

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は1月17日(火)までにご連絡下さい。
1月28日(土)お届け分より反映します。

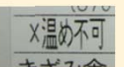
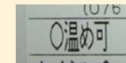
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
□□に表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
浮いてきたら火を止めて
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



電子レンジで温める場合は、お皿に移し、**ラップをして**、温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラググ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます



		1月16日(月)		1月17日(火)		1月18日(水)		1月19日(木)		1月20日(金)			
朝		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょ ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース ハムとブロッコリーのマリネ 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 大根と人参のそぼろ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鮭塩焼 金時豆煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーの玉子とじ 赤玉南瓜煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	121kcal	400kcal	167kcal	433kcal	100kcal	381kcal	125kcal	415kcal	121kcal	387kcal	エネルギー	
	蛋白質	3.8g	9.7g	7.6g	13.2g	6.9g	13.2g	8.6g	15.5g	4.4g	10.2g	蛋白質	
	脂 質	7.9g	8.8g	8.0g	8.9g	2.4g	3.4g	1.2g	3.8g	5.4g	6.3g	脂 質	
	炭水化物	8.7g	67.7g	16.9g	73.0g	13.6g	72.6g	19.9g	76.6g	14.2g	70.5g	炭水化物	
	ナトリウム	596mg	1048mg	603mg	1104mg	883mg	1336mg	456mg	908mg	456mg	909mg	ナトリウム	
	塩 分	1.5g	2.7g	1.5g	2.8g	2.2g	3.4g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	塩 分	
昼		★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー ごぼう大豆 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの蒲焼 塩枝豆 大根の千切煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏の幽庵焼き スナップえんどう ジャガ玉煮 白菜の生姜和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 豚肉の生姜焼 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身のおろし豆腐蒸し 揚げナスの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	269kcal	541kcal	280kcal	566kcal	234kcal	501kcal	193kcal	467kcal	215kcal	476kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.6g	20.7g	18.2g	25.0g	12.7g	18.4g	10.2g	16.6g	14.8g	20.2g	蛋白質	
	脂 質	10.9g	11.9g	14.6g	17.2g	11.8g	12.7g	7.3g	8.3g	10.2g	10.9g	脂 質	
	炭水化物	28.2g	85.0g	18.8g	74.7g	16.0g	72.4g	22.3g	79.6g	15.3g	71.0g	炭水化物	
	ナトリウム	877mg	1377mg	1029mg	1482mg	520mg	979mg	947mg	1403mg	1073mg	1463mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.5g	2.6g	3.8g	1.3g	2.5g	2.4g	3.6g	2.7g	3.7g	塩 分	
夕		★やわらかごはん180g カレイとインゲンの煮物 ジャガ芋としめじの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 煮込みつくね キヌサヤ きんぴられんこん かにの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖のカレー煮 若竹煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜コロッケ ピーマンソテー 五色きんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツのソース煮 大豆の甘辛炒め パスタのサラダ ★味噌汁			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	149kcal	416kcal	207kcal	477kcal	206kcal	485kcal	309kcal	576kcal	325kcal	592kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.4g	19.2g	12.8g	18.7g	13.7g	19.6g	8.3g	14.0g	10.9g	16.7g	蛋白質	
	脂 質	2.7g	3.6g	4.2g	5.1g	8.8g	9.7g	15.1g	16.0g	16.7g	17.6g	脂 質	
	炭水化物	17.8g	74.3g	28.5g	85.6g	17.4g	76.5g	35.3g	91.4g	33.5g	89.9g	炭水化物	
	ナトリウム	750mg	1203mg	788mg	1240mg	998mg	1452mg	943mg	1424mg	818mg	1319mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.1g	2.0g	3.2g	2.5g	3.7g	2.4g	3.6g	2.1g	3.4g	塩 分	
	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	539kcal	1357kcal	654kcal	1476kcal	540kcal	1367kcal	627kcal	1458kcal	661kcal	1455kcal	エネルギー	
	蛋白質	31.8g	49.6g	38.6g	56.9g	33.3g	51.2g	27.1g	46.1g	30.1g	47.1g	蛋白質	
	脂 質	21.5g	24.3g	26.8g	31.2g	23.0g	25.8g	23.6g	28.1g	32.3g	34.8g	脂 質	
	炭水化物	54.7g	227.0g	64.2g	233.3g	47.0g	221.5g	77.5g	247.6g	63.0g	231.4g	炭水化物	
	ナトリウム	2223mg	3628mg	2420mg	3826mg	2401mg	3767mg	2346mg	3735mg	2347mg	3691mg	ナトリウム	
	塩 分	5.7g	9.2g	6.2g	9.7g	6.1g	9.6g	6.0g	9.5g	6.0g	9.4g	塩 分	

★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。

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

± 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911

PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

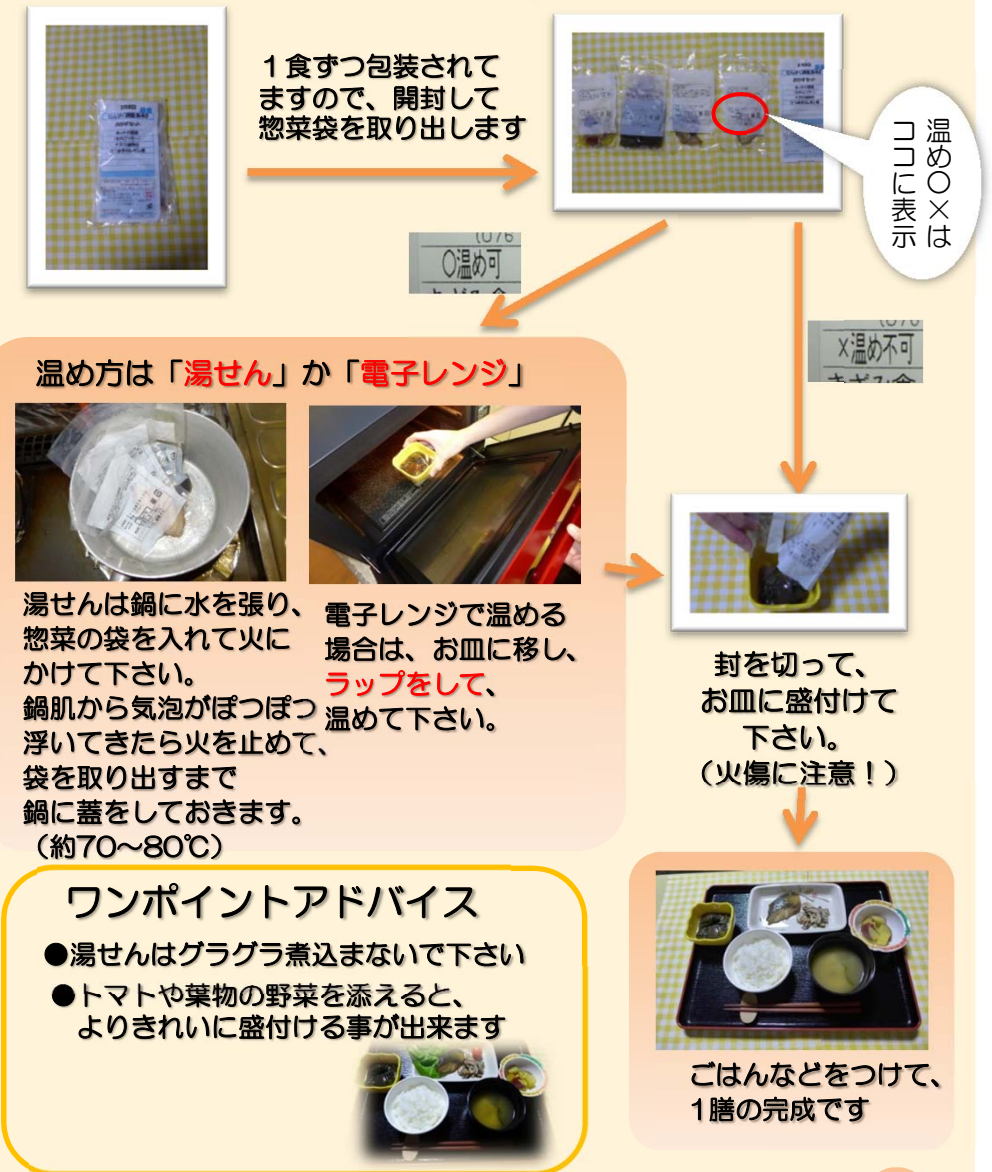
【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		1月16日(月)		1月17日(火)		1月18日(水)		1月19日(木)		1月20日(金)		
朝		★全粥240g 白身魚のしんじょ ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g オムレツイタリアンソース ハムとブロッコリーのマリネ マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 大根と人参のそぼろ煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 鮭塩焼 金時豆煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ 赤玉南瓜煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	121kcal	279kcal	167kcal	325kcal	100kcal	258kcal	125kcal	283kcal	121kcal	279kcal	エネルギー
	蛋白質	3.8g	7.5g	7.6g	11.3g	6.9g	10.6g	8.6g	12.3g	4.4g	8.1g	蛋白質
	脂 質	7.9g	8.6g	8.0g	8.7g	2.4g	3.1g	1.2g	1.9g	5.4g	6.1g	脂 質
	炭水化物	8.7g	41.4g	16.9g	49.6g	13.6g	46.3g	19.9g	52.6g	14.2g	46.9g	炭水化物
	ナトリウム	596mg	1047mg	603mg	1054mg	883mg	1334mg	456mg	907mg	456mg	907mg	ナトリウム
	塩 分	1.5g	2.7g	1.5g	2.7g	2.2g	3.4g	1.2g	2.3g	1.2g	2.3g	塩 分
昼		★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー ごぼう大豆 バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g サワラの蒲焼 塩枝豆 大根の千切煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏の幽庵焼き スナッペンどう ジャガ玉煮 白菜の生姜和え ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 豚肉の生姜焼 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★全粥240g 白身のおろし豆腐蒸し 揚げナスの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	269kcal	427kcal	280kcal	438kcal	234kcal	392kcal	193kcal	351kcal	215kcal	373kcal	エネルギー
	蛋白質	14.6g	18.3g	18.2g	21.9g	12.7g	16.4g	10.2g	13.9g	14.8g	18.5g	蛋白質
	脂 質	10.9g	11.6g	14.6g	15.3g	11.8g	12.5g	7.3g	8.0g	10.2g	10.9g	脂 質
	炭水化物	28.2g	60.9g	18.8g	51.5g	16.0g	48.7g	22.3g	55.0g	15.3g	48.0g	炭水化物
	ナトリウム	877mg	1328mg	1029mg	1480mg	520mg	971mg	947mg	1398mg	1073mg	1524mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.4g	2.6g	3.8g	1.3g	2.5g	2.4g	3.6g	2.7g	3.9g	塩 分
夕		★全粥240g カレイとインゲンの煮物 ジャガ芋としめじの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 煮込みつくね キヌサヤ きんぴられんこん かにの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 鯖のカレー煮 若竹煮 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 野菜コロッケ ピーマンソテー 五色きんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのソース煮 大豆の甘辛炒め パスタのサラダ ★味噌汁		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	149kcal	307kcal	207kcal	365kcal	206kcal	364kcal	309kcal	467kcal	325kcal	483kcal	エネルギー
	蛋白質	13.4g	17.1g	12.8g	16.5g	13.7g	17.4g	8.3g	12.0g	10.9g	14.6g	蛋白質
	脂 質	2.7g	3.4g	4.2g	4.9g	8.8g	9.5g	15.1g	15.8g	16.7g	17.4g	脂 質
	炭水化物	17.8g	50.5g	28.5g	61.2g	17.4g	50.1g	35.3g	68.0g	33.5g	66.2g	炭水化物
	ナトリウム	750mg	1201mg	788mg	1239mg	998mg	1449mg	943mg	1394mg	818mg	1269mg	ナトリウム
	塩 分	1.9g	3.1g	2.0g	3.2g	2.5g	3.7g	2.4g	3.5g	2.1g	3.2g	塩 分
	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	539kcal	1013kcal	654kcal	1128kcal	540kcal	1014kcal	627kcal	1101kcal	661kcal	1135kcal	エネルギー
	蛋白質	31.8g	42.9g	38.6g	49.7g	33.3g	44.4g	27.1g	38.2g	30.1g	41.2g	蛋白質
	脂 質	21.5g	23.6g	26.8g	28.9g	23.0g	25.1g	23.6g	25.7g	32.3g	34.4g	脂 質
	炭水化物	54.7g	152.8g	64.2g	162.3g	47.0g	145.1g	77.5g	175.6g	63.0g	161.1g	炭水化物
	ナトリウム	2223mg	3576mg	2420mg	3773mg	2401mg	3754mg	2346mg	3699mg	2347mg	3700mg	ナトリウム
	塩 分	5.7g	9.1g	6.2g	9.6g	6.1g	9.5g	6.0g	9.4g	6.0g	9.4g	塩 分

変更は1月17日(火)までにご連絡下さい。
1月28日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00
携帯電話からは…0570-001-911
PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1月16日(月)		1月17日(火)		1月18日(水)		1月19日(木)		1月20日(金)		
朝	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 大根とひじきの煮物 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこきんぴら 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 野菜の味噌風味 法蓮草のおひたし ★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	栄養価	
	エネルギー	102kcal	274kcal	119kcal	291kcal	110kcal	282kcal	109kcal	281kcal	97kcal	269kcal
	蛋白質	2.1g	5.8g	4.7g	8.4g	2.1g	5.8g	4.0g	7.7g	3.8g	7.5g
	脂質	5.1g	5.8g	6.2g	6.9g	2.5g	3.2g	4.7g	5.4g	3.0g	3.7g
	炭水化物	13.1g	51.2g	10.4g	48.5g	20.7g	58.8g	12.6g	50.7g	14.0g	52.1g
	ナトリウム	577mg	1136mg	781mg	1340mg	485mg	1044mg	587mg	1146mg	664mg	1223mg
	塩分	1.5g	2.9g	2.0g	3.4g	1.2g	2.7g	1.5g	2.9g	1.7g	3.1g
昼	★全粥240g クリームコロッケ 昆布煮豆 パスタのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き がんも煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 五目豆腐煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ ブロッコリーと鶏肉の煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g サーモンフライのタルタル 大根とベーコンの煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	250kcal	422kcal	170kcal	342kcal	171kcal	343kcal	154kcal	326kcal	186kcal	358kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	7.5g	11.2g	6.6g	10.3g	5.9g	9.6g	5.7g	9.4g
	脂質	15.3g	16.0g	8.5g	9.2g	8.7g	9.4g	6.9g	7.6g	11.0g	11.7g
	炭水化物	21.4g	59.5g	16.6g	54.7g	17.0g	55.1g	16.2g	54.3g	16.5g	54.6g
夕食	ナトリウム	804mg	1363mg	933mg	1492mg	883mg	1442mg	787mg	1346mg	792mg	1351mg
	塩分	2.0g	3.5g	2.4g	3.8g	2.2g	3.7g	2.0g	3.4g	2.0g	3.4g
	★全粥240g スパイシーチキン ブロッコリーの煮物 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ひじき煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 きのこの玉子とじ 豚すき ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 法蓮草とハムのマリーネ ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 鶏団子の中華風 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	202kcal	374kcal	180kcal	352kcal	161kcal	333kcal	147kcal	319kcal	161kcal	333kcal
食	蛋白質	8.1g	11.8g	7.9g	11.6g	8.0g	11.7g	7.1g	10.8g	7.3g	11.0g
	脂質	11.4g	12.1g	10.0g	10.7g	7.8g	8.5g	5.9g	6.6g	6.8g	7.5g
	炭水化物	16.5g	54.6g	15.4g	53.5g	14.6g	52.7g	16.2g	54.3g	18.2g	56.3g
	ナトリウム	830mg	1389mg	875mg	1434mg	690mg	1249mg	908mg	1467mg	783mg	1342mg
	塩分	2.1g	3.5g	2.2g	3.6g	1.8g	3.2g	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g
	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	栄養価	
	エネルギー	554kcal	1070kcal	469kcal	985kcal	442kcal	958kcal	410kcal	926kcal	444kcal	960kcal
	蛋白質	17.1g	28.2g	20.1g	31.2g	16.7g	27.8g	17.0g	28.1g	16.8g	27.9g
	脂質	31.8g	33.9g	24.7g	26.8g	19.0g	21.1g	17.5g	19.6g	20.8g	22.9g
	炭水化物	51.0g	165.3g	42.4g	156.7g	52.3g	166.6g	45.0g	159.3g	48.7g	163.0g
	ナトリウム	2211mg	3888mg	2589mg	4266mg	2058mg	3735mg	2282mg	3959mg	2239mg	3916mg
	塩分	5.6g	9.9g	6.6g	10.9g	5.2g	9.5g	5.8g	10.1g	5.7g	10.0g

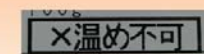
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(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

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00
携帯電話からは…0570-001-911

変更は1月17日(火)までにご連絡下さい。
1月28日(土)お届け分より反映します。

(カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

変更は1月17日(火)までにご連絡下さい。
1月28日(土)お届け分より反映します。

	1月16日(月)			1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 カボチャとハムのサラダ 白身魚の味付フレーク			★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ジャーマンポテト			★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏肉のすき焼煮 里芋の黒ごま和え			★ごはん120g 干草焼き ソースきんぴら インゲンのごま和え			★ごはん120g 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのききんぴら ジャガ芋のたら子マヨネーズ		
		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	205kcal	398kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	171kcal	364kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	7.3g	10.6g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.7g	9.2g
昼食	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	22.3g	64.2g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	532mg	533mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん120g サワラの味噌焼 インゲンとえのきの炒め物 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え			★ごはん120g 揚げ出し豆腐 青菜とカリフラワーの塩炒め キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん120g キス天 天つゆ 炒り豆腐 菜の花ときのこの和え物			★ごはん120g はんぺんの菜の花あんかけ 豚肉とふきの炒め煮 レモンかぼちゃ			★ごはん120g 赤魚のごま焼 ごぼうのごまよごし 牛肉と厚揚げの甘辛煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		
		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	241kcal	434kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	242kcal	435kcal
間食	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	12.1g	12.6g
	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	24.9g	66.8g	炭水化物	14.9g	56.8g
	ナトリウム	960mg	961mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	738mg	739mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 切昆布と竹の子の煮物 カリフラワーのなめこ和え			★ごはん120g 鮭の照焼 塩枝豆 ブロッコリーと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん120g つくねの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とひじきのうま煮 ベーコンと白菜のマリネ			★ごはん120g カジキの生姜煮 キヌサヤ ジャガ芋きんぴら ハムの和風サラダ			★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 大豆と法蓮草の卵炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		
		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	192kcal	385kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	17.7g	21.0g
合計	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	10.7g	11.2g
	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	24.9g	66.8g
	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	995mg	996mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.5g	2.5g
		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
合計(間食込)	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	676kcal	1255kcal
	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	43.1g	53.0g
	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	31.5g	33.0g
	炭水化物	42.8g	168.5g	炭水化物	54.8g	180.5g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	55.9g	181.6g
	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2341mg	2344mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g
		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	845kcal	1424kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	873kcal	1452kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	50.8g	60.7g
	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	38.5g	40.0g
合計(間食込)	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	83.7g	209.4g	炭水化物	83.7g	209.4g
	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	2353mg	2356mg	ナトリウム	2341mg	2344mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	6.0g	6.0g
		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	845kcal	1424kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	873kcal	1452kcal
	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	50.8g	60.7g
	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	38.5g	40.0g
	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	83.0g	208.7g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	83.7g	209.4g	炭水化物	83.7g	209.4g
	ナトリウム	2276mg	2279mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	2322mg	2325mg	ナトリウム	2353mg	2356mg	ナトリウム	2341mg	2344mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	6.0g	6.0g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め
〇×は
ココに
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付けの事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911

PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は1月17日(火)までにご連絡下さい。
1月28日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付けの事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911

PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

	1月16日(月)			1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 カボチャとハムのサラダ 白身魚の味付フレーク ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ナスの挽肉炒め ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 鶏肉のすき焼煮 里芋の黒ごま和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 干草焼き ソースきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのききんぴら 和風サラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
	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	
	エネルギー	205kcal	459kcal	エネルギー	182kcal	440kcal	エネルギー	157kcal	432kcal	エネルギー	163kcal	424kcal	エネルギー	161kcal	422kcal
	たんぱく質	10.9g	16.0g	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	10.2g	16.5g	たんぱく質	11.4g	17.0g	たんぱく質	8.0g	13.5g
	脂質	12.2g	12.8g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.2g	8.7g	脂質	7.6g	8.7g	脂質	8.2g	9.5g
昼食	炭水化物	13.0g	67.5g	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	15.3g	69.8g	炭水化物	11.9g	66.7g	炭水化物	14.0g	68.6g
	ナトリウム	600mg	747mg	ナトリウム	522mg	752mg	ナトリウム	598mg	824mg	ナトリウム	559mg	787mg	ナトリウム	618mg	793mg
	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.0g
	★ごはん150g サワラの味噌焼 インゲンとえのきの炒め物 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 揚げ出し豆腐 青菜とカリフラワーの塩炒め キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g キス天 天つゆ 炒り豆腐 菜の花ときのこの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g はんぺんの菜の花あんかけ 豚肉とふきの炒め煮 ポテトチキン ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 ごぼうのごまよごし 牛肉と厚揚げの甘辛煮 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	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	
	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	260kcal	521kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	242kcal	502kcal
間食	たんぱく質	19.1g	24.3g	たんぱく質	12.1g	17.1g	たんぱく質	18.5g	24.0g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	18.1g	23.7g
	脂質	9.5g	10.3g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	12.1g	13.2g
	炭水化物	19.5g	74.4g	炭水化物	17.7g	72.4g	炭水化物	20.9g	75.5g	炭水化物	20.0g	74.7g	炭水化物	14.9g	69.7g
	ナトリウム	960mg	1187mg	ナトリウム	756mg	989mg	ナトリウム	774mg	949mg	ナトリウム	824mg	1099mg	ナトリウム	738mg	964mg
	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 切昆布と竹の子の煮物 カリフラワーのなめこ和え ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 鮭の照焼 塩枝豆 ブロッコリーと椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g つくねの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とひじきのうま煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g カジキの生姜煮 キヌサヤ 野菜炒め ハムの和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 大豆と法蓮草の卵炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)		
	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	
	エネルギー	192kcal	456kcal	エネルギー	229kcal	485kcal	エネルギー	208kcal	468kcal	エネルギー	213kcal	467kcal	エネルギー	263kcal	519kcal
	たんぱく質	12.7g	18.4g	たんぱく質	17.5g	22.7g	たんぱく質	14.8g	20.4g	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	17.7g	22.7g
合計	脂質	11.5g	12.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	8.9g	10.0g	脂質	11.4g	12.0g	脂質	10.7g	11.5g
	炭水化物	10.3g	66.4g	炭水化物	14.8g	69.6g	炭水化物	16.8g	71.5g	炭水化物	10.0g	64.5g	炭水化物	24.9g	79.6g
	ナトリウム	642mg	870mg	ナトリウム	782mg	977mg	ナトリウム	936mg	1162mg	ナトリウム	886mg	1033mg	ナトリウム	995mg	1228mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	2.3g	2.6g	食塩相当量	2.5g	3.1g
	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	
合計(間食込)	エネルギー	638kcal	1412kcal	エネルギー	607kcal	1377kcal	エネルギー	625kcal	1421kcal	エネルギー	615kcal	1386kcal	エネルギー	666kcal	1443kcal
	たんぱく質	42.7g	58.7g	たんぱく質	40.5g	55.9g	たんぱく質	43.5g	60.9g	たんぱく質	43.9g	59.7g	たんぱく質	43.8g	59.9g
	脂質	33.2g	35.5g	脂質	30.4g	32.7g	脂質	27.0g	31.9g	脂質	29.4g	31.9g	脂質	31.0g	34.2g
	炭水化物	42.8g	208.3g	炭水化物	46.6g	211.3g	炭水化物	53.0g	216.8g	炭水化物	41.9g	205.9g	炭水化物	53.8g	217.9g
	ナトリウム	2202mg	2804mg	ナトリウム	2060mg	2718mg	ナトリウム	2308mg	2935mg	ナトリウム	2269mg	2919mg	ナトリウム	2351mg	2985mg
合計	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	6.0g	7.6g
	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	
	エネルギー	845kcal	1619kcal	エネルギー	806kcal	1576kcal	エネルギー	826kcal	1622kcal	エネルギー	822kcal	1593kcal	エネルギー	863kcal	1640kcal
	たんぱく質	48.8g	64.8g	たんぱく質	48.4g	63.8g	たんぱく質	50.9g	68.3g	たんぱく質	50.0g	65.8g	たんぱく質	51.5g	67.6g
	脂質	40.3g	42.6g	脂質	37.4g	39.7g	脂質	34.0g	38.9g	脂質	36.5g	39.0g	脂質	38.0g	41.2g
合計	炭水化物	74.7g	240.2g	炭水化物	74.8g	239.5g	炭水化物	81.9g	245.7g	炭水化物	73.8g	237.8g	炭水化物	81.6g	245.7g
	ナトリウム	2276mg	2878mg	ナトリウム	2136mg	2794mg	ナトリウム	2385mg	3012mg	ナトリウム	2343mg	2993mg	ナトリウム	2427mg	3061mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	6.1g	7.7g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	6.2g	7.8g
	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	
	エネルギー	845kcal	1619kcal	エネルギー	806kcal	1576kcal	エネルギー	826kcal	1622kcal	エネルギー	822kcal	1593kcal	エネルギー	863kcal	1640kcal

※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。

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は1月17日(火)までにご連絡下さい。
1月28日(土)お届け分より反映します。

	1月16日(月)			1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)		
朝食	★ごはん150g ゆで玉子 ひき肉と里芋の味噌煮 コーンサラダ			★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め 白菜と人参の炒め煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 青菜のわさび和え 炒り煮			★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 小車麴の唐揚げ 角サラダ			★ごはん150g スクランブルエッグ ケチャップ(小袋) キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根サラダ		
	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	259kcal	502kcal
	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	16.4g	17.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	18.6g	19.2g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	10.4g	63.2g
	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	424mg	425mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	380mg	441mg	カリウム	591mg	652mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	357mg	418mg
	リン	136mg	201mg	リン	141mg	206mg	リン	127mg	192mg	リン	100mg	165mg	リン	82mg	147mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん150g サワラのおろし煮 マーボ春雨 赤玉南瓜煮			★ごはん150g 手作りハンバーグ きのこソテー パスタのクリーム煮 明太ポテトサラダ			★ごはん150g キス天 オーロラソース 蒸し野菜 もずくの酢の物 きのこのきんぴら			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 かぼちゃと豚肉の揚げ煮 マカロニトマト炒め			★ごはん150g 赤魚の磯辺揚げ ハス天 ジャーマンポテト 若芽と春雨のサラダ		
昼食	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	12.3g	12.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	19.3g	19.9g
	炭水化物	41.2g	94.0g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	36.8g	89.6g
	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	337mg	338mg
	カリウム	706mg	767mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	598mg	659mg	カリウム	470mg	531mg
	リン	164mg	229mg	リン	230mg	295mg	リン	177mg	242mg	リン	153mg	218mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	0.9g	0.9g
	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g ふくさ焼き 人参のレモン煮 ナスの油炒め マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g 鮭の幽庵焼 キャベツといんげんのソテー なすの中華風南蛮漬け 大学芋			★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 野菜のおろし煮 南瓜サラダ			★ごはん150g カジキのアラ煮 春雨のサラダ 人参の炒りたら子			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 大根と人参のきんぴら インゲンのごま和え		
夕食	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	26.2g	26.8g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	39.5g	92.3g	炭水化物	39.9g	92.7g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	40.0g	92.8g
	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	574mg	575mg
	カリウム	362mg	423mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	667mg	728mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	721mg	782mg
	リン	69mg	134mg	リン	162mg	227mg	リン	118mg	183mg	リン	161mg	226mg	リン	193mg	258mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
	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	993kcal	1722kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal
合計	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	56.4g	58.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	87.2g	245.6g
	ナトリウム	1638mg	1641mg	ナトリウム	1748mg	1751mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	1740mg	1743mg	ナトリウム	1457mg	1460mg
	カリウム	1448mg	1631mg	カリウム	1690mg	1873mg	カリウム	1632mg	1815mg	カリウム	1647mg	1830mg	カリウム	1548mg	1731mg
	リン	369mg	564mg	リン	533mg	728mg	リン	422mg	617mg	リン	414mg	609mg	リン	421mg	616mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g
	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	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.9g	41.2g
合計(間食込)	脂質	56.5g	58.3g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	58.9g	60.7g
	炭水化物	107.9g	266.3g	炭水化物	103.9g	262.3g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	116.1g	274.5g	炭水化物	98.7g	257.1g
	ナトリウム	1641mg	1644mg	ナトリウム	1751mg	1754mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	1460mg	1463mg
	カリウム	1508mg	1691mg	カリウム	1746mg	1929mg	カリウム	1722mg	1905mg	カリウム	1707mg	1890mg	カリウム	1604mg	1787mg
	リン	376mg	571mg	リン	539mg	734mg	リン	427mg	622mg	リン	421mg	616mg	リン	427mg	622mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g
	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	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	56.5g	58.3g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	58.9g	60.7g

※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食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付けの事が出来ます





ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00
携帯電話からは…0570-001-911
PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は1月17日(火)までにご連絡下さい。
1月28日(土)お届け分より反映します。

	1月16日(月)			1月17日(火)			1月18日(水)			1月19日(木)			1月20日(金)		
朝食	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 白身魚の味付フレーク ミックスマカロニサラダ			★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ポテトチキン 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g 鶏肉のチリソース煮 ごま風味炒め 炒り煮			★ごはん180g 干草焼き ささみとオクラの中華風 ひじきの五目煮			★ごはん180g 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨とツナのサラダ えのききんぴら		
		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	222kcal	512kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	252kcal	542kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	195kcal	485kcal
	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	8.4g	13.3g
	脂質	14.0g	14.7g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	12.7g	75.6g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	548mg	549mg
	カリウム	364mg	436mg	カリウム	396mg	468mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	392mg	464mg	カリウム	398mg	470mg
	リン	145mg	222mg	リン	166mg	243mg	リン	127mg	204mg	リン	146mg	223mg	リン	140mg	217mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g サワラの味噌焼 赤玉南瓜煮 ナスの挽肉炒め もずくとなめこの三杯酢			★ごはん180g 揚げ出し豆腐 肉野菜煮込み キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん180g キス天 ふわふわおろしソース 牛ごぼうの生姜煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん180g はんぺんの菜の花あんかけ 豚肉とふきの炒め煮 コーンサラダ			★ごはん180g 赤魚のごま焼 ハス天 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ジャーマンポテト		
		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		おかず	ご飯セット
	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	15.2g	20.1g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	15.7g	16.4g
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	20.0g	82.9g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	615mg	616mg
	カリウム	677mg	749mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	579mg	651mg	カリウム	626mg	698mg	カリウム	613mg	685mg
	リン	201mg	278mg	リン	152mg	229mg	リン	225mg	302mg	リン	170mg	247mg	リン	196mg	273mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 マーボ春雨 白菜とソーセージのスープ煮			★ごはん180g 鮭のごま焼 塩枝豆 大根の千切煮 大学芋			★ごはん180g つくねの照焼 人参グラッセ 春雨としめじの炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g カジキの幽庵焼 キヌサヤ ナスのごまとれ煮 青菜とカリフラワーの塩炒め			★ごはん180g 鶏の竜田揚げ スパタマト炒め 里芋のかに風あんかけ もずくの酢の物		
		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	250kcal	540kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	348kcal	638kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	13.6g	14.3g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	36.0g	98.9g	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	28.8g	91.7g
	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	395mg	396mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	670mg	671mg
	カリウム	377mg	449mg	カリウム	696mg	768mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	546mg	618mg	カリウム	494mg	566mg
	リン	132mg	209mg	リン	225mg	302mg	リン	223mg	300mg	リン	229mg	306mg	リン	193mg	270mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
夕食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	864kcal	1734kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	40.3g	55.0g
	脂質	44.0g	46.1g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	45.5g	47.6g
	炭水化物	55.6g	244.3g	炭水化物	73.1g	261.3g	炭水化物	72.6g	261.3g	炭水化物	54.7g	243.4g	炭水化物	61.0g	249.7g
	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1833mg	1836mg
	カリウム	1418mg	1634mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1505mg	1721mg
	リン	478mg	709mg	リン	543mg	774mg	リン	575mg	806mg	リン	545mg	776mg	リン	529mg	760mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g
		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
合計	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	86.5g	275.2g	炭水化物	96.1g	284.8g	炭水化物	103.1g	291.8g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	91.5g	280.2g
	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1835mg	1838mg
	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1778mg	1994mg	カリウム	1731mg	1947mg	カリウム	1684mg	1900mg	カリウム	1685mg	1901mg
	リン	492mg	723mg	リン	555mg	786mg	リン	586mg	817mg	リン	559mg	790mg	リン	540mg	771mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g
		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	913kcal	1783kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	44.2g	46.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	86.5g	275.2g	炭水化物	96.1g	284.8g	炭水化物	103.1g	291.8g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	91.5g	280.2g
	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1835mg	1838mg
	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1778mg	1994mg	カリウム	1731mg	1947mg	カリウム	1684mg	1900mg	カリウム	1685mg	1901mg
	リン	492mg	723mg	リン	555mg	786mg	リン	586mg	817mg	リン	559mg	790mg	リン	540mg	771mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g
		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	913kcal	1783kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g

※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食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



ココに
表示

温め○×は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、よりきれいに盛付ける事が出来ます





ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00
携帯電話からは…0570-001-911
PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)