

# 【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

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)		
朝 食	★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 若芽の明太和え ごぼうの味噌煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば塩焼 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウイナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー スパソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 かぼちやのゴマ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 法蓮草ソテー フレンチマカロニ ★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	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	116kcal	395kcal	119kcal	387kcal	176kcal	448kcal	95kcal	369kcal	208kcal	474kcal	エネルギー
蛋白質	5.5g	11.4g	5.5g	11.3g	5.7g	11.9g	2.7g	8.6g	5.7g	11.4g	蛋白質
脂質	6.1g	7.0g	7.6g	8.5g	9.4g	10.4g	3.3g	4.2g	15.4g	16.3g	脂質
炭水化物	10.8g	69.8g	7.0g	63.5g	16.4g	73.3g	14.3g	72.4g	11.8g	68.0g	炭水化物
ナトリウム	567mg	1019mg	544mg	1000mg	479mg	932mg	545mg	997mg	434mg	887mg	ナトリウム
塩分	1.4g	2.6g	1.4g	2.5g	1.2g	2.4g	1.4g	2.5g	1.1g	2.3g	塩分
昼 食	★やわらかごはん180g カレーとインゲンの煮物 豆腐としめじのとろみ煮 レインボーサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ ブロッコリー 車麩の野菜あんかけ れんこんのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g スペイン風オムレツ アスパラ 野菜トマトビーンズ キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鮭の青じそ焼 スナッフえんどう ジャガ芋としめじの煮物 蒸し鶏のヘルシー和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきの五目煮 おからと玉ねぎのサラダ ★すまし汁		
	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	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	243kcal	515kcal	223kcal	490kcal	221kcal	488kcal	187kcal	459kcal	287kcal	551kcal	エネルギー
蛋白質	14.3g	20.5g	12.7g	18.4g	8.8g	14.6g	14.4g	20.4g	13.2g	19.2g	蛋白質
脂質	12.4g	13.4g	11.0g	11.9g	15.2g	16.1g	6.8g	7.8g	18.7g	20.0g	脂質
炭水化物	16.9g	73.8g	18.5g	74.8g	13.5g	70.0g	16.9g	73.7g	17.1g	71.9g	炭水化物
ナトリウム	816mg	1317mg	851mg	1306mg	612mg	1065mg	692mg	1150mg	1068mg	1458mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	1.6g	2.7g	1.8g	2.9g	2.7g	3.7g	塩分
夕 食	★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 鶏肉とれんこんの炒め煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 人参グラッセ チンジャオロース 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 白身魚のムニエル ひじき煮 大根の梅和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ごぼう大豆 オクラのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの塩焼 インゲンソテー ブロッコリーときのこの煮物 大根なます ★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	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	343kcal	610kcal	241kcal	511kcal	228kcal	494kcal	213kcal	484kcal	200kcal	467kcal	エネルギー
蛋白質	14.3g	20.0g	12.0g	17.7g	14.3g	20.0g	14.0g	19.8g	15.1g	20.9g	蛋白質
脂質	18.5g	19.4g	13.4g	14.3g	12.0g	12.9g	8.3g	9.2g	10.0g	10.9g	脂質
炭水化物	28.4g	84.8g	17.9g	74.8g	15.6g	71.7g	23.2g	80.2g	12.6g	69.0g	炭水化物
ナトリウム	864mg	1318mg	858mg	1316mg	711mg	1212mg	893mg	1372mg	890mg	1352mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.4g	2.2g	3.3g	1.8g	3.1g	2.3g	3.5g	2.3g	3.4g	塩分
食	★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 若芽の明太和え ごぼうの味噌煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば塩焼 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ウイナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー スパソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 かぼちやのゴマ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ 法蓮草ソテー フレンチマカロニ ★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	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	702kcal	1520kcal	583kcal	1388kcal	625kcal	1430kcal	495kcal	1312kcal	695kcal	1492kcal	エネルギー
蛋白質	34.1g	51.9g	30.2g	47.4g	28.8g	46.5g	31.1g	48.8g	34.0g	51.5g	蛋白質
脂質	37.0g	39.8g	32.0g	34.7g	36.6g	39.4g	18.4g	21.2g	44.1g	47.2g	脂質
炭水化物	56.1g	228.4g	43.4g	213.1g	45.5g	215.0g	54.4g	226.3g	41.5g	208.9g	炭水化物
ナトリウム	2247mg	3654mg	2253mg	3622mg	1802mg	3209mg	2130mg	3519mg	2392mg	3697mg	ナトリウム
塩分	5.7g	9.3g	5.7g	9.2g	4.6g	8.2g	5.4g	9.0g	6.1g	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。

変更は2月21日(火)までにご連絡下さい。  
3月4日(土)お届け分より反映します。

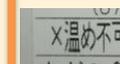
## お食事の作り方



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



ココに表示  
温め〇×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。



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

### (約10分)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、  
よりきれいに盛り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)

# 【きざみ食】

# 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は2月21日(火)までにご連絡下さい。  
3月4日(土)お届け分より反映します。

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)			
朝	★全粥240g ツナの玉子とじ 若芽の明太和え ごぼうの味噌煮 ★味噌汁		★全粥240g さば塩焼 豚挽き肉と切干大根の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g ウイナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー スパソテー ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げのとろみ煮 かぼちやのゴマ煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ 法蓮草ソテー フレンチマカロニ ★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	116kcal	274kcal	119kcal	277kcal	176kcal	334kcal	95kcal	253kcal	208kcal	366kcal	エネルギー
	蛋白質	5.5g	9.2g	5.5g	9.2g	5.7g	9.4g	2.7g	6.4g	5.7g	9.4g	蛋白質
	脂質	6.1g	6.8g	7.6g	8.3g	9.4g	10.1g	3.3g	4.0g	15.4g	16.1g	脂質
	炭水化物	10.8g	43.5g	7.0g	39.7g	16.4g	49.1g	14.3g	47.0g	11.8g	44.5g	炭水化物
	ナトリウム	567mg	1018mg	544mg	995mg	479mg	930mg	545mg	996mg	434mg	885mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.6g	1.4g	2.5g	1.2g	2.4g	1.4g	2.5g	1.1g	2.3g	塩分
昼	★全粥240g カレーとインゲンの煮物 豆腐としめじのとろみ煮 レインボーサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ ブロッコリー 車麩の野菜あんかけ れんこんのサラダ ★味噌汁		★全粥240g スペイン風オムレツ アスパラ 野菜トマトビーンズ キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g 鮭の青じそ焼 スナッフえんどう ジャガ芋としめじの煮物 蒸し鶏のヘルシー和え ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきの五目煮 おからと玉ねぎのサラダ ★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	243kcal	401kcal	223kcal	381kcal	221kcal	379kcal	187kcal	345kcal	287kcal	445kcal	エネルギー
	蛋白質	14.3g	18.0g	12.7g	16.4g	8.8g	12.5g	14.4g	18.1g	13.2g	16.9g	蛋白質
	脂質	12.4g	13.1g	11.0g	11.7g	15.2g	15.9g	6.8g	7.5g	18.7g	19.4g	脂質
	炭水化物	16.9g	49.6g	18.5g	51.2g	13.5g	46.2g	16.9g	49.6g	17.1g	49.8g	炭水化物
	ナトリウム	816mg	1267mg	851mg	1302mg	612mg	1063mg	692mg	1143mg	1068mg	1519mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	1.6g	2.7g	1.8g	2.9g	2.7g	3.9g	塩分
夕	★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 鶏肉とれんこんの炒め煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		★全粥240g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 人参グラッセ チンジャオロース オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のムニエル ひじき煮 大根の梅和え ★味噌汁		★全粥240g 大根とつくねの煮物 ごぼう大豆 オクラのごま和え ★味噌汁		★全粥240g ブリの塩焼 インゲンソテー ブロッコリーときのこの煮物 大根なます ★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	343kcal	501kcal	241kcal	399kcal	228kcal	386kcal	213kcal	371kcal	200kcal	358kcal	エネルギー
	蛋白質	14.3g	18.0g	12.0g	15.7g	14.3g	18.0g	14.0g	17.7g	15.1g	18.8g	蛋白質
	脂質	18.5g	19.2g	13.4g	14.1g	12.0g	12.7g	8.3g	9.0g	10.0g	10.7g	脂質
	炭水化物	28.4g	61.1g	17.9g	50.6g	15.6g	48.3g	23.2g	55.9g	12.6g	45.3g	炭水化物
	ナトリウム	864mg	1315mg	858mg	1309mg	711mg	1162mg	893mg	1344mg	890mg	1341mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.3g	2.2g	3.3g	1.8g	3.0g	2.3g	3.4g	2.3g	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	702kcal	1176kcal	583kcal	1057kcal	625kcal	1099kcal	495kcal	969kcal	695kcal	1169kcal	エネルギー
	蛋白質	34.1g	45.2g	30.2g	41.3g	28.8g	39.9g	31.1g	42.2g	34.0g	45.1g	蛋白質
	脂質	37.0g	39.1g	32.0g	34.1g	36.6g	38.7g	18.4g	20.5g	44.1g	46.2g	脂質
	炭水化物	56.1g	154.2g	43.4g	141.5g	45.5g	143.6g	54.4g	152.5g	41.5g	139.6g	炭水化物
	ナトリウム	2247mg	3600mg	2253mg	3606mg	1802mg	3155mg	2130mg	3483mg	2392mg	3745mg	ナトリウム
	塩分	5.7g	9.2g	5.7g	9.2g	4.6g	8.0g	5.4g	8.9g	6.1g	9.5g	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。

## 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**

〇温め可  
×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、温めて下さい。袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。

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**

**(約5分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)

# 【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

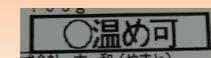
	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	野菜の味噌風味	黒豆煮	枝豆とかにかまの煮物	えんどう豆とベーコン炒め	肉団子の甘酢煮	法蓮草のおひたし	切干大根と小松菜の煮物	もやしサラダ	青菜のわさび和え	昆布の佃煮	
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★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	おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー	97kcal	269kcal	101kcal	273kcal	100kcal	272kcal	108kcal	280kcal	133kcal	305kcal	エネルギー
蛋白質	3.8g	7.5g	3.8g	7.5g	2.2g	5.9g	3.2g	6.9g	3.2g	6.9g	蛋白質
脂質	3.0g	3.7g	4.2g	4.9g	5.0g	5.7g	6.1g	6.8g	6.0g	6.7g	脂質
炭水化物	14.0g	52.1g	12.2g	50.3g	11.2g	49.3g	10.8g	48.9g	16.9g	55.0g	炭水化物
ナトリウム	664mg	1223mg	362mg	921mg	570mg	1129mg	596mg	1155mg	543mg	1102mg	ナトリウム
塩分	1.7g	3.1g	0.9g	2.3g	1.4g	2.9g	1.5g	2.9g	1.4g	2.8g	塩分
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	サーモンフライのタルタル	白身のおろし煮	鶏肉のデミソース煮	焼肉炒め	白身の竜田揚げ	大根とベーコンの煮物	五色煮	切昆布と竹の子の煮物	金時豆の煮物	大根の千切煮	
	若竹煮	ゴボウのピリ辛サラダ	青菜のおひたし	マリネサラダ	野菜の三杯酢	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★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	おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー	186kcal	358kcal	194kcal	366kcal	157kcal	329kcal	199kcal	371kcal	185kcal	357kcal	エネルギー
蛋白質	5.7g	9.4g	7.2g	10.9g	6.3g	10.0g	6.1g	9.8g	7.5g	11.2g	蛋白質
脂質	11.0g	11.7g	9.9g	10.6g	8.5g	9.2g	8.5g	9.2g	9.3g	10.0g	脂質
炭水化物	16.5g	54.6g	16.9g	55.0g	15.7g	53.8g	25.1g	63.2g	16.9g	55.0g	炭水化物
ナトリウム	792mg	1351mg	920mg	1479mg	722mg	1281mg	802mg	1361mg	725mg	1284mg	ナトリウム
塩分	2.0g	3.4g	2.3g	3.8g	1.8g	3.3g	2.0g	3.5g	1.8g	3.3g	塩分
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	豚肉の生姜焼	鶏の幽庵焼き	白身の味噌煮	鶏の西京焼き	白身魚しんじょう	鶏団子の中華風	はんぺんの玉子とじ	五色煮豆	大根と椎茸の煮物	ひじきとベーコンの煮物	
	薩摩芋と切昆布の煮物	大根と竹輪の酢の物	大根なます	若芽とパインの酢の物	赤玉南瓜の煮物	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★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	おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー	161kcal	333kcal	160kcal	332kcal	164kcal	336kcal	160kcal	332kcal	228kcal	400kcal	エネルギー
蛋白質	7.3g	11.0g	5.6g	9.3g	9.0g	12.7g	6.0g	9.7g	6.5g	10.2g	蛋白質
脂質	6.8g	7.5g	7.0g	7.7g	6.0g	6.7g	7.1g	7.8g	11.5g	12.2g	脂質
炭水化物	18.2g	56.3g	17.0g	55.1g	18.2g	56.3g	17.9g	56.0g	24.2g	62.3g	炭水化物
ナトリウム	783mg	1342mg	710mg	1269mg	762mg	1321mg	765mg	1324mg	792mg	1351mg	ナトリウム
塩分	2.0g	3.4g	1.8g	3.2g	1.9g	3.4g	1.9g	3.4g	2.0g	3.4g	塩分
食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	サーモンフライのタルタル	白身のおろし煮	鶏肉のデミソース煮	焼肉炒め	白身の竜田揚げ	大根とベーコンの煮物	五色煮	切昆布と竹の子の煮物	金時豆の煮物	大根の千切煮	
	若竹煮	ゴボウのピリ辛サラダ	青菜のおひたし	マリネサラダ	野菜の三杯酢	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★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	おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー	444kcal	960kcal	455kcal	971kcal	421kcal	937kcal	467kcal	983kcal	546kcal	1062kcal	エネルギー
蛋白質	16.8g	27.9g	16.6g	27.7g	17.5g	28.6g	15.3g	26.4g	17.2g	28.3g	蛋白質
脂質	20.8g	22.9g	21.1g	23.2g	19.5g	21.6g	21.7g	23.8g	26.8g	28.9g	脂質
炭水化物	48.7g	163.0g	46.1g	160.4g	45.1g	159.4g	53.8g	168.1g	58.0g	172.3g	炭水化物
ナトリウム	2239mg	3916mg	1992mg	3669mg	2054mg	3731mg	2163mg	3840mg	2060mg	3737mg	ナトリウム
塩分	5.7g	10.0g	5.1g	9.3g	5.2g	9.5g	5.5g	9.8g	5.2g	9.5g	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。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。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。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**1.5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2月21日(火)までにご連絡下さい。  
3月4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2月21日(火)までにご連絡下さい。  
3月4日(土)お届け分より反映します。

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)		
朝食	★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め バンバンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮		★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 カボチャナムル		★ごはん120g 鶏のごま酢煮 えのきのおろし和え 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 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 プレーンオムレツ 豚肉の細切り炒め 切昆布と大豆の煮物		
	エネルギー	176kcal	369kcal	197kcal	390kcal	176kcal	369kcal	174kcal	367kcal	179kcal	372kcal
	たんぱく質	12.3g	15.6g	12.2g	15.5g	12.1g	15.4g	12.7g	16.0g	12.8g	16.1g
	脂質	8.8g	9.3g	10.2g	10.7g	9.6g	10.1g	9.7g	10.2g	9.5g	10.0g
	炭水化物	11.0g	52.9g	14.1g	56.0g	9.5g	51.4g	11.3g	53.2g	10.7g	52.6g
ナトリウム	622mg	623mg	455mg	456mg	613mg	614mg	678mg	679mg	634mg	635mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 鱈の味噌煮 さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g タンドリーチキン イタリアンソース ポイルキャベツ ジャガ芋の中華炒め きのこのおひたし		★ごはん120g アジの照焼 インゲンのごま和え 油揚げと菜の花の煮物 生しめじのイタリアン		★ごはん120g 鶏肉の生姜風味 さつま芋のコンソメ煮 大根と青菜の柚子和え		★ごはん120g ホッケのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 ジャガイモのごままぶし		
	エネルギー	253kcal	446kcal	253kcal	446kcal	239kcal	432kcal	296kcal	489kcal	230kcal	423kcal
	たんぱく質	16.3g	19.6g	14.5g	17.8g	19.2g	22.5g	14.7g	18.0g	16.2g	19.5g
	脂質	9.6g	10.1g	11.9g	12.4g	10.4g	10.9g	13.4g	13.9g	8.6g	9.1g
	炭水化物	23.8g	65.7g	22.4g	64.3g	19.1g	61.0g	26.3g	68.2g	22.0g	63.9g
ナトリウム	866mg	867mg	681mg	682mg	779mg	780mg	643mg	644mg	762mg	763mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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		
	★ごはん120g 鶏肉のごま焼 蒸し野菜 菜の花ときこの和え物 ぜんまい煮		★ごはん120g カレーのおろし和え ゴボウとベーコンのトマト炒め インゲンとイカの生姜煮		★ごはん120g 天津飯(具) 五目豆腐煮 さつま芋のごま味噌和え		★ごはん120g 白身の磯辺焼 人参のきんぴら 牛肉と根菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ポイル野菜 竹の子と人参のおかか煮 オクラとコーンのおろし和え		
夕食	エネルギー	230kcal	423kcal	218kcal	411kcal	223kcal	416kcal	224kcal	417kcal	250kcal	443kcal
	たんぱく質	18.3g	21.6g	16.9g	20.2g	12.8g	16.1g	17.5g	20.8g	16.1g	19.4g
	脂質	12.1g	12.6g	9.2g	9.7g	9.5g	10.0g	7.9g	8.4g	14.0g	14.5g
	炭水化物	13.2g	55.1g	15.3g	57.2g	22.1g	64.0g	19.4g	61.3g	13.6g	55.5g
	ナトリウム	731mg	732mg	819mg	820mg	890mg	891mg	874mg	875mg	866mg	867mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	2.3g	2.3g	2.2g	2.2g	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	659kcal	1238kcal	668kcal	1247kcal	638kcal	1217kcal	694kcal	1273kcal	659kcal	1238kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	43.6g	53.5g	44.1g	54.0g	44.9g	54.8g	45.1g	55.0g
	脂質	30.5g	32.0g	31.3g	32.8g	29.5g	31.0g	31.0g	32.5g	32.1g	33.6g
	炭水化物	48.0g	173.7g	51.8g	177.5g	50.7g	176.4g	57.0g	182.7g	46.3g	172.0g
	ナトリウム	2219mg	2222mg	1955mg	1958mg	2282mg	2285mg	2195mg	2198mg	2262mg	2265mg
食塩相当量	5.6g	5.7g	5.0g	5.0g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	
合計(間食込)	エネルギー	857kcal	1436kcal	875kcal	1454kcal	835kcal	1414kcal	895kcal	1474kcal	858kcal	1437kcal
	たんぱく質	53.8g	63.7g	49.7g	59.6g	51.8g	61.7g	52.3g	62.2g	53.0g	62.9g
	脂質	37.5g	39.0g	38.4g	39.9g	36.5g	38.0g	38.0g	39.5g	39.1g	40.6g
	炭水化物	76.9g	202.6g	83.7g	209.4g	78.5g	204.2g	85.9g	211.6g	74.5g	200.2g
	ナトリウム	2293mg	2296mg	2029mg	2032mg	2358mg	2361mg	2272mg	2275mg	2338mg	2341mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.2g	5.2g	6.0g	6.0g	5.8g	5.8g	5.9g	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)

# (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2月21日(火)までにご連絡下さい。  
3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



「ココ」に  
表示  
温め〇×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、

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)

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)			
朝食	★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め バンバンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★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 油揚げの玉子とじ 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) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g ブレンオムレツ 豚肉の細切り炒め 切昆布と大豆の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質		
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物		
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量		
	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		
昼食	★ごはん150g 鱈の味噌煮 四川マーボ春雨 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g タンドリーチキン イタリアンソース ポイルキャベツ ジャガ芋の中華炒め きのこのおひたし ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g アジの照焼 インゲンのごま和え 油揚げと菜の花の煮物 生しめじのイタリアン ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉の生姜風味 薩摩芋と切昆布の煮物 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g ホッケのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(若芽・豆腐)			
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質		
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物		
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量		
	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		
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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			
	★ごはん150g 鶏肉のごま焼 蒸し野菜 菜の花ときのこの和え物 ぜんまい煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g カレーのおろし和え ゴボウとベーコンのトマト炒め インゲンとイカの生姜煮 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 天津飯(具) 麩と豚肉のチャンプルー 五目豆腐煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 自身のあぶり冷し 牛肉と根菜の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ポイル野菜 竹の子と人参のおかか煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(切干・なめこ)			
夕食	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質		
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物		
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量		
	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	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム
合計(間食込)	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	食塩相当量

※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2月21日(火)までにご連絡下さい。  
3月4日(土)お届け分より反映します。

	2月20日(月)			2月21日(火)			2月22日(水)			2月23日(木)			2月24日(金)			
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょ ジャガ芋ときのこの煮物 玉子スパサラダ			★ごはん150g 揚ナスの煮物 春雨とじゃが芋の明太炒め ひじきとごぼうのナムル			★ごはん150g 厚焼玉子 小倉金時 大根の炒り煮			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら 白菜と若芽のナムル			★ごはん150g 目玉焼き れんこんの土佐煮 ポイル野菜 酢味噌マヨネーズ			
	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	259kcal	502kcal	エネルギー	246kcal	489kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	252kcal	495kcal	
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.5g	11.6g	
	脂質	16.2g	16.8g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	11.3g	11.9g	脂質	15.6g	16.2g	脂質	16.5g	17.1g	
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	17.4g	70.2g	
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	386mg	387mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	365mg	366mg	
	カリウム	409mg	470mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	494mg	555mg	カリウム	317mg	378mg	
	リン	95mg	160mg	リン	93mg	158mg	リン	113mg	178mg	リン	146mg	211mg	リン	152mg	217mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
	昼食	★ごはん150g 鯖の竜田揚 スナップえんどう 春雨のマヨネーズ炒め スイートパンブ			★ごはん150g ソースハンバーグ コーンソテー きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 生姜焼井(具) 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ オクラ天 ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮			★ごはん150g 照焼チキン マカロニトマト炒め 中華野菜 さっぱりポテトサラダ		
エネルギー		375kcal	618kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	
たんぱく質		10.7g	14.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	10.7g	14.8g	
脂質		19.0g	19.6g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.2g	25.8g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	20.0g	20.6g	
炭水化物		39.0g	91.8g	炭水化物	34.2g	87.0g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	35.0g	87.8g	
ナトリウム		318mg	319mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	651mg	652mg	
カリウム		449mg	510mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	566mg	627mg	
リン		143mg	208mg	リン	253mg	318mg	リン	165mg	230mg	リン	168mg	233mg	リン	142mg	207mg	
食塩相当量		0.8g	0.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食		◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	エネルギー	75kcal	75kcal	エネルギー	75kcal	75kcal	エネルギー	75kcal	75kcal	エネルギー	75kcal	75kcal	エネルギー	75kcal	75kcal	
	たんぱく質	1.5g	1.5g	たんぱく質	1.5g	1.5g	たんぱく質	1.5g	1.5g	たんぱく質	1.5g	1.5g	たんぱく質	1.5g	1.5g	
	脂質	0.3g	0.3g	脂質	0.3g	0.3g	脂質	0.3g	0.3g	脂質	0.3g	0.3g	脂質	0.3g	0.3g	
	炭水化物	17.2g	17.2g	炭水化物	17.2g	17.2g	炭水化物	17.2g	17.2g	炭水化物	17.2g	17.2g	炭水化物	17.2g	17.2g	
	ナトリウム	1.5mg	1.5mg	ナトリウム	1.5mg	1.5mg	ナトリウム	1.5mg	1.5mg	ナトリウム	1.5mg	1.5mg	ナトリウム	1.5mg	1.5mg	
	カリウム	1.5mg	1.5mg	カリウム	1.5mg	1.5mg	カリウム	1.5mg	1.5mg	カリウム	1.5mg	1.5mg	カリウム	1.5mg	1.5mg	
	リン	1.5mg	1.5mg	リン	1.5mg	1.5mg	リン	1.5mg	1.5mg	リン	1.5mg	1.5mg	リン	1.5mg	1.5mg	
	食塩相当量	0.0g	0.0g	食塩相当量	0.0g	0.0g	食塩相当量	0.0g	0.0g	食塩相当量	0.0g	0.0g	食塩相当量	0.0g	0.0g	
	夕食	★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフキの煮物 ソーセージのマッシュサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 大根と人参のきんぴら かぼきんサラダ			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 野菜コロッケ スナップえんどう かぼちやのクリームサラダ インゲンと豚肉のトマト炒め			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め スパゲッティサラダ 大根とひじきの煮物		
エネルギー		321kcal	564kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	
たんぱく質		10.1g	14.2g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	10.7g	14.8g	
脂質		17.9g	18.5g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	23.8g	24.4g	
炭水化物		29.7g	82.5g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	31.4g	84.2g	
ナトリウム		776mg	777mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	434mg	435mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	801mg	802mg	
カリウム		517mg	578mg	カリウム	735mg	796mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	511mg	572mg	
リン		142mg	207mg	リン	151mg	216mg	リン	197mg	262mg	リン	94mg	159mg	リン	146mg	211mg	
食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
合計		エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	1005kcal	1734kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal
	たんぱく質	27.2g	39.9g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	
	脂質	53.1g	54.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	60.3g	62.1g	
	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	87.9g	246.3g	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	83.8g	242.2g	
	ナトリウム	1813mg	1816mg	ナトリウム	1708mg	1711mg	ナトリウム	1566mg	1569mg	ナトリウム	1783mg	1786mg	ナトリウム	1817mg	1820mg	
	カリウム	1375mg	1558mg	カリウム	1645mg	1828mg	カリウム	1572mg	1755mg	カリウム	1545mg	1728mg	カリウム	1394mg	1577mg	
	リン	380mg	575mg	リン	497mg	692mg	リン	475mg	670mg	リン	408mg	603mg	リン	440mg	635mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.3g	4.4g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
	合計(間食込)	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1110kcal	1839kcal	エネルギー	1050kcal	1779kcal
		たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g
脂質		53.2g	55.0g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.4g	62.2g	
炭水化物		117.5g	275.9g	炭水化物	105.6g	264.0g	炭水化物	103.1g	261.5g	炭水化物	112.6g	271.0g	炭水化物	95.3g	253.7g	
ナトリウム		1816mg	1819mg	ナトリウム	1711mg	1714mg	ナトリウム	1570mg	1573mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	1820mg	1823mg	
カリウム		1435mg	1618mg	カリウム	1701mg	1884mg	カリウム	1662mg	1845mg	カリウム	1605mg	1788mg	カリウム	1450mg	1633mg	
リン		387mg	582mg	リン	503mg	698mg	リン	480mg	675mg	リン	415mg	610mg	リン	446mg	641mg	
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

※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  
温め〇×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。



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!)

鍋に蓋をしておきます。

### (約3分)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2月21日(火)までにご連絡下さい。  
3月4日(土)お届け分より反映します。

	2月20日(月)		2月21日(火)		2月22日(水)		2月23日(木)		2月24日(金)				
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐の和風あん ミックスソテー ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g ひとくちがんと煮 ミニ豆腐サンド煮 鶏肉とジャガ芋の揚煮 五目野菜の甘酢和え		★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 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん180g 厚焼玉子 黒豆煮 ウインナーときのこの炒め物				
	エネルギー	247kcal	537kcal	エネルギー	232kcal	522kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	12.0g	16.9g	
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	12.3g	13.0g	
	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.0g	84.9g	
	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	548mg	549mg	
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	468mg	540mg	
	リン	140mg	217mg	リン	158mg	235mg	リン	194mg	271mg	リン	202mg	279mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん180g カルピ井(具) 五目煮豆 かにの酢の物		★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース ブロッコリー れんこんと竹の子のおかか煮 三色煮豆		★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 手作りミートローフ イタリアンソース スナッペン さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g カレイの照焼き れんこん煮 椎茸煮 春雨と鶏肉の煮物 竹輪の五色きんぴら			
エネルギー		278kcal	568kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	
たんぱく質		15.2g	20.1g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.4g	21.3g	
脂質		14.8g	15.5g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	15.4g	16.1g	
炭水化物		19.9g	82.8g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	23.1g	86.0g	
ナトリウム		714mg	715mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	766mg	767mg	
カリウム		643mg	715mg	カリウム	659mg	731mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	565mg	637mg	
リン		215mg	292mg	リン	248mg	325mg	リン	215mg	292mg	リン	255mg	332mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	2.0g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g オムレツの甘酢生姜あん カジキのアラ煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g アジの照焼 人参グラッセ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		★ごはん180g 鶏肉の生姜風味 パスタのクリーム煮 竹の子と菜の花の和え物		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー 野菜入りトマトビーンズ		★ごはん180g タンドリーチキン スパトマト炒め インゲンとえのきの炒め物 大根の甘酢漬				
	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	16.1g	21.0g	
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	15.8g	16.5g	
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	22.3g	85.2g	
	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	660mg	661mg	
	カリウム	464mg	536mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	594mg	666mg	
	リン	244mg	321mg	リン	225mg	302mg	リン	165mg	242mg	リン	197mg	274mg	
	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	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	828kcal	1698kcal	エネルギー	857kcal	1727kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	
	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	46.2g	60.9g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g	
	脂質	44.9g	47.0g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	43.8g	45.9g	
	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	63.7g	252.4g	炭水化物	69.0g	257.7g	
	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	
	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1583mg	1799mg	
	リン	599mg	830mg	リン	631mg	862mg	リン	574mg	805mg	リン	512mg	743mg	
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
	合計	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal
たんぱく質		44.2g	58.9g	たんぱく質	47.0g	61.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	41.4g	56.1g	
脂質		45.1g	47.2g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	44.0g	46.1g	
炭水化物		91.4g	280.1g	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	94.2g	282.9g	炭水化物	99.9g	288.6g	
ナトリウム		2161mg	2164mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	1728mg	1731mg	
カリウム		1724mg	1940mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1765mg	1981mg	カリウム	1703mg	1919mg	
リン		613mg	844mg	リン	643mg	874mg	リン	585mg	816mg	リン	526mg	757mg	
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
合計(間食込)		エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	972kcal	1842kcal
たんぱく質		44.2g	58.9g	たんぱく質	47.0g	61.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	41.5g	56.2g	
脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	42.7g	44.8g		
炭水化物	91.4g	280.1g	炭水化物	86.1g	274.8g	炭水化物	94.2g	282.9g	炭水化物	94.8g	283.5g		
ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	1895mg	1898mg		
カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1724mg	1940mg	カリウム	1765mg	1981mg	カリウム	1668mg	1884mg		
リン	613mg	844mg	リン	643mg	874mg	リン	585mg	816mg	リン	616mg	847mg		
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	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



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。



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!)

### (約30分以内)のアドバイス

- 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)