

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		1月23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)			
朝		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 ごぼうの味噌煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え 青じそパスタ れんこんと人参の甘露煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとりみ煮 かぼきんサラダ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g さわら塩焼 黒豆煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 ふきのきんぴら 大根の酢漬け ★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	74kcal	353kcal	197kcal	464kcal	177kcal	462kcal	130kcal	404kcal	132kcal	404kcal	エネルギー	
	蛋白質	3.9g	9.8g	5.5g	11.5g	3.9g	10.7g	9.9g	15.7g	6.1g	12.1g	蛋白質	
	脂 質	1.2g	2.1g	11.8g	12.7g	9.5g	12.1g	5.0g	5.9g	5.1g	6.0g	脂 質	
	炭水化物	12.8g	71.8g	17.4g	73.9g	20.0g	75.6g	11.4g	69.3g	14.9g	72.2g	炭水化物	
	ナトリウム	586mg	1038mg	445mg	900mg	629mg	1081mg	473mg	973mg	777mg	1232mg	ナトリウム	
	塩 分	1.5g	2.6g	1.1g	2.3g	1.6g	2.7g	1.2g	2.5g	2.0g	3.1g	塩 分	
昼		★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き アスパラ ミネストローネ 白菜のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの塩焼 スナッペンどう 豚肉ジャガ煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 法蓮草とササ身のサラダ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん ひじきと挽肉の炒め物 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き インゲンソテー 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草とさつま芋の和風味 ★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	236kcal	508kcal	223kcal	490kcal	242kcal	509kcal	285kcal	556kcal	248kcal	514kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.1g	19.3g	15.0g	20.6g	11.6g	17.4g	10.8g	16.6g	13.8g	19.6g	蛋白質	
	脂 質	13.0g	14.0g	11.4g	12.3g	11.4g	12.3g	17.0g	17.9g	15.0g	15.9g	脂 質	
	炭水化物	15.8g	72.7g	14.0g	70.4g	25.0g	81.5g	21.2g	78.2g	13.7g	70.0g	炭水化物	
	ナトリウム	585mg	1086mg	695mg	1149mg	920mg	1373mg	802mg	1281mg	799mg	1252mg	ナトリウム	
	塩 分	1.5g	2.8g	1.8g	2.9g	2.3g	3.5g	2.0g	3.3g	2.0g	3.2g	塩 分	
夕		★大根めし 赤魚の甘辛タレ 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ひじきと大豆の煮物 きのこのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身のふわふわ蒸し ナスの油炒め 野菜のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 春雨としめじの炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g スープ餃子 麩と豚肉のチャンプルー ひじきとごぼうのナムル ★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	236kcal	561kcal	173kcal	443kcal	191kcal	465kcal	297kcal	562kcal	226kcal	498kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.1g	20.0g	10.5g	16.4g	11.5g	17.6g	12.7g	18.3g	9.6g	15.7g	蛋白質	
	脂 質	12.3g	16.8g	6.7g	7.6g	11.3g	12.3g	20.4g	21.3g	9.8g	10.8g	脂 質	
	炭水化物	19.8g	78.6g	19.3g	76.4g	10.8g	68.1g	15.9g	71.7g	24.2g	81.0g	炭水化物	
	ナトリウム	629mg	1578mg	827mg	1279mg	983mg	1437mg	758mg	1216mg	930mg	1430mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	4.0g	2.1g	3.3g	2.5g	3.7g	1.9g	3.1g	2.4g	3.6g	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	546kcal	1422kcal	593kcal	1397kcal	610kcal	1436kcal	712kcal	1522kcal	606kcal	1416kcal	エネルギー	
	蛋白質	28.1g	49.1g	31.0g	48.5g	27.0g	45.7g	33.4g	50.6g	29.5g	47.4g	蛋白質	
	脂 質	26.5g	32.9g	29.9g	32.6g	32.2g	36.7g	42.4g	45.1g	29.9g	32.7g	脂 質	
	炭水化物	48.4g	223.1g	50.7g	220.7g	55.8g	225.2g	48.5g	219.2g	52.8g	223.2g	炭水化物	
	ナトリウム	1800mg	3702mg	1967mg	3328mg	2532mg	3891mg	2033mg	3470mg	2506mg	3914mg	ナトリウム	
	塩 分	4.6g	9.4g	5.0g	8.5g	6.4g	9.9g	5.2g	8.8g	6.4g	10.0g	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。

変更は1月24日(火)までにご連絡下さい。
2月4日(土)お届け分より反映します。

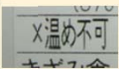
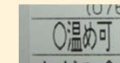
お食事の作り方



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
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！)



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



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)

【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23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)			
朝		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 ごぼうの味噌煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え 青じそパスタ れんこんと人参の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げのとりみ煮 かぼきんサラダ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁		★全粥240g さわら塩焼 黒豆煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g がんもどきの含め煮 ふきのきんぴら 大根の酢漬け ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	74kcal	232kcal	197kcal	355kcal	177kcal	335kcal	130kcal	288kcal	132kcal	290kcal	エネルギー	
	蛋白質	3.9g	7.6g	5.5g	9.2g	3.9g	7.6g	9.9g	13.6g	6.1g	9.8g	蛋白質	
	脂 質	1.2g	1.9g	11.8g	12.5g	9.5g	10.2g	5.0g	5.7g	5.1g	5.8g	脂 質	
	炭水化物	12.8g	45.5g	17.4g	50.1g	20.0g	52.7g	11.4g	44.1g	14.9g	47.6g	炭水化物	
ナトリウム	586mg	1037mg	445mg	896mg	629mg	1080mg	473mg	924mg	777mg	1228mg	ナトリウム		
塩 分	1.5g	2.6g	1.1g	2.3g	1.6g	2.7g	1.2g	2.4g	2.0g	3.1g	塩 分		
昼		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き アスパラ ミネストローネ 白菜のごま和え ★味噌汁		★全粥240g アジの塩焼 スナッペンどう 豚肉ジャガ煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー 法蓮草とササ身のサラダ カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん ひじきと挽肉の炒め物 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き インゲンソテー 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草とさつま芋の和風味 ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	236kcal	394kcal	223kcal	381kcal	242kcal	400kcal	285kcal	443kcal	248kcal	406kcal	エネルギー	
	蛋白質	13.1g	16.8g	15.0g	18.7g	11.6g	15.3g	10.8g	14.5g	13.8g	17.5g	蛋白質	
	脂 質	13.0g	13.7g	11.4g	12.1g	11.4g	12.1g	17.0g	17.7g	15.0g	15.7g	脂 質	
	炭水化物	15.8g	48.5g	14.0g	46.7g	25.0g	57.7g	21.2g	53.9g	13.7g	46.4g	炭水化物	
ナトリウム	585mg	1036mg	695mg	1146mg	920mg	1371mg	802mg	1253mg	799mg	1250mg	ナトリウム		
塩 分	1.5g	2.6g	1.8g	2.9g	2.3g	3.5g	2.0g	3.2g	2.0g	3.2g	塩 分		
夕		★全粥240g 赤魚の甘辛タレ 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ひじきと大豆の煮物 きのこのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g 白身のふわふわ蒸し ナスの油炒め 野菜のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 菜の花のソテー 春雨としめじの炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g スープ餃子 麩と豚肉のチャンプルー ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	236kcal	394kcal	173kcal	331kcal	191kcal	349kcal	297kcal	455kcal	226kcal	384kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.1g	14.8g	10.5g	14.2g	11.5g	15.2g	12.7g	16.4g	9.6g	13.3g	蛋白質	
	脂 質	12.3g	13.0g	6.7g	7.4g	11.3g	12.0g	20.4g	21.1g	9.8g	10.5g	脂 質	
	炭水化物	19.8g	52.5g	19.3g	52.0g	10.8g	43.5g	15.9g	48.6g	24.2g	56.9g	炭水化物	
ナトリウム	629mg	1080mg	827mg	1278mg	983mg	1434mg	758mg	1209mg	930mg	1381mg	ナトリウム		
塩 分	1.6g	2.7g	2.1g	3.3g	2.5g	3.6g	1.9g	3.1g	2.4g	3.5g	塩 分		
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	546kcal	1020kcal	593kcal	1067kcal	610kcal	1084kcal	712kcal	1186kcal	606kcal	1080kcal	エネルギー	
	蛋白質	28.1g	39.2g	31.0g	42.1g	27.0g	38.1g	33.4g	44.5g	29.5g	40.6g	蛋白質	
	脂 質	26.5g	28.6g	29.9g	32.0g	32.2g	34.3g	42.4g	44.5g	29.9g	32.0g	脂 質	
	炭水化物	48.4g	146.5g	50.7g	148.8g	55.8g	153.9g	48.5g	146.6g	52.8g	150.9g	炭水化物	
	ナトリウム	1800mg	3153mg	1967mg	3320mg	2532mg	3885mg	2033mg	3386mg	2506mg	3859mg	ナトリウム	
塩 分	4.6g	8.0g	5.0g	8.4g	6.4g	9.9g	5.2g	8.6g	6.4g	9.8g	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。

変更は1月24日(火)までにご連絡下さい。
2月4日(土)お届け分より反映します。

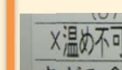
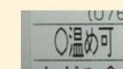
お食事の作り方



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○×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24日(火)までにご連絡下さい。
2月4日(土)お届け分より反映します。

	1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)		
朝食	★ごはん120g ふわふわ卵 たら子クリームソース 大豆としらすの煮物 野菜の三杯酢			★ごはん120g 鶏のごま酢煮 えのきのおろし和え ジャガ芋の梅おかか			★ごはん120g 荒挽きウインナー 高野豆腐の味噌煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g オムレツ トマト味のチャンプル 切昆布と大豆の煮物			★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 じゃこサラダ 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	166kcal	359kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	131kcal	324kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	153kcal	346kcal
	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	5.9g	6.4g
昼食	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	7.5g	49.4g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	13.4g	55.3g
	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	529mg	530mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★ごはん120g ヘルシーハンバーグ キャベツソテー ケチャップ(小袋) 油揚げと菜の花の煮物 生しめじのイタリアン			★ごはん120g カレーの酒蒸し 切干大根と小松菜の煮物 インゲンとイカの生姜煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん120g 玉子丼の具 鶏肉と蓮根の黒酢あん おつゆ麩のごま和え			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ かにあんかけ ブロッコリー ぜんまいとミンチの煮物 竹輪の五色きんぴら			★ごはん120g 煮込みつくね インゲンの生姜炒め 白菜のごま和え		
		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	273kcal	466kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
間食	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	14.5g	15.0g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	10.0g	10.5g
	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	26.8g	68.7g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	21.7g	63.6g
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	920mg	921mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g アジのあぶり冷し 人参グラッセ ブロッコリーときのこの煮物 かぼきんサラダ			★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 車麩の利久煮 五目豆腐煮			★ごはん120g ブリの味噌煮 薄切大根煮 ジャガ芋の中華炒め 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 さつま芋のコンソメ煮			★ごはん120g サワラの照焼 きんぴら 大根と小松菜の煮物 ササ身の醤油マヨネーズ		
		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	220kcal	413kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	15.4g	18.7g
合計	脂質	9.3g	9.8g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	25.1g	67.0g	炭水化物	11.6g	53.5g
	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	786mg	787mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
		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
合計(間食込)	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	43.3g	53.2g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	42.9g	52.8g	たんぱく質	43.3g	53.2g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	28.6g	30.1g	脂質	28.9g	30.4g
	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	57.6g	183.3g	炭水化物	46.7g	172.4g
	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2235mg	2238mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g
		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	866kcal	1445kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	861kcal	1440kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal
	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	51.0g	60.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	49.4g	59.3g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	36.0g	37.5g
合計(間食込)	炭水化物	83.9g	209.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	85.8g	211.5g	炭水化物	78.6g	204.3g
	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2350mg	2353mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2309mg	2312mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g
		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	866kcal	1445kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	861kcal	1440kcal	エネルギー	833kcal	1412kcal
	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	51.0g	60.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	49.4g	59.3g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	35.6g	37.1g	脂質	36.0g	37.5g
	炭水化物	83.9g	209.6g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	82.2g	207.9g	炭水化物	85.8g	211.5g	炭水化物	78.6g	204.3g
	ナトリウム	2261mg	2264mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2350mg	2353mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2309mg	2312mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g

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

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

お食事の作り方



1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
ココに表示

○温め可
×温め不可

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!)



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

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24日(火)までにご連絡下さい。
2月4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23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)		
朝食	★ごはん150g ふわふわ卵 たら子クリームソース 大豆としらすの煮物 野菜の三杯酢 ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 鶏のごま酢煮 えのきのおろし和え 一夜漬(白菜・昆布) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 荒挽きウインナー 高野豆腐の味噌煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・しめじ)			★ごはん150g オムレツ トマト味のチャンプル 切昆布と大豆の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ れんこんの土佐煮 じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(若芽・豆腐)		
		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	166kcal	420kcal	エネルギー	168kcal	429kcal	エネルギー	131kcal	406kcal	エネルギー	181kcal	435kcal	エネルギー	164kcal	418kcal
	たんぱく質	12.2g	17.4g	たんぱく質	11.6g	17.1g	たんぱく質	8.7g	15.0g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	11.3g	16.5g
	脂質	7.8g	8.7g	脂質	9.5g	10.8g	脂質	7.6g	10.1g	脂質	8.6g	9.2g	脂質	6.8g	7.7g
昼食	エネルギー	273kcal	535kcal	エネルギー	204kcal	464kcal	エネルギー	248kcal	504kcal	エネルギー	198kcal	455kcal	エネルギー	246kcal	504kcal
	たんぱく質	15.5g	21.1g	たんぱく質	16.7g	22.3g	たんぱく質	12.2g	17.4g	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	17.3g	22.5g
	脂質	14.5g	15.4g	脂質	9.3g	10.4g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	6.7g	7.5g	脂質	10.0g	10.8g
	炭水化物	21.5g	77.0g	炭水化物	13.0g	67.8g	炭水化物	25.3g	80.1g	炭水化物	17.3g	72.3g	炭水化物	21.7g	76.9g
	ナトリウム	634mg	861mg	ナトリウム	864mg	1090mg	ナトリウム	926mg	1121mg	ナトリウム	872mg	1105mg	ナトリウム	920mg	1150mg
間食	エネルギー	220kcal	496kcal	エネルギー	248kcal	512kcal	エネルギー	241kcal	502kcal	エネルギー	214kcal	471kcal	エネルギー	227kcal	489kcal
	たんぱく質	15.4g	21.6g	たんぱく質	14.2g	19.9g	たんぱく質	18.8g	24.3g	たんぱく質	12.9g	18.1g	たんぱく質	15.4g	21.0g
	脂質	9.3g	11.8g	脂質	10.4g	11.3g	脂質	12.0g	13.1g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	13.0g	13.9g
	炭水化物	18.9g	73.4g	炭水化物	22.5g	78.6g	炭水化物	14.2g	69.0g	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	11.6g	67.1g
	ナトリウム	929mg	1156mg	ナトリウム	846mg	1074mg	ナトリウム	881mg	1108mg	ナトリウム	737mg	965mg	ナトリウム	786mg	1013mg
夕食	エネルギー	659kcal	1451kcal	エネルギー	620kcal	1405kcal	エネルギー	620kcal	1412kcal	エネルギー	593kcal	1361kcal	エネルギー	637kcal	1411kcal
	たんぱく質	43.1g	60.1g	たんぱく質	42.5g	59.3g	たんぱく質	39.7g	56.7g	たんぱく質	42.3g	57.7g	たんぱく質	44.0g	60.0g
	脂質	31.6g	35.9g	脂質	29.2g	32.5g	脂質	30.0g	34.3g	脂質	27.7g	29.9g	脂質	29.8g	32.4g
	炭水化物	52.0g	215.9g	炭水化物	43.9g	209.4g	炭水化物	47.0g	211.0g	炭水化物	44.5g	209.2g	炭水化物	47.0g	211.6g
	ナトリウム	2187mg	2836mg	ナトリウム	2304mg	2933mg	ナトリウム	2338mg	2986mg	ナトリウム	2251mg	2859mg	ナトリウム	2340mg	2992mg
合計	エネルギー	866kcal	1658kcal	エネルギー	817kcal	1602kcal	エネルギー	821kcal	1613kcal	エネルギー	792kcal	1560kcal	エネルギー	844kcal	1618kcal
	たんぱく質	49.2g	66.2g	たんぱく質	50.2g	67.0g	たんぱく質	47.1g	64.1g	たんぱく質	50.2g	65.6g	たんぱく質	50.1g	66.1g
	脂質	38.7g	43.0g	脂質	36.2g	39.5g	脂質	37.0g	41.3g	脂質	34.7g	36.9g	脂質	36.9g	39.5g
	炭水化物	83.9g	247.8g	炭水化物	71.7g	237.2g	炭水化物	75.9g	239.9g	炭水化物	72.7g	237.4g	炭水化物	78.9g	243.5g
	ナトリウム	2261mg	2910mg	ナトリウム	2380mg	3009mg	ナトリウム	2415mg	3063mg	ナトリウム	2327mg	2935mg	ナトリウム	2414mg	3066mg
合計(間食込)	エネルギー	866kcal	1658kcal	エネルギー	817kcal	1602kcal	エネルギー	821kcal	1613kcal	エネルギー	792kcal	1560kcal	エネルギー	844kcal	1618kcal
	たんぱく質	49.2g	66.2g	たんぱく質	50.2g	67.0g	たんぱく質	47.1g	64.1g	たんぱく質	50.2g	65.6g	たんぱく質	50.1g	66.1g
	脂質	38.7g	43.0g	脂質	36.2g	39.5g	脂質	37.0g	41.3g	脂質	34.7g	36.9g	脂質	36.9g	39.5g
	炭水化物	83.9g	247.8g	炭水化物	71.7g	237.2g	炭水化物	75.9g	239.9g	炭水化物	72.7g	237.4g	炭水化物	78.9g	243.5g
	ナトリウム	2261mg	2910mg	ナトリウム	2380mg	3009mg	ナトリウム	2415mg	3063mg	ナトリウム	2327mg	2935mg	ナトリウム	2414mg	3066mg

※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24日(火)までにご連絡下さい。
2月4日(土)お届け分より反映します。

	1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)		
朝食	★ごはん150g 揚げナスの煮物 ジャガ芋の中華炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g オムレツ クリームソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 四色なます			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ハムの和風サラダ きんぴら			★ごはん150g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) れんこんの土佐煮 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g 油揚げと若芽の玉子とじ ジャガ芋のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ		
	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	264kcal	507kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	264kcal	507kcal
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	17.2g	17.8g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	15.0g	15.6g
	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	17.0g	69.8g	炭水化物	17.4g	70.2g	炭水化物	23.9g	76.7g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	592mg	593mg
	カリウム	493mg	554mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	270mg	331mg	カリウム	431mg	492mg
	リン	94mg	159mg	リン	140mg	205mg	リン	132mg	197mg	リン	147mg	212mg	リン	153mg	218mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー ケチャップ(小袋) さつま芋の甘露煮 マカロニサラダ			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー パスタのトマトカレー炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g アジの野菜あんかけ さっぱりポテトサラダ 一口ナスのオランダ煮			★ごはん150g 焼肉炒め さつま芋のレモン煮 スパゲッティサラダ					
昼食	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	380kcal	623kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	20.9g	21.5g
	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	35.6g	88.4g
	ナトリウム	426mg	427mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	608mg	609mg
	カリウム	656mg	717mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	544mg	605mg	カリウム	524mg	585mg
	リン	160mg	225mg	リン	155mg	220mg	リン	132mg	197mg	リン	152mg	217mg	リン	138mg	203mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 春雨と鶏肉の煮物 かぼちゃのクリームサラダ			★ごはん150g カレーの照焼き 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g ブリ田楽 キヌサヤ さつま芋のそぼろ煮 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め かぼちゃのゴマ煮 コールスローサラダ			★ごはん150g 白身の磯辺揚げ 人参のきんぴら 春雨としめじの炒め物 法蓮草のごまマヨネーズ		
夕食	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	18.7g	19.3g
	炭水化物	36.4g	89.2g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	30.6g	83.4g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	657mg	658mg
	カリウム	467mg	528mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	624mg	685mg	カリウム	681mg	742mg	カリウム	583mg	644mg
	リン	125mg	190mg	リン	136mg	201mg	リン	123mg	188mg	リン	152mg	217mg	リン	157mg	222mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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	994kcal	1723kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	1008kcal	1737kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal
合計	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g
	脂質	55.0g	56.8g	脂質	63.9g	65.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	54.6g	56.4g
	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	73.4g	231.8g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	89.9g	248.3g
	ナトリウム	1538mg	1541mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	1595mg	1598mg	ナトリウム	1857mg	1860mg
	カリウム	1616mg	1799mg	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1538mg	1721mg
	リン	379mg	574mg	リン	431mg	626mg	リン	387mg	582mg	リン	451mg	646mg	リン	448mg	643mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.1g	4.1g	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	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g
合計(間食込)	脂質	55.1g	56.9g	脂質	64.0g	65.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	108.3g	266.7g	炭水化物	88.6g	247.0g	炭水化物	102.5g	260.9g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	105.1g	263.5g
	ナトリウム	1541mg	1544mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	1598mg	1601mg	ナトリウム	1858mg	1861mg
	カリウム	1672mg	1855mg	カリウム	1524mg	1707mg	カリウム	1618mg	1801mg	カリウム	1551mg	1734mg	カリウム	1628mg	1811mg
	リン	385mg	580mg	リン	436mg	631mg	リン	394mg	589mg	リン	457mg	652mg	リン	453mg	648mg
	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.1g	4.1g	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	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal
	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.5g	41.8g
	脂質	55.1g	56.9g	脂質	64.0g	65.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	54.7g	56.5g

※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



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!)



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

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

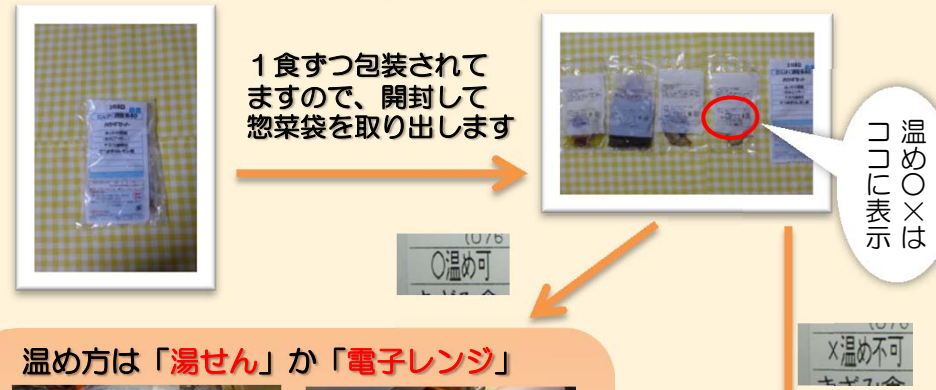
変更は1月24日(火)までにご連絡下さい。
2月4日(土)お届け分より反映します。

	1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)		
朝食	★ごはん180g がんもどきの含め煮 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g オムレツ クリームソース れんこんとさつま揚げの煮物 ツナと大豆の炒め煮			★ごはん180g 荒挽きウインナー 大根と鶏肉の味噌煮 法蓮草とハムのマリネ			★ごはん180g 目玉焼き カボネズ(小袋) トマト味のチャンプル 黒豆煮			★ごはん180g 油揚げと若芽の玉子とじ カボチャとハムのサラダ 麩とえのきのさつと煮		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	167kcal	457kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	247kcal	537kcal
	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	10.3g	15.2g
	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	15.5g	16.2g
	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	7.0g	69.9g	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	15.2g	78.1g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	401mg	402mg	ナトリウム	493mg	494mg
	カリウム	525mg	597mg	カリウム	433mg	505mg	カリウム	329mg	401mg	カリウム	583mg	655mg	カリウム	280mg	352mg
	リン	165mg	242mg	リン	178mg	255mg	リン	136mg	213mg	リン	227mg	304mg	リン	166mg	243mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ブロッコリー ケチャップ(小袋) マカロニサラダ ひじきとアサリのさっぱり煮			★ごはん180g ホッケの幽庵焼 一ロナスのオランダ煮 肉じゃが煮 和風サラダ			★ごはん180g 玉子丼の具 鶏肉と蓮根の黒酢あん 野菜入りトマトビーンズ			★ごはん180g 白身魚の竜田揚げ かにあんかけ ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら ビーフンの中華和え			★ごはん180g 焼肉炒め 里芋とイカの煮物 青菜のわさび和え		
		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	277kcal	567kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	257kcal	547kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	15.0g	77.9g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	858mg	859mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	794mg	795mg
	カリウム	527mg	599mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	617mg	689mg	カリウム	363mg	435mg	カリウム	604mg	676mg
	リン	164mg	241mg	リン	215mg	292mg	リン	214mg	291mg	リン	244mg	321mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶)150g ★ごはん180g アジのあぶり冷し 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏天ぷら 天つゆ 厚揚げと野菜のごま煮 大根の甘酢漬け			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g ブリの蒲焼 人参グラッセ 春雨ポークジンジャー ジャガ玉煮			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜ソテー 竹の子と人参のおかか煮 レインボーサラダ			◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g サワラの照焼 塩枝豆 鶏ミンチと春雨の煮物 ミックスポテトサラダ		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	290kcal	580kcal
	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	16.7g	21.6g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	15.3g	16.0g
	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	26.7g	89.6g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	19.8g	82.7g
	ナトリウム	923mg	924mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	816mg	817mg
	カリウム	436mg	508mg	カリウム	543mg	615mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	402mg	474mg	カリウム	718mg	790mg
	リン	224mg	301mg	リン	206mg	283mg	リン	157mg	234mg	リン	128mg	205mg	リン	222mg	299mg
	食塩相当量	2.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	836kcal	1706kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	42.6g	57.3g
	脂質	49.5g	51.6g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	46.1g	48.2g
	炭水化物	52.9g	241.6g	炭水化物	66.5g	255.2g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	50.0g	238.7g
	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	1825mg	1828mg	ナトリウム	2103mg	2106mg
	カリウム	1488mg	1704mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1602mg	1818mg
	リン	553mg	784mg	リン	599mg	830mg	リン	507mg	738mg	リン	599mg	830mg	リン	595mg	826mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.4g
		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	932kcal	1802kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	43.2g	57.9g
	脂質	49.7g	51.8g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	46.3g	48.4g
	炭水化物	75.9g	264.6g	炭水化物	97.0g	285.7g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	77.8g	266.5g	炭水化物	80.5g	269.2g
	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2105mg	2108mg
	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1783mg	1999mg	カリウム	1622mg	1838mg	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1782mg	1998mg
	リン	565mg	796mg	リン	610mg	841mg	リン	521mg	752mg	リン	611mg	842mg	リン	606mg	837mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
		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	932kcal	1802kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
合計(間食込)	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	43.2g	57.9g
	脂質	49.7g	51.8g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	46.3g	48.4g
	炭水化物	75.9g	264.6g	炭水化物	97.0g	285.7g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	77.8g	266.5g	炭水化物	80.5g	269.2g
	ナトリウム	2205mg	2208mg	ナトリウム	1891mg	1894mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2105mg	2108mg
	カリウム	1601mg	1817mg	カリウム	1783mg	1999mg	カリウム	1622mg	1838mg	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1782mg	1998mg
	リン	565mg	796mg	リン	610mg	841mg	リン	521mg	752mg	リン	611mg	842mg	リン	606mg	837mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g
		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	932kcal	1802kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
	たんぱく質	42.7g	57.4g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	43.2g	57.9g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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



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。

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



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

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)