

【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30日(月)	1月31日(火)	2月1日(水)	2月2日(木)	2月3日(金)	
朝		★やわらかごはん180g オムレツ ホワイトソース ベーコンポテト キャベツといんげんのソテー ★味噌汁	★やわらかごはん180g 野菜トマトビーンズ 白菜のスープ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁	★やわらかごはん180g さば塩焼 ひじきの五目煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁	★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 なめこおろし ★味噌汁	★やわらかごはん180g 小松菜とお肉のいなり 切干とインゲンの煮物 なめこ昆布 ★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
食	エネルギー	153kcal	420kcal	160kcal	427kcal	113kcal	380kcal
	蛋白質	7.3g	13.2g	4.8g	10.7g	5.9g	11.8g
	脂 質	7.3g	8.2g	9.1g	10.0g	7.5g	8.4g
	炭水化物	13.8g	70.0g	14.4g	71.0g	5.7g	62.0g
	ナトリウム	577mg	1032mg	464mg	917mg	518mg	973mg
	塩 分	1.5g	2.6g	1.2g	2.3g	1.3g	2.5g
昼		★やわらかごはん180g ブリの生姜煮 菜の花 ひじき煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 春菊と油揚げの煮物 えびポテトサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 手作りハンバーグ アスパラ ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ごぼう大豆 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁	★やわらかごはん180g アジの磯辺焼 塩枝豆 野菜の味噌煮込み 菜の花のおひたし ★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
食	エネルギー	255kcal	540kcal	247kcal	519kcal	200kcal	466kcal
	蛋白質	17.4g	24.2g	8.7g	14.8g	12.4g	18.0g
	脂 質	15.0g	17.6g	14.7g	15.7g	7.9g	8.8g
	炭水化物	14.4g	70.0g	20.9g	77.7g	19.4g	75.5g
	ナトリウム	1119mg	1619mg	884mg	1336mg	629mg	1088mg
	塩 分	2.8g	4.1g	2.2g	3.4g	1.6g	2.8g
夕		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の塩昆布和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g サワラのごま焼き オクラ 豆腐の柚子あんかけ 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g おでん コーンと挽肉の炒め物 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	★やわらかごはん180g カレイの竜田揚 スナッペン豆腐 炒り豆腐 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	★やわらかごはん180g 鶏のごま酢煮 マーボ春雨 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット
食	エネルギー	225kcal	495kcal	181kcal	459kcal	231kcal	508kcal
	蛋白質	10.1g	15.9g	14.4g	20.4g	10.7g	17.0g
	脂 質	10.6g	11.5g	7.8g	8.7g	12.5g	13.5g
	炭水化物	21.9g	78.9g	12.9g	71.7g	20.3g	78.3g
	ナトリウム	770mg	1222mg	843mg	1344mg	1018mg	1471mg
	塩 分	2.0g	3.1g	2.1g	3.4g	2.6g	3.7g
夜	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
	エネルギー	633kcal	1455kcal	588kcal	1405kcal	544kcal	1354kcal
	蛋白質	34.8g	53.3g	27.9g	45.9g	29.0g	46.8g
	脂 質	32.9g	37.3g	31.6g	34.4g	27.9g	30.7g
	炭水化物	50.1g	218.9g	48.2g	220.4g	45.4g	215.8g
	ナトリウム	2466mg	3873mg	2191mg	3597mg	2165mg	3532mg
	塩 分	6.3g	9.9g	5.6g	9.1g	5.5g	9.0g

★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。

変更は1月31日(火)までにご連絡下さい。
2月11日(土)お届け分より反映します。

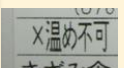
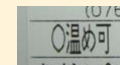
お食事の作り方



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！)



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30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3日(金)			
朝		★全粥240g オムレツ ホワイトソース ベーコンポテト キャベツといんげんのソテー ★味噌汁		★全粥240g 野菜トマトビーンズ 白菜のスープ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		★全粥240g さば塩焼 ひじきの五目煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 車麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 なめこおろし ★味噌汁		★全粥240g 小松菜とお肉のいなり 切干とインゲンの煮物 なめこ昆布 ★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	153kcal	311kcal	160kcal	318kcal	113kcal	271kcal	142kcal	300kcal	97kcal	255kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.3g	11.0g	4.8g	8.5g	5.9g	9.6g	5.0g	8.7g	5.1g	8.8g	蛋白質	
	脂 質	7.3g	8.0g	9.1g	9.8g	7.5g	8.2g	5.1g	5.8g	4.1g	4.8g	脂 質	
	炭水化物	13.8g	46.5g	14.4g	47.1g	5.7g	38.4g	18.4g	51.1g	10.6g	43.3g	炭水化物	
	ナトリウム	577mg	1028mg	464mg	915mg	518mg	969mg	643mg	1094mg	576mg	1027mg	ナトリウム	
	塩 分	1.5g	2.6g	1.2g	2.3g	1.3g	2.5g	1.6g	2.8g	1.5g	2.6g	塩 分	
昼		★全粥240g ブリの生姜煮 菜の花 ひじき煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 春菊と油揚げの煮物 えびポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 手作りハンバーグ アスパラ ベーコンと野菜のソテー ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 ごぼう大豆 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g アジの磯辺焼 塩枝豆 野菜の味噌煮込み 菜の花のおひたし ★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	255kcal	413kcal	247kcal	405kcal	200kcal	358kcal	325kcal	483kcal	175kcal	333kcal	エネルギー	
	蛋白質	17.4g	21.1g	8.7g	12.4g	12.4g	16.1g	13.4g	17.1g	17.3g	21.0g	蛋白質	
	脂 質	15.0g	15.7g	14.7g	15.4g	7.9g	8.6g	13.3g	14.0g	3.6g	4.3g	脂 質	
	炭水化物	14.4g	47.1g	20.9g	53.6g	19.4g	52.1g	37.3g	70.0g	18.8g	51.5g	炭水化物	
	ナトリウム	1119mg	1570mg	884mg	1335mg	629mg	1080mg	905mg	1356mg	900mg	1351mg	ナトリウム	
	塩 分	2.8g	4.0g	2.2g	3.4g	1.6g	2.7g	2.3g	3.4g	2.3g	3.4g	塩 分	
夕		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉と野菜の生姜炒め 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g サワラのごま焼き オクラ 豆腐の柚子あんかけ 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g おでん コーンと挽肉の炒め物 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g カレイの竜田揚 スナッペンどう 炒り豆腐 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごま酢煮 マーボ春雨 ポテトの和風サラダ ★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	225kcal	383kcal	181kcal	339kcal	231kcal	389kcal	237kcal	395kcal	322kcal	480kcal	エネルギー	
	蛋白質	10.1g	13.8g	14.4g	18.1g	10.7g	14.4g	19.2g	22.9g	12.5g	16.2g	蛋白質	
	脂 質	10.6g	11.3g	7.8g	8.5g	12.5g	13.2g	10.8g	11.5g	19.4g	20.1g	脂 質	
	炭水化物	21.9g	54.6g	12.9g	45.6g	20.3g	53.0g	15.6g	48.3g	22.2g	54.9g	炭水化物	
	ナトリウム	770mg	1221mg	843mg	1294mg	1018mg	1469mg	720mg	1171mg	682mg	1133mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.1g	2.1g	3.3g	2.6g	3.7g	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	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	633kcal	1107kcal	588kcal	1062kcal	544kcal	1018kcal	704kcal	1178kcal	594kcal	1068kcal	エネルギー	
	蛋白質	34.8g	45.9g	27.9g	39.0g	29.0g	40.1g	37.6g	48.7g	34.9g	46.0g	蛋白質	
	脂 質	32.9g	35.0g	31.6g	33.7g	27.9g	30.0g	29.2g	31.3g	27.1g	29.2g	脂 質	
	炭水化物	50.1g	148.2g	48.2g	146.3g	45.4g	143.5g	71.3g	169.4g	51.6g	149.7g	炭水化物	
	ナトリウム	2466mg	3819mg	2191mg	3544mg	2165mg	3518mg	2268mg	3621mg	2158mg	3511mg	ナトリウム	
	塩 分	6.3g	9.7g	5.6g	9.0g	5.5g	8.9g	5.8g	9.2g	5.5g	8.9g	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31日(火)までにご連絡下さい。
2月11日(土)お届け分より反映します。

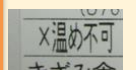
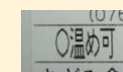
お食事の作り方



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！)

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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	★全粥240g 豚すき 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリナーサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g はんぺんの玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ひじきとベーコンの煮物 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			
朝												
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	84kcal	256kcal	90kcal	262kcal	120kcal	292kcal	106kcal	278kcal	105kcal	277kcal	エネルギー
	蛋白質	3.2g	6.9g	3.1g	6.8g	3.4g	7.1g	2.5g	6.2g	2.3g	6.0g	蛋白質
	脂 質	3.2g	3.9g	3.6g	4.3g	6.8g	7.5g	4.7g	5.4g	5.0g	5.7g	脂 質
	炭水化物	11.6g	49.7g	12.0g	50.1g	11.0g	49.1g	14.1g	52.2g	12.5g	50.6g	炭水化物
	ナトリウム	520mg	1079mg	558mg	1117mg	536mg	1095mg	547mg	1106mg	537mg	1096mg	ナトリウム
	塩 分	1.3g	2.7g	1.4g	2.8g	1.4g	2.8g	1.4g	2.8g	1.4g	2.8g	塩 分
昼	★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根と椎茸の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン ひじきと大豆の煮物 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	204kcal	376kcal	209kcal	381kcal	216kcal	388kcal	165kcal	337kcal	207kcal	379kcal	エネルギー
	蛋白質	7.8g	11.5g	7.3g	11.0g	7.5g	11.2g	8.8g	12.5g	6.9g	10.6g	蛋白質
	脂 質	10.8g	11.5g	11.7g	12.4g	11.6g	12.3g	5.8g	6.5g	8.9g	9.6g	脂 質
	炭水化物	18.7g	56.8g	18.2g	56.3g	20.2g	58.3g	20.2g	58.3g	23.8g	61.9g	炭水化物
	ナトリウム	866mg	1425mg	821mg	1380mg	772mg	1331mg	954mg	1513mg	740mg	1299mg	ナトリウム
	塩 分	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	2.0g	3.4g	2.4g	3.8g	1.9g	3.3g	塩 分
夕	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 切昆布と竹の子の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子の甘酢煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	186kcal	358kcal	155kcal	327kcal	196kcal	368kcal	182kcal	354kcal	238kcal	410kcal	エネルギー
	蛋白質	6.3g	10.0g	6.6g	10.3g	8.6g	12.3g	6.7g	10.4g	7.4g	11.1g	蛋白質
	脂 質	9.1g	9.8g	6.0g	6.7g	8.9g	9.6g	10.0g	10.7g	11.9g	12.6g	脂 質
	炭水化物	19.7g	57.8g	18.4g	56.5g	18.9g	57.0g	16.0g	54.1g	24.0g	62.1g	炭水化物
	ナトリウム	797mg	1356mg	890mg	1449mg	838mg	1397mg	659mg	1218mg	587mg	1146mg	ナトリウム
	塩 分	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.1g	3.6g	1.7g	3.1g	1.5g	2.9g	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	474kcal	990kcal	454kcal	970kcal	532kcal	1048kcal	453kcal	969kcal	550kcal	1066kcal	エネルギー
	蛋白質	17.3g	28.4g	17.0g	28.1g	19.5g	30.6g	18.0g	29.1g	16.6g	27.7g	蛋白質
	脂 質	23.1g	25.2g	21.3g	23.4g	27.3g	29.4g	20.5g	22.6g	25.8g	27.9g	脂 質
	炭水化物	50.0g	164.3g	48.6g	162.9g	50.1g	164.4g	50.3g	164.6g	60.3g	174.6g	炭水化物
	ナトリウム	2183mg	3860mg	2269mg	3946mg	2146mg	3823mg	2160mg	3837mg	1864mg	3541mg	ナトリウム
	塩 分	5.6g	9.8g	5.8g	10.0g	5.5g	9.7g	5.5g	9.8g	4.7g	9.0g	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。

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31日(火)までにご連絡下さい。
2月1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

	1月30日(月)			1月31日(火)			2月1日(水)			2月2日(木)			2月3日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ビーフンの中華和え			★ごはん120g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 昆布煮豆 白菜の生姜和え			★ごはん120g 春菊のごま味噌かけ 豚肉としめじの生姜炒め 人参の炒り煮			★ごはん120g チキンボールのあんからめ 法蓮草とハムのマリネ きんぴられんこん			★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 大根の酢漬け		
		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	154kcal	347kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	10.8g	14.1g
	脂質	5.9g	6.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.5g	9.0g
	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	10.5g	52.4g
昼食	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	512mg	513mg
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★ごはん120g カジキの幽庵焼 人参のレモン煮 レンコンの玉子とじ なすの中華風南蛮漬け			★ごはん120g カレーのカレー焼 さつま芋素揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え			★ごはん120g チキンのおろしトマトソース ピーマンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 若芽の明太和え			★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参のきんぴら 野菜入りトマトビーンズ 鶏ミンチと小松菜の煮物			★ごはん120g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め れんこんの梅和え		
		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	230kcal	423kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g
間食	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	20.8g	62.7g
	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	920mg	921mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	900mg	901mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンと野菜のソテー 竹の子と菜の花の和え物			★ごはん120g 鯖の酒粕焼 サラダ金時 ウインナーときのこの炒め物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ			★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え		
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	261kcal	454kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	271kcal	464kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	17.2g	20.5g
	脂質	16.1g	16.6g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	12.2g	12.7g
	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	22.1g	64.0g	炭水化物	20.4g	62.3g	炭水化物	22.5g	64.4g
	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	918mg	919mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	920mg	921mg	ナトリウム	731mg	732mg
合計	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		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	645kcal	1224kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal
	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	45.2g	55.1g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	43.3g	53.2g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	27.3g	28.8g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	53.2g	178.9g	炭水化物	55.3g	181.0g	炭水化物	54.7g	180.4g	炭水化物	53.8g	179.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2143mg	2146mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal
	たんぱく質	45.9g	55.8g	たんぱく質	52.6g	62.5g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	51.6g	61.5g	たんぱく質	51.0g	60.9g
	脂質	40.0g	41.5g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.3g	35.8g	脂質	35.3g	36.8g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	81.6g	207.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2324mg	2327mg	ナトリウム	2219mg	2222mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.7g

変更は1月31日(火)までにご連絡下さい。
2月11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)

※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。

(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31日(火)までにご連絡下さい。
2月11日(土)お届け分より反映します。

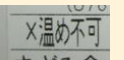
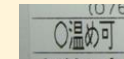
お食事の作り方



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30日(月)			1月31日(火)			2月1日(水)			2月2日(木)			2月3日(金)		
★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 昆布煮豆 白菜の生姜和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g ブレンオムレツ 豚肉としめじの生姜炒め 人参の炒り煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g チキンボールのあんからめ 高野豆腐の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 大根の酢漬け ★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	154kcal	414kcal	エネルギー	145kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	433kcal	エネルギー	189kcal	450kcal	エネルギー	161kcal	419kcal
たんぱく質	10.9g	16.5g	たんぱく質	12.2g	18.9g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	12.2g	17.7g	たんぱく質	10.8g	16.0g
脂質	5.9g	7.0g	脂質	6.8g	9.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	10.2g	11.5g	脂質	8.5g	9.3g
炭水化物	14.7g	69.5g	炭水化物	9.3g	64.6g	炭水化物	13.0g	67.8g	炭水化物	11.6g	66.2g	炭水化物	10.5g	65.7g
ナトリウム	605mg	831mg	ナトリウム	537mg	764mg	ナトリウム	551mg	746mg	ナトリウム	644mg	819mg	ナトリウム	512mg	742mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.9g
★ごはん150g カジキの幽庵焼 オクラ レンコンの玉子とじ なすの中華風南蛮漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g カレイのカレー焼 さつま芋素揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g チキンのおろしトマトソース ピーマンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 若芽の明太和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参のきんぴら 野菜入りトマトビーンズ 鶏ミンチと小松菜の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め れんこんの梅和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		
	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	221kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	495kcal	エネルギー	229kcal	486kcal	エネルギー	223kcal	486kcal	エネルギー	226kcal	480kcal
たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	12.9g	18.1g	たんぱく質	16.5g	22.2g	たんぱく質	15.3g	20.4g
脂質	10.9g	11.5g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	10.2g	11.3g	脂質	10.1g	10.7g
炭水化物	13.0g	67.5g	炭水化物	20.0g	75.0g	炭水化物	19.0g	74.1g	炭水化物	14.3g	69.3g	炭水化物	20.8g	75.3g
ナトリウム	686mg	833mg	ナトリウム	480mg	755mg	ナトリウム	920mg	1148mg	ナトリウム	687mg	913mg	ナトリウム	900mg	1047mg
食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.7g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と椎茸の煮物 竹の子と菜の花の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 鯖の酒粕焼 サラダ金時 ウインナーときのこの炒め物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ★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	226kcal	481kcal	エネルギー	209kcal	469kcal	エネルギー	259kcal	515kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	271kcal	531kcal
たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	15.0g	20.4g	たんぱく質	17.2g	22.4g	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	17.2g	22.8g
脂質	12.4g	13.2g	脂質	9.5g	10.8g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	12.2g	13.3g
炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	22.1g	77.0g	炭水化物	20.4g	75.4g	炭水化物	22.5g	77.3g
ナトリウム	762mg	1036mg	ナトリウム	938mg	1113mg	ナトリウム	715mg	942mg	ナトリウム	920mg	1153mg	ナトリウム	731mg	957mg
食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g
	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	601kcal	1370kcal	エネルギー	592kcal	1391kcal	エネルギー	665kcal	1434kcal	エネルギー	637kcal	1418kcal	エネルギー	658kcal	1430kcal
たんぱく質	41.0g	56.9g	たんぱく質	43.7g	61.0g	たんぱく質	41.3g	56.9g	たんぱく質	46.0g	62.3g	たんぱく質	43.3g	59.2g
脂質	29.2g	31.7g	脂質	27.0g	31.7g	脂質	30.2g	32.5g	脂質	28.7g	31.9g	脂質	30.8g	33.3g
炭水化物	43.5g	207.4g	炭水化物	47.8g	212.3g	炭水化物	54.1g	218.9g	炭水化物	46.3g	210.9g	炭水化物	53.8g	218.3g
ナトリウム	2053mg	2700mg	ナトリウム	1955mg	2632mg	ナトリウム	2186mg	2836mg	ナトリウム	2251mg	2885mg	ナトリウム	2143mg	2746mg
食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g
	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	808kcal	1577kcal	エネルギー	793kcal	1592kcal	エネルギー	864kcal	1633kcal	エネルギー	838kcal	1619kcal	エネルギー	855kcal	1627kcal
たんぱく質	47.1g	63.0g	たんぱく質	51.1g	68.4g	たんぱく質	49.2g	64.8g	たんぱく質	53.4g	69.7g	たんぱく質	51.0g	66.9g
脂質	36.3g	38.8g	脂質	34.0g	38.7g	脂質	37.2g	39.5g	脂質	35.7g	38.9g	脂質	37.8g	40.3g
炭水化物	75.4g	239.3g	炭水化物	76.7g	241.2g	炭水化物	82.3g	247.1g	炭水化物	75.2g	239.8g	炭水化物	81.6g	246.1g
ナトリウム	2127mg	2774mg	ナトリウム	2032mg	2709mg	ナトリウム	2262mg	2912mg	ナトリウム	2328mg	2962mg	ナトリウム	2219mg	2822mg
食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	5.6g	7.2g

※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31日(火)までにご連絡下さい。
2月11日(土)お届け分より反映します。

	1月30日(月)			1月31日(火)			2月1日(水)			2月2日(木)			2月3日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐の青のり揚げ れんこんと油揚げの煮物 野菜サラダ オーロラソース			★ごはん150g ブレンオムレツ クリームソース 和風スパゲッティ ふきと人参の甘露煮			★ごはん150g 厚焼玉子 ジャガ芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ゴボウのピリ辛サラダ ひじきの炒り煮			★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース コールスローサラダ マカロニの和風ソテー		
	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	257kcal	500kcal
	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	3.9g	8.0g
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	16.4g	17.0g
	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	23.6g	76.4g
	ナトリウム	406mg	407mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	475mg	476mg
	カリウム	324mg	385mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	405mg	466mg
	リン	112mg	177mg	リン	116mg	181mg	リン	119mg	184mg	リン	123mg	188mg	リン	73mg	138mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 五目炒め煮 小倉金時			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ 人参シャトー カリフラワーの塩炒め 玉子スパサラダ			★ごはん150g スペイン風オムレツ スナッブえんどう 野菜入りトマトビーンズ パスタのサラダ			★ごはん150g ホッケの照焼 人参グラッセ ナスの炒り煮 和風マヨネーズ和え		
昼食	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	361kcal	604kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	20.5g	21.1g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	19.0g	19.6g	脂質	27.3g	27.9g	脂質	24.8g	25.4g
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	41.6g	94.4g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	22.0g	74.8g
	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	735mg	736mg
	カリウム	612mg	673mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	412mg	473mg	カリウム	580mg	641mg
	リン	180mg	245mg	リン	162mg	227mg	リン	179mg	244mg	リン	131mg	196mg	リン	202mg	267mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナッブル(缶) 75g		
	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g かぼちゃ団子 チンゲン菜とピーマンのソテー ゴロゴロ野菜の塩炒め 大根サラダ			★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ		
夕食	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	40.0g	92.8g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	678mg	679mg
	カリウム	660mg	721mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	747mg	808mg	カリウム	519mg	580mg	カリウム	486mg	547mg
	リン	149mg	214mg	リン	142mg	207mg	リン	159mg	224mg	リン	146mg	211mg	リン	143mg	208mg
	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	990kcal	1719kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
合計	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.4g	38.7g
	脂質	56.8g	58.6g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	59.2g	61.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	60.8g	62.6g
	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	80.3g	238.7g
	ナトリウム	1590mg	1593mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	1807mg	1810mg	ナトリウム	1888mg	1891mg
	カリウム	1596mg	1779mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1611mg	1794mg	カリウム	1344mg	1527mg	カリウム	1471mg	1654mg
	リン	441mg	636mg	リン	420mg	615mg	リン	457mg	652mg	リン	400mg	595mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g
合計(間食込)	脂質	56.9g	58.7g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	60.9g	62.7g
	炭水化物	105.5g	263.9g	炭水化物	112.3g	270.7g	炭水化物	101.2g	259.6g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	95.5g	253.9g
	ナトリウム	1591mg	1594mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	1889mg	1892mg
	カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1667mg	1850mg	カリウム	1404mg	1587mg	カリウム	1561mg	1744mg
	リン	446mg	641mg	リン	427mg	622mg	リン	463mg	658mg	リン	407mg	602mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	56.9g	58.7g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	59.3g	61.1g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	60.9g	62.7g

※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)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は1月31日(火)までにご連絡下さい。
2月11日(土)お届け分より反映します。

	1月30日(月)			1月31日(火)			2月1日(水)			2月2日(木)			2月3日(金)		
朝食	★ごはん180g 豆腐の青のり揚げ 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物			★ごはん180g 三井寺煮 小車麴煮 四川マーボ春雨 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮			★ごはん180g 厚焼玉子 金時豆煮 青菜のおかかマヨネーズ和え インゲンと豚肉のトマト炒め			★ごはん180g 炒り豆腐 おつゆ麴のごま和え 揚げ茄子と玉ねぎの煮物		
		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	174kcal	464kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	215kcal	505kcal
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	10.1g	15.0g
	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	11.8g	12.5g
	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	16.6g	79.5g
	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	530mg	531mg
	カリウム	405mg	477mg	カリウム	341mg	413mg	カリウム	305mg	377mg	カリウム	633mg	705mg	カリウム	324mg	396mg
昼食	★ごはん180g カジキの幽庵焼 オクラ なすの中華風南蛮漬け さっぱりポテトサラダ			★ごはん180g アジのごま風味煮 ハス天 野菜の味噌煮込み 揚げナスの煮物			★ごはん180g すり身団子 人参シャトー インゲンの生姜炒め じゃが芋とツナのサラダ			★ごはん180g 白身の天ぷら オクラ天 甘辛たれ 高野豆腐の含め煮 塩野菜炒め			★ごはん180g 鶏のカレー照煮込み フロッコリー 野菜の酒粕煮込み 春雨としめじの炒め物		
		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	270kcal	560kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.2g	16.9g
	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	22.1g	85.0g
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	529mg	530mg	ナトリウム	708mg	709mg
	カリウム	498mg	570mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	464mg	536mg
間食	◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン フロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 マカロニとパプリカのサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ			◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g カレーの塩焼き 甘酢あん キヌサヤとコーンのソテー 野菜とジャガ芋のソテー ホイコーロー		
		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	339kcal	629kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	269kcal	559kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	20.8g	83.7g
	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	486mg	558mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	623mg	695mg
夕食	◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン フロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 マカロニとパプリカのサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ			◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g カレーの塩焼き 甘酢あん キヌサヤとコーンのソテー 野菜とジャガ芋のソテー ホイコーロー		
		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	339kcal	629kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	269kcal	559kcal
	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	20.8g	83.7g
	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	631mg	632mg
	カリウム	486mg	558mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	623mg	695mg
合計	◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン フロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 マカロニとパプリカのサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ			◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g カレーの塩焼き 甘酢あん キヌサヤとコーンのソテー 野菜とジャガ芋のソテー ホイコーロー		
		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	783kcal	1653kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	45.9g	48.0g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	49.0g	237.7g	炭水化物	62.9g	251.6g	炭水化物	63.8g	252.5g	炭水化物	71.0g	259.7g	炭水化物	59.5g	248.2g
	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1979mg	1982mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1743mg	1746mg	ナトリウム	1869mg	1872mg
	カリウム	1389mg	1605mg	カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1411mg	1627mg
合計(間食込)	◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン フロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 マカロニとパプリカのサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 赤魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ			◎バナナアップル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のごま焼き スパソテー きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g カレーの塩焼き 甘酢あん キヌサヤとコーンのソテー 野菜とジャガ芋のソテー ホイコーロー		
		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	909kcal	1779kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	43.2g	57.9g	たんぱく質	41.0g	55.7g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	42.7g	44.8g
	炭水化物	79.5g	268.2g	炭水化物	93.8g	282.5g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	101.5g	290.2g	炭水化物	90.4g	279.1g
	ナトリウム	1667mg	1670mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	1939mg	1942mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	1875mg	1878mg
	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1684mg	1900mg	カリウム	1716mg	1932mg	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1531mg	1747mg
	リン	512mg	743mg	リン	593mg	824mg	リン	519mg	750mg	リン	602mg	833mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.4g	4.4g	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
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!)

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)