうの煮物	麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦
	大根とごぼうの甘辛煮	麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ツナと大豆の炒め煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦
	カリフラワーの甘酢漬け		ピーマンと人参のツナ和え	麦	若芽としらすのおひたし	麦	キャベツのあっさり昆布和え		カリフラワーの柚子味噌和え	
	★味噌汁（巻麸・揚げ）	麦	★すまし汁（豆腐・えのき）	麦	★味噌汁（豆腐・白菜）		★味噌汁（小松菜・切干）		★味噌汁（巻麸・キャベツ）	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 118kcal	391kcal	エネルギー 155kcal	409kcal	エネルギー 154kcal	415kcal	エネルギー 193kcal	449kcal	エネルギー 146kcal	410kcal
	たんぱく質 6.2g	12.5g	たんぱく質 11.6g	16.6g	たんぱく質 10.4g	15.8g	たんぱく質 13.8g	18.9g	たんぱく質 8.5g	14.2g
	脂質 4.7g	6.4g	脂質 5.5g	6.3g	脂質 6.8g	7.8g	脂質 8.2g	9.0g	脂質 5.8g	6.7g
	炭水化物 14.0g	69.8g	炭水化物 15.1g	69.1g	炭水化物 14.2g	69.3g	炭水化物 16.5g	71.2g	炭水化物 14.7g	70.8g
	ナトリウム 605mg	831mg	ナトリウム 691mg	839mg	ナトリウム 717mg	945mg	ナトリウム 583mg	811mg	ナトリウム 656mg	883mg
	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.8g	2.1g	食塩相当量 1.8g	2.4g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.2g
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	サワラの味噌煮		大根と鶏肉の煮物	麦	メンチカツ	乳麦	メヌケのバジルオリーブ焼		鶏のいそべ焼	麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦	高野豆腐の洋風炒り煮	乳麦え	人参のきんぴら	麦	人参クラッセ	乳麦	ミックスソテー	乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦	カボチャとハムのサラダ	卵乳麦	キャベツとベーコンの煮浸し	卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	野菜のチリソース煮	麦
	キャロットラペ	麦	★味噌汁（おつゆ麸・キャベツ）	麦	切干大根の柚子胡椒ナムル	麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	キャベツと人参の浅漬け	麦
	★味噌汁（白菜・なめこ）				★味噌汁（揚げ・なめこ）		★すまし汁（錦糸玉子・えのき）	卵麦	★味噌汁（豆腐・なめこ）	
	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 248kcal	504kcal	エネルギー 259kcal	523kcal	エネルギー 216kcal	482kcal	エネルギー 214kcal	473kcal	エネルギー 243kcal	503kcal
	たんぱく質 16.4g	21.5g	たんぱく質 14.5g	20.1g	たんぱく質 7.6g	13.4g	たんぱく質 17.4g	22.5g	たんぱく質 16.0g	21.4g
	脂質 11.0g	11.8g	脂質 15.3g	16.2g	脂質 12.5g	14.1g	脂質 11.8g	13.1g	脂質 12.5g	13.5g
	炭水化物 18.7g	73.6g	炭水化物 16.4g	72.5g	炭水化物 17.5g	72.4g	炭水化物 9.5g	63.5g	炭水化物 15.7g	70.7g
	ナトリウム 733mg	960mg	ナトリウム 729mg	956mg	ナトリウム 641mg	867mg	ナトリウム 741mg	906mg	ナトリウム 758mg	985mg
	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 1.6g	2.2g	食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	ホッケの酒粕焼	麦	鶏肉マスタード	麦	白身魚の和風きのこあん	麦
	塩ゆでアスパラ		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	法蓮草の煮びたし	麦	うま塩キャベツ	麦か	ひとくちがんも煮	麦
	竹輪のごま炒め	麦	枝豆と人参のレモンマリネ	卵乳	インゲンと鶏の生姜炒め	麦	大根とひじきのうま煮	麦	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦
	法蓮草のおひたし	麦	★味噌汁（しめじ・切干）		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落	三色野菜ナムル	麦	★すまし汁（若芽・おつゆ麸）	麦
	★すまし汁（椎茸・豆腐）	麦			★すまし汁（錦糸玉子・若芽）	卵麦	★味噌汁（巻麸・しめじ）	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 247kcal	501kcal	エネルギー 214kcal	469kcal	エネルギー 266kcal	525kcal	エネルギー 219kcal	481kcal	エネルギー 247kcal	503kcal
	たんぱく質 19.7g	24.8g	たんぱく質 14.0g	19.1g	たんぱく質 20.9g	26.2g	たんぱく質 13.9g	19.6g	たんぱく質 16.7g	22.0g
	脂質 13.8g	14.6g	脂質 9.9g	10.7g	脂質 11.3g	12.6g	脂質 12.6g	13.5g	脂質 12.6g	13.3g
	炭水化物 9.4g	63.8g	炭水化物 17.7g	72.3g	炭水化物 18.0g	72.5g	炭水化物 12.2g	67.9g	炭水化物 15.4g	70.6g
	ナトリウム 879mg	1027mg	ナトリウム 733mg	959mg	ナトリウム 763mg	953mg	ナトリウム 766mg	992mg	ナトリウム 595mg	767mg
	食塩相当量 2.2g	2.6g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.5g	2.0g
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 613kcal	1396kcal	エネルギー 628kcal	1401kcal	エネルギー 636kcal	1422kcal	エネルギー 626kcal	1403kcal	エネルギー 636kcal	1416kcal
	たんぱく質 42.3g	58.8g	たんぱく質 40.1g	55.8g	たんぱく質 38.9g	55.4g	たんぱく質 45.1g	61.0g	たんぱく質 41.2g	57.6g
	脂質 29.5g	32.8g	脂質 30.7g	33.2g	脂質 30.6g	34.5g	脂質 32.6g	35.6g	脂質 30.9g	33.5g
	炭水化物 42.1g	207.2g	炭水化物 49.2g	213.9g	炭水化物 49.7g	214.2g	炭水化物 38.2g	202.6g	炭水化物 45.8g	212.1g
	ナトリウム 2217mg	2818mg	ナトリウム 2153mg	2754mg	ナトリウム 2121mg	2765mg	ナトリウム 2090mg	2709mg	ナトリウム 2009mg	2635mg
	食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.6g	6.9g	食塩相当量 5.3g	7.0g	食塩相当量 5.3g	6.9g	食塩相当量 5.1g	6.7g
合計（間食込）	エネルギー 820kcal	1603kcal	エネルギー 825kcal	1598kcal	エネルギー 835kcal	1621kcal	エネルギー 824kcal	1601kcal	エネルギー 843kcal	1623kcal
	たんぱく質 48.4g	64.9g	たんぱく質 47.8g	63.5g	たんぱく質 46.8g	63.3g	たんぱく質 52.0g	67.9g	たんぱく質 47.3g	63.7g
	脂質 36.6g	39.9g	脂質 37.7g	40.2g	脂質 37.6g	41.5g	脂質 39.6g	42.6g	脂質 38.0g	40.6g
	炭水化物 74.0g	239.1g	炭水化物 77.0g	241.7g	炭水化物 77.9g	242.4g	炭水化物 67.1g	231.5g	炭水化物 77.7g	244.0g
	ナトリウム 2291mg	2892mg	ナトリウム 2229mg	2830mg	ナトリウム 2197mg	2841mg	ナトリウム 2164mg	2783mg	ナトリウム 2083mg	2709mg
	食塩相当量 5.8g	7.3g	食塩相当量 5.8g	7.1g	食塩相当量 5.5g	7.2g	食塩相当量 5.5g	7.1g	食塩相当量 5.3g	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

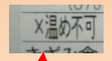


①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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







このマーク
が目印

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

（カロリー1440kcal管理食）週間献立表

	11月30日（月）			12月1日（火）			12月2日（水）			12月3日（木）			12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		
	白菜とがんもの煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮		卵乳麦	鶏肉のレモンペッパー炒め			豚肉とごぼうの煮物	麦		肉団子と白菜の煮物		卵乳麦
	大根とごぼうの甘辛煮	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦		ツナと大豆の炒め煮	麦		油揚げの玉子とじ		卵麦
	カリフラワーの甘酢漬け			ピーマンと人参のツナ和え		麦	若芽としらすのおひたし	麦		キャベツのあっさり昆布和え			カリフラワーの柚子味噌和え		
		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	118kcal	311kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	146kcal	339kcal
	たんぱく質	6.2g	9.5g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g
	脂質	4.7g	5.2g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.8g	6.3g
	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.7g	56.6g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	656mg	657mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	サワラの味噌煮			大根と鶏肉の煮物		麦	メンチカツ		乳麦	メヌケのバジルオリーブ焼			鶏のいそべ焼		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		高野豆腐の洋風炒り煮		乳麦え	人参のきんぴら		麦	人参クラッセ	乳麦		ミックスソテー		乳麦
	鶏と蓮根のピリ辛煮	麦		カボチャとハムのサラダ		卵乳麦	キャベツとベーコンの煮浸し		卵乳麦	鶏肉とオクラの中華風	麦		野菜のチリソース煮		麦
	キャロットラペ	麦					切干大根の柚子胡椒ナムル		麦	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		キャベツと人参の浅漬け		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	248kcal	441kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	243kcal	436kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.7g	57.6g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	758mg	759mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★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			長崎ちゃんぽん野菜炒め		乳	ホッケの酒粕焼		麦	鶏肉マスタード	麦		白身魚の和風きのこあん		麦
	塩ゆでアスパラ			竹輪とキャベツのバター醤油炒め		乳麦	法蓮草の煮びたし		麦	うま塩キャベツ	麦か		ひとくちがんも煮		麦
	竹輪のごま炒め	麦		枝豆と人参のレモンマリネ		卵乳	インゲンと鶏の生姜炒め		麦	大根とひじきのうま煮	麦		マカロニと法蓮草のソテー		乳麦
	法蓮草のおひたし	麦					カリフラワーのピーナッツ味噌和え		乳麦落	三色野菜ナムル	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	247kcal	440kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	19.7g	23.0g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	20.9g	24.2g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	9.4g	51.3g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	15.4g	57.3g
	ナトリウム	879mg	880mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	595mg	596mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	613kcal	1192kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	45.1g	55.0g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.9g	32.4g
	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	38.2g	163.9g	炭水化物	45.8g	171.5g
	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2009mg	2012mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計（間食込）	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	52.0g	61.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	36.6g	38.1g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.0g	39.5g
	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	67.1g	192.8g	炭水化物	77.7g	203.4g
	ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2083mg	2086mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。
※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。

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40g管理食）週間献立表

	11月30日（月）		12月1日（火）		12月2日（水）		12月3日（木）		12月4日（金）	
朝食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏肉の中華甘酢炒め	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮	麦	オムレツ	卵麦
	さつま芋のレモン煮	麦	人参の炒り煮	麦	さつま芋の甘露煮	麦	スープキャベツ	乳麦	ホワイトソース	乳麦
	竹輪のソースマヨ	卵	かぼちゃのクリームサラダ	卵乳	フレンチマカロニ	卵乳麦	明太ポテトサラダ	卵麦	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦
									ミックスマカロニサラダ	卵乳麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 254kcal	497kcal	エネルギー 322kcal	565kcal	エネルギー 315kcal	558kcal	エネルギー 255kcal	498kcal	エネルギー 247kcal	490kcal
	たんぱく質 4.7g	8.8g	たんぱく質 7.6g	11.7g	たんぱく質 6.3g	10.4g	たんぱく質 6.9g	11.0g	たんぱく質 9.4g	13.5g
	脂質 11.5g	12.1g	脂質 18.0g	18.6g	脂質 15.7g	16.3g	脂質 14.0g	14.6g	脂質 15.1g	15.7g
	炭水化物 32.9g	85.7g	炭水化物 31.9g	84.7g	炭水化物 35.8g	88.6g	炭水化物 25.7g	78.5g	炭水化物 17.8g	70.6g
	ナトリウム 505mg	506mg	ナトリウム 487mg	488mg	ナトリウム 681mg	682mg	ナトリウム 615mg	616mg	ナトリウム 654mg	655mg
	カリウム 427mg	488mg	カリウム 438mg	499mg	カリウム 370mg	431mg	カリウム 543mg	604mg	カリウム 248mg	309mg
	リン 71mg	136mg	リン 112mg	177mg	リン 81mg	146mg	リン 130mg	195mg	リン 147mg	212mg
	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.2g	1.2g	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
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	鶏のカレー照煮込み	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	ブリの塩焼		ヤンニョムチキン風	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦
	うま塩ギャベツ	麦か	ビーマンソテー	卵乳麦	人参シャトー	麦	コーンソテー	乳	人参のきんぴら	麦
	揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	麩と若芽のみぞれ煮	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	竹輪のごま炒め	麦
	パスタのサラダ	卵乳麦	春雨とツナのサラダ	卵	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	スパゲティサラダ	卵乳麦	マッシュサラダ	卵乳麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー 413kcal	656kcal	エネルギー 307kcal	550kcal	エネルギー 299kcal	542kcal	エネルギー 360kcal	603kcal	エネルギー 322kcal	565kcal
	たんぱく質 11.1g	15.2g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 13.7g	17.8g	たんぱく質 11.2g	15.3g	たんぱく質 9.8g	13.9g
	脂質 28.3g	28.9g	脂質 19.9g	20.5g	脂質 17.0g	17.6g	脂質 22.9g	23.5g	脂質 19.9g	20.5g
	炭水化物 26.5g	79.3g	炭水化物 23.8g	76.6g	炭水化物 23.0g	75.8g	炭水化物 26.0g	78.8g	炭水化物 25.1g	77.9g
	ナトリウム 697mg	698mg	ナトリウム 593mg	594mg	ナトリウム 654mg	655mg	ナトリウム 798mg	799mg	ナトリウム 852mg	853mg
	カリウム 324mg	385mg	カリウム 370mg	431mg	カリウム 594mg	655mg	カリウム 352mg	413mg	カリウム 394mg	455mg
	リン 112mg	177mg	リン 96mg	161mg	リン 122mg	187mg	リン 117mg	182mg	リン 98mg	163mg
	食塩相当量 1.8g	1.8g	食塩相当量 1.5g	1.5g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.2g	2.2g
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	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
	牛肉とじゃがいもの炒め物	麦落	鯖のごま醤油焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		チキンのアイオリソース	卵乳麦
	大豆と人参の煮物	麦	オニオンソテー	乳麦	白菜の煮びたし	麦	ジャガ芋のカレー煮	乳麦	法蓮草の煮びたし	麦
	オクラと卵のあっさり和え	卵麦	スパトマト炒め	乳麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	春雨フルーツサラダ	卵	スイートおさつ	
			キャベツのマスタードピクルス	麦					若芽と蒲鉾の和え物	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 301kcal	544kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 345kcal	588kcal	エネルギー 346kcal	589kcal	エネルギー 408kcal	651kcal
	たんぱく質 13.2g	17.3g	たんぱく質 11.9g	16.0g	たんぱく質 10.3g	14.4g	たんぱく質 7.4g	11.5g	たんぱく質 11.5g	15.6g
	脂質 15.7g	16.3g	脂質 21.0g	21.6g	脂質 23.9g	24.5g	脂質 21.8g	22.4g	脂質 21.9g	22.5g
	炭水化物 26.4g	79.2g	炭水化物 25.7g	78.5g	炭水化物 23.7g	76.5g	炭水化物 28.4g	81.2g	炭水化物 41.1g	93.9g
	ナトリウム 686mg	687mg	ナトリウム 685mg	686mg	ナトリウム 752mg	753mg	ナトリウム 524mg	525mg	ナトリウム 611mg	612mg
	カリウム 906mg	967mg	カリウム 378mg	439mg	カリウム 609mg	670mg	カリウム 490mg	551mg	カリウム 554mg	615mg
	リン 201mg	266mg	リン 159mg	224mg	リン 177mg	242mg	リン 104mg	169mg	リン 128mg	193mg
	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g
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 968kcal	1697kcal	エネルギー 974kcal	1703kcal	エネルギー 959kcal	1688kcal	エネルギー 961kcal	1690kcal	エネルギー 977kcal	1706kcal
	たんぱく質 29.0g	41.3g	たんぱく質 26.9g	39.2g	たんぱく質 30.3g	42.6g	たんぱく質 25.5g	37.8g	たんぱく質 30.7g	43.0g
	脂質 55.5g	57.3g	脂質 58.9g	60.7g	脂質 56.6g	58.4g	脂質 58.7g	60.5g	脂質 56.9g	58.7g
	炭水化物 85.8g	244.2g	炭水化物 81.4g	239.8g	炭水化物 82.5g	240.9g	炭水化物 80.1g	238.5g	炭水化物 84.0g	242.4g
	ナトリウム 1888mg	1891mg	ナトリウム 1765mg	1768mg	ナトリウム 2087mg	2090mg	ナトリウム 1937mg	1940mg	ナトリウム 2117mg	2120mg
	カリウム 1657mg	1840mg	カリウム 1186mg	1369mg	カリウム 1573mg	1756mg	カリウム 1385mg	1568mg	カリウム 1196mg	1379mg
	リン 384mg	579mg	リン 367mg	562mg	リン 380mg	575mg	リン 351mg	546mg	リン 373mg	568mg
	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー 1032kcal	1761kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1022kcal	1751kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal	エネルギー 1025kcal	1754kcal
	たんぱく質 29.4g	41.7g	たんぱく質 27.3g	39.6g	たんぱく質 30.6g	42.9g	たんぱく質 25.9g	38.2g	たんぱく質 31.1g	43.4g
	脂質 55.6g	57.4g	脂質 59.0g	60.8g	脂質 56.7g	58.5g	脂質 58.8g	60.6g	脂質 57.0g	58.8g
	炭水化物 101.3g	259.7g	炭水化物 92.9g	251.3g	炭水化物 97.7g	256.1g	炭水化物 95.6g	254.0g	炭水化物 95.5g	253.9g
	ナトリウム 1891mg	1894mg	ナトリウム 1768mg	1771mg	ナトリウム 2088mg	2091mg	ナトリウム 1940mg	1943mg	ナトリウム 2120mg	2123mg
	カリウム 1717mg	1900mg	カリウム 1242mg	1425mg	カリウム 1630mg	1813mg	カリウム 1445mg	1628mg	カリウム 1252mg	1435mg
	リン 391mg	586mg	リン 373mg	568mg	リン 383mg	578mg	リン 358mg	553mg	リン 379mg	574mg
	食塩相当量 4.8g	4.8g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 5.3g	5.3g	食塩相当量 4.9g	4.9g	食塩相当量 5.5g	5.5g

※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。

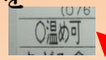
お食事の作り方



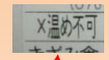
①惣菜は全てチルドで
真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて
保管します。

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

（たんぱく60g管理食）週間献立表

	11月30日（月）			12月1日（火）			12月2日（水）			12月3日（木）			12月4日（金）		
朝食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	肉団子の中華炒め	卵乳麦落か		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		がんもどきと椎茸の煮物	麦		千草焼き	卵		鶏肉と厚揚げの煮物	麦	
	炒り豆腐	卵乳麦		竹輪のごま炒め	麦		コンニャクの辛味炒め	乳麦落		五色煮豆	卵麦		ジャガ芋のカレー煮	乳麦	
	ミックスマカロニサラダ	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵麦		マカロニサラダ	卵麦		白菜の中華そぼろ煮	乳麦落		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
		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	242kcal	532kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	204kcal	494kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	13.3g	14.0g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	10.3g	11.0g
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	24.5g	87.4g
	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	479mg	480mg
	カリウム	351mg	423mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	176mg	248mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	572mg	644mg
	リン	126mg	203mg	リン	154mg	231mg	リン	93mg	170mg	リン	152mg	229mg	リン	140mg	217mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	鶏の甘酢煮	麦		豚肉と白菜の生姜煮	麦		鶏肉のごま焼き	麦		カルビ丼の具	麦落		ブリの磯辺焼	麦	
	法蓮草の煮びたし	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		人参のきんぴら	麦		カリフラワーの煮物	卵麦か		ふきのきんぴら	麦	
	ひとくちがんも煮	麦		和風サラダ	卵		切干大根としらすの煮物	麦		切干の梅しそ和え	麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	
	麸とえのきのさっと煮	麦					青のりポテトサラダ	卵乳麦					マッシュサラダ	卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	333kcal	623kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	13.8g	14.5g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	22.2g	22.9g
	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	15.2g	78.1g
	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	814mg	815mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	549mg	621mg	カリウム	420mg	492mg	カリウム	551mg	623mg
	リン	172mg	249mg	リン	183mg	260mg	リン	82mg	159mg	リン	119mg	196mg	リン	139mg	216mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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		
夕食	★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g			★ごはん180g		
	オムレツの和風ツナクリームソース	卵乳麦		白身魚の唐揚げ	麦		豚肉のお好み焼風	麦		赤魚のおろし煮	麦		豚肉とコロコロ野菜のチーズソース	乳麦	
	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦		人参のレモン煮	乳麦		揚げと人参の煮びたし	麦		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		揚茄子と玉ねぎの煮物	麦	
	鶏肉とオクラの中華風	麦		シャーマンポテト	乳麦		若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦		ハムの和風サラダ	卵乳麦		若芽と油揚げのおひたし	麦	
				キャベツの白ドレ和え	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	311kcal	601kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	266kcal	556kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	12.5g	17.4g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	17.6g	18.3g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	26.5g	89.4g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	580mg	581mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	538mg	610mg
	リン	179mg	256mg	リン	196mg	273mg	リン	204mg	281mg	リン	191mg	268mg	リン	239mg	316mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
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	797kcal	1667kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	831kcal	1701kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	46.8g	48.9g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	50.1g	52.2g
	炭水化物	51.9g	240.6g	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	47.9g	236.6g	炭水化物	54.4g	243.1g	炭水化物	55.0g	243.7g
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
	カリウム	951mg	1167mg	カリウム	1644mg	1860mg	カリウム	1188mg	1404mg	カリウム	1316mg	1532mg	カリウム	1661mg	1877mg
	リン	477mg	708mg	リン	533mg	764mg	リン	379mg	610mg	リン	462mg	693mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー	925kcal	1795kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	927kcal	1797kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	50.3g	52.4g
	炭水化物	82.8g	271.5g	炭水化物	89.1g	277.8g	炭水化物	70.9g	259.6g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	78.0g	266.7g
	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1879mg	1882mg
	カリウム	1071mg	1287mg	カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1301mg	1517mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1774mg	1990mg
	リン	491mg	722mg	リン	539mg	770mg	リン	391mg	622mg	リン	476mg	707mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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

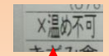


①惣菜は全てチルドで真空包装されています。
②ご利用までは冷蔵庫にて保管します。

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

「やわらか普通食」 週間献立表

	11月30日(月)			12月1日(火)			12月2日(水)			12月3日(木)			12月4日(金)		
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	竹輪と玉ねぎの卵とじ		卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め		麦	大根とウインナーの洋風煮		乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦
	鶏のうま煮		麦	スープキャベツ		乳麦	マカロニトマト炒め		乳麦	野菜炒め		卵麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦
	蕪と柚子の甘酢漬			きくらげとこんにゃくの佃煮		麦	人参とぜんまいのナムル		麦	大根の酢醤油漬け		麦	若芽とオクラの酢の物		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	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	122kcal	396kcal	エネルギー	102kcal	376kcal	エネルギー	134kcal	412kcal	エネルギー	116kcal	392kcal	エネルギー	89kcal	363kcal
	蛋白質	6.4g	12.5g	蛋白質	5.9g	11.8g	蛋白質	3.8g	10.1g	蛋白質	5.6g	11.7g	蛋白質	3.5g	9.2g
	脂 質	5.2g	6.2g	脂 質	4.5g	5.4g	脂 質	5.3g	6.3g	脂 質	4.5g	5.5g	脂 質	3.2g	4.1g
	炭水化物	12.3g	70.0g	炭水化物	10.3g	68.5g	炭水化物	17.8g	76.2g	炭水化物	13.2g	71.4g	炭水化物	12.5g	70.3g
	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	456mg	897mg	ナトリウム	710mg	1152mg	ナトリウム	545mg	989mg	ナトリウム	629mg	1070mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鯖の照焼		麦	大根とつくねの煮物		卵乳麦	ブリの磯辺焼		麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ			まぐろカツ		麦
	キャベツのコンソメ煮		乳麦	ひじきと鶏ミンチの煮物		麦	大根の酢漬			肉入りうの花		乳麦	オニオンソテー		乳麦
	ナスの挽肉炒め		乳麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		卵麦	厚揚げのそぼろ煮		麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え		麦	れんこんと人参の甘露煮		麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ		卵麦	★味噌汁		麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け			★味噌汁		麦	マカロニサラダ		卵乳麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦				★味噌汁		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	257kcal	529kcal	エネルギー	234kcal	512kcal	エネルギー	225kcal	495kcal	エネルギー	189kcal	470kcal	エネルギー	298kcal	574kcal
	蛋白質	16.3g	22.3g	蛋白質	14.5g	20.8g	蛋白質	15.8g	21.5g	蛋白質	13.1g	19.4g	蛋白質	8.1g	14.6g
	脂 質	16.1g	17.0g	脂 質	11.7g	13.4g	脂 質	11.3g	12.2g	脂 質	9.1g	10.1g	脂 質	15.8g	17.5g
	炭水化物	13.3g	70.7g	炭水化物	18.6g	75.5g	炭水化物	13.6g	70.4g	炭水化物	15.5g	74.6g	炭水化物	29.9g	86.4g
	ナトリウム	938mg	1382mg	ナトリウム	882mg	1324mg	ナトリウム	698mg	1139mg	ナトリウム	825mg	1266mg	ナトリウム	621mg	1087mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.8g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	オニオンソースハンバーグ		乳麦	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め		麦	キャベツメンチ		卵乳麦	サワラのごま焼		麦	厚揚げと豚肉の味噌煮		麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦か	春雨のピーナッツバター炒り卵		卵麦落	チンゲン菜ソテー		乳麦	人参のレモン煮		乳麦	大豆と椎茸の煮物		麦
	きのこと油揚げの甘辛炒め		麦	おからのサラダ			鶏大豆		麦	豚バラもやし		麦	バンバンジーサラダ		乳麦
	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	★味噌汁		麦	切干と若芽のごま和え		麦	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		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	227kcal	492kcal	エネルギー	297kcal	575kcal	エネルギー	314kcal	591kcal	エネルギー	339kcal	607kcal	エネルギー	246kcal	519kcal
	蛋白質	13.2g	18.9g	蛋白質	8.9g	15.3g	蛋白質	13.5g	19.9g	蛋白質	16.8g	22.4g	蛋白質	16.1g	22.2g
	脂 質	9.5g	10.4g	脂 質	16.5g	17.6g	脂 質	18.6g	20.3g	脂 質	22.2g	23.1g	脂 質	11.6g	12.6g
	炭水化物	19.9g	75.9g	炭水化物	28.5g	86.7g	炭水化物	24.2g	80.7g	炭水化物	16.2g	73.0g	炭水化物	19.7g	77.0g
	ナトリウム	849mg	1315mg	ナトリウム	825mg	1269mg	ナトリウム	737mg	1179mg	ナトリウム	798mg	1242mg	ナトリウム	702mg	1144mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
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	606kcal	1417kcal	エネルギー	633kcal	1463kcal	エネルギー	673kcal	1498kcal	エネルギー	644kcal	1469kcal	エネルギー	633kcal	1456kcal
	蛋白質	35.9g	53.7g	蛋白質	29.3g	47.9g	蛋白質	33.1g	51.5g	蛋白質	35.5g	53.5g	蛋白質	27.7g	46.0g
	脂 質	30.8g	33.6g	脂 質	32.7g	36.4g	脂 質	35.2g	38.8g	脂 質	35.8g	38.7g	脂 質	30.6g	34.2g
	炭水化物	45.5g	216.6g	炭水化物	57.4g	230.7g	炭水化物	55.6g	227.3g	炭水化物	44.9g	219.0g	炭水化物	62.1g	233.7g
	ナトリウム	2362mg	3714mg	ナトリウム	2163mg	3490mg	ナトリウム	2145mg	3470mg	ナトリウム	2168mg	3497mg	ナトリウム	1952mg	3301mg
	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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

	11月30日(月)		12月1日(火)		12月2日(水)		12月3日(木)		12月4日(金)	
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦	豚肉と冬野菜の味噌炒め	麦	大根とウインナーの洋風煮	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦
	鶏のうま煮	麦	スープキャベツ	乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	野菜炒め	卵麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦
	蕪と柚子の甘酢漬		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	人参とぜんまいのナムル	麦	大根の酢醤油漬け	麦	若芽とオクラの酢の物	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	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 122kcal	281kcal	エネルギー 102kcal	261kcal	エネルギー 134kcal	293kcal	エネルギー 116kcal	275kcal	エネルギー 89kcal	248kcal
	蛋白質 6.4g	10.1g	蛋白質 5.9g	9.6g	蛋白質 3.8g	7.5g	蛋白質 5.6g	9.3g	蛋白質 3.5g	7.2g
	脂 質 5.2g	5.9g	脂 質 4.5g	5.2g	脂 質 5.3g	6.0g	脂 質 4.5g	5.2g	脂 質 3.2g	3.9g
	炭水化物 12.3g	45.3g	炭水化物 10.3g	43.3g	炭水化物 17.8g	50.8g	炭水化物 13.2g	46.2g	炭水化物 12.5g	45.5g
	ナトリウム 575mg	1015mg	ナトリウム 456mg	896mg	ナトリウム 710mg	1150mg	ナトリウム 545mg	985mg	ナトリウム 629mg	1069mg
	食塩相当量 1.5g	2.6g	食塩相当量 1.2g	2.3g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鯖の照焼	麦	大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリの磯辺焼	麦	キャベツと豚肉の塩あんかけ		まぐろカツ	麦
	キャベツのコンソメ煮	乳麦	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦	大根の酢漬		肉入りうの花	乳麦	オニオンソテー	乳麦
	ナスの挽肉炒め	乳麦	さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦	厚揚げのそぼろ煮	麦	白菜と竹輪の柚子胡椒和え	麦	れんこんと人参の甘露煮	麦
	若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	★味噌汁	麦	キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁	麦	マカロニサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦			★味噌汁	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 257kcal	416kcal	エネルギー 234kcal	393kcal	エネルギー 225kcal	384kcal	エネルギー 189kcal	348kcal	エネルギー 298kcal	457kcal
	蛋白質 16.3g	20.0g	蛋白質 14.5g	18.2g	蛋白質 15.8g	19.5g	蛋白質 13.1g	16.8g	蛋白質 8.1g	11.8g
	脂 質 16.1g	16.8g	脂 質 11.7g	12.4g	脂 質 11.3g	12.0g	脂 質 9.1g	9.8g	脂 質 15.8g	16.5g
	炭水化物 13.3g	46.3g	炭水化物 18.6g	51.6g	炭水化物 13.6g	46.6g	炭水化物 15.5g	48.5g	炭水化物 29.9g	62.9g
	ナトリウム 938mg	1378mg	ナトリウム 882mg	1322mg	ナトリウム 698mg	1138mg	ナトリウム 825mg	1265mg	ナトリウム 621mg	1061mg
	食塩相当量 2.4g	3.5g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 1.8g	2.9g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.7g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	オニオンソースハンバーグ	乳麦	鶏肉とさつま芋の韓国風炒め	麦	キャベツメンチ	卵乳麦	サワラのごま焼	麦	厚揚げと豚肉の味噌煮	麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	春雨のピーナッツバター炒り卵	卵麦落	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参のレモン煮	乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦
	きのこと油揚げの甘辛炒め	麦	おからのサラダ	卵乳麦か	鶏大豆	麦	豚バラもやし	麦	バンバンジーサラダ	乳麦
	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	★味噌汁	麦	切干と若芽のごま和え	麦	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	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 227kcal	386kcal	エネルギー 297kcal	456kcal	エネルギー 314kcal	473kcal	エネルギー 339kcal	498kcal	エネルギー 246kcal	405kcal
	蛋白質 13.2g	16.9g	蛋白質 8.9g	12.6g	蛋白質 13.5g	17.2g	蛋白質 16.8g	20.5g	蛋白質 16.1g	19.8g
	脂 質 9.5g	10.2g	脂 質 16.5g	17.2g	脂 質 18.6g	19.3g	脂 質 22.2g	22.9g	脂 質 11.6g	12.3g
	炭水化物 19.9g	52.9g	炭水化物 28.5g	61.5g	炭水化物 24.2g	57.2g	炭水化物 16.2g	49.2g	炭水化物 19.7g	52.7g
	ナトリウム 849mg	1289mg	ナトリウム 825mg	1265mg	ナトリウム 737mg	1177mg	ナトリウム 798mg	1238mg	ナトリウム 702mg	1142mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.8g	2.9g
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 606kcal	1083kcal	エネルギー 633kcal	1110kcal	エネルギー 673kcal	1150kcal	エネルギー 644kcal	1121kcal	エネルギー 633kcal	1110kcal
	蛋白質 35.9g	47.0g	蛋白質 29.3g	40.4g	蛋白質 33.1g	44.2g	蛋白質 35.5g	46.6g	蛋白質 27.7g	38.8g
	脂 質 30.8g	32.9g	脂 質 32.7g	34.8g	脂 質 35.2g	37.3g	脂 質 35.8g	37.9g	脂 質 30.6g	32.7g
	炭水化物 45.5g	144.5g	炭水化物 57.4g	156.4g	炭水化物 55.6g	154.6g	炭水化物 44.9g	143.9g	炭水化物 62.1g	161.1g
	ナトリウム 2362mg	3682mg	ナトリウム 2163mg	3483mg	ナトリウム 2145mg	3465mg	ナトリウム 2168mg	3488mg	ナトリウム 1952mg	3272mg
	食塩相当量 6.1g	9.4g	食塩相当量 5.5g	8.9g	食塩相当量 5.5g	8.8g	食塩相当量 5.5g	8.8g	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。

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

「ムース食」　週間献立表

		11月30日(月)			12月1日(火)			12月2日(水)			12月3日(木)			12月4日(金)		
朝食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦	
		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	麦		一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	87kcal	264kcal	エネルギー	136kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	276kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	92kcal	269kcal	
	蛋白質	3.6g	7.3g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.8g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.5g	5.2g	
	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	3.9g	4.6g	
	炭水化物	13.4g	51.5g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	13.6g	51.7g	炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	12.1g	50.2g	
	ナトリウム	625mg	1147mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム	575mg	1097mg	ナトリウム	547mg	1069mg	ナトリウム	515mg	1037mg	
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	
昼食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦	
		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		若竹煮	麦		大根煮	乳麦	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	183kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	エネルギー	143kcal	320kcal	エネルギー	155kcal	332kcal	エネルギー	188kcal	365kcal	
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	6.6g	10.3g	
	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	7.4g	8.1g	脂 質	10.0g	10.7g	
	炭水化物	18.5g	56.6g	炭水化物	17.1g	55.2g	炭水化物	16.4g	54.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	17.0g	55.1g	
	ナトリウム	834mg	1356mg	ナトリウム	882mg	1404mg	ナトリウム	728mg	1250mg	ナトリウム	742mg	1264mg	ナトリウム	748mg	1270mg	
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	
夕食		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	
		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦		大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か	
		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	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	182kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	346kcal	エネルギー	172kcal	349kcal	エネルギー	148kcal	325kcal	エネルギー	234kcal	411kcal	
	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.4g	11.1g	
	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	15.6g	16.3g	
	炭水化物	16.6g	54.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	21.9g	60.0g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	15.7g	53.8g	
	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	616mg	1138mg	ナトリウム	794mg	1316mg	ナトリウム	767mg	1289mg	
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g	
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	452kcal	983kcal	エネルギー	493kcal	1024kcal	エネルギー	414kcal	945kcal	エネルギー	379kcal	910kcal	エネルギー	514kcal	1045kcal	
	蛋白質	16.5g	27.6g	蛋白質	22.0g	33.1g	蛋白質	16.7g	27.8g	蛋白質	12.6g	23.7g	蛋白質	15.5g	26.6g	
	脂 質	21.6g	23.7g	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	16.3g	18.4g	脂 質	16.9g	19.0g	脂 質	29.5g	31.6g	
	炭水化物	48.5g	162.8g	炭水化物	47.4g	161.7g	炭水化物	51.9g	166.2g	炭水化物	46.3g	160.6g	炭水化物	44.8g	159.1g	
	ナトリウム	2253mg	3819mg	ナトリウム	2433mg	3999mg	ナトリウム	1919mg	3485mg	ナトリウム	2083mg	3649mg	ナトリウム	2030mg	3596mg	
	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.2g	9.1g	

★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

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

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