# 【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

**変更は2月28日（火）までにご連絡下さい。**
**3月11日（土）お届け分より反映します。**

| | | 2月27日（月） | | 2月28日（火） | | 3月1日（水） | | 3月2日（木） | | 3月3日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>切昆布煮<br>大根の甘酢漬け<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>野菜と大豆のカレー煮<br>切干大根煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>厚焼玉子<br>ひじきとごぼうのナムル<br>マカロニサラダ<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>鮭塩焼<br>ーロナスのオランダ煮<br>一夜漬（白菜・人参）<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>小松菜とお肉のいなり<br>若芽の酢味噌和え<br>大根サラダ<br>★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 | 101kcal | 372kcal | 115kcal | 389kcal | 215kcal | 482kcal | 108kcal | 378kcal | 150kcal | 417kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 5.7g | 11.5g | 5.2g | 11.0g | 5.8g | 11.4g | 5.0g | 10.8g | 5.4g | 11.3g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 2.9g | 3.8g | 4.2g | 5.1g | 13.3g | 14.2g | 8.1g | 9.0g | 9.2g | 10.1g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 14.7g | 71.7g | 15.2g | 73.1g | 18.2g | 74.6g | 3.7g | 60.6g | 11.9g | 68.5g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 774mg | 1253mg | 407mg | 859mg | 460mg | 914mg | 445mg | 945mg | 524mg | 977mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 2.0g | 3.2g | 1.0g | 2.2g | 1.2g | 2.3g | 1.1g | 2.4g | 1.3g | 2.5g | 塩　分 |
| 昼食 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>ロールキャベツトマト煮込み<br>スナップえんどう<br>菜の花のツナ炒め<br>レモンかぼちゃ<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>アジの磯辺焼<br>インゲンソテー<br>豚肉ジャガ煮<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>カルビ丼の具<br>白花豆煮<br>春雨の酢の物<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>えびカツ<br>ピーマンソテー<br>ジャガ玉煮<br>鶏とごぼうの酢味噌和え<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>白身魚の和風あん<br>人参グラッセ<br>ブロッコリーの煮物<br>白菜の生姜和え<br>★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 | 222kcal | 494kcal | 180kcal | 447kcal | 308kcal | 582kcal | 283kcal | 569kcal | 196kcal | 470kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 9.5g | 15.6g | 16.1g | 21.9g | 14.9g | 21.3g | 10.6g | 17.4g | 14.7g | 21.1g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 10.2g | 11.2g | 5.1g | 6.0g | 9.7g | 10.7g | 14.7g | 17.3g | 9.2g | 10.1g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 24.9g | 81.8g | 16.9g | 73.3g | 39.8g | 97.1g | 27.1g | 82.8g | 14.2g | 71.8g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 900mg | 1352mg | 1021mg | 1522mg | 1062mg | 1518mg | 613mg | 1092mg | 718mg | 1172mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 2.3g | 3.4g | 2.6g | 3.9g | 2.7g | 3.9g | 1.6g | 2.8g | 1.8g | 3.0g | 塩　分 |
| 夕食 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>赤魚の甘辛タレ<br>塩枝豆<br>白菜と若芽の煮物<br>ジャガ芋のたら子マヨネーズ<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>おでん<br>五目うの花<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>サワラの酒粕焼<br>人参のきんぴら<br>大根と椎茸の煮物<br>法蓮草のごま和え<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>和風煮込みハンバーグ<br>ブロッコリー<br>れんこんと油揚の煮物<br>南瓜のピーナツ和え<br>★味噌汁 | | ★やわらかごはん180ｇ<br>鶏肉のごま醤油焼<br>オクラ<br>ベーコンと野菜のソテー<br>ひじきの梅和え<br>★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 | 271kcal | 540kcal | 224kcal | 494kcal | 199kcal | 484kcal | 232kcal | 504kcal | 296kcal | 574kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 13.6g | 19.4g | 9.6g | 15.5g | 15.5g | 22.3g | 12.2g | 18.3g | 13.6g | 19.6g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 15.4g | 16.3g | 13.9g | 14.8g | 6.5g | 9.1g | 8.5g | 9.5g | 19.1g | 20.0g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 19.5g | 76.4g | 16.0g | 73.1g | 18.5g | 74.2g | 27.3g | 84.1g | 15.3g | 74.1g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 641mg | 1096mg | 993mg | 1445mg | 914mg | 1366mg | 895mg | 1347mg | 962mg | 1463mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 1.6g | 2.8g | 2.5g | 3.7g | 2.3g | 3.5g | 2.3g | 3.4g | 2.4g | 3.7g | 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 | 594kcal | 1406kcal | 519kcal | 1330kcal | 722kcal | 1548kcal | 623kcal | 1451kcal | 642kcal | 1461kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 28.8g | 46.5g | 30.9g | 48.4g | 36.2g | 55.0g | 27.8g | 46.5g | 33.7g | 52.0g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 28.5g | 31.3g | 23.2g | 25.9g | 29.5g | 34.0g | 31.3g | 35.8g | 37.5g | 40.2g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 59.1g | 229.9g | 48.1g | 219.5g | 76.5g | 245.9g | 58.1g | 227.5g | 41.4g | 214.4g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2315mg | 3701mg | 2421mg | 3826mg | 2436mg | 3798mg | 1953mg | 3384mg | 2204mg | 3612mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 5.9g | 9.4g | 6.2g | 9.7g | 6.2g | 9.7g | 5.0g | 8.6g | 5.6g | 9.2g | 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

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

| | | 2月27日（月） | | 2月28日（火） | | 3月1日（水） | | 3月2日（木） | | 3月3日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | | ★全粥240g<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>切昆布煮<br>大根の甘酢漬け<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>野菜と大豆のカレー煮<br>切干大根煮<br>キャベツの塩昆布和え<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>厚焼玉子<br>ひじきとごぼうのナムル<br>マカロニサラダ<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>鮭塩焼<br>一口ナスのオランダ煮<br>一夜漬（白菜・人参）<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>小松菜とお肉のいなり<br>若芽の酢味噌和え<br>大根サラダ<br>★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 | 101kcal | 259kcal | 115kcal | 273kcal | 215kcal | 373kcal | 108kcal | 266kcal | 150kcal | 308kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 5.7g | 9.4g | 5.2g | 8.9g | 5.8g | 9.5g | 5.0g | 8.7g | 5.4g | 9.1g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 2.9g | 3.6g | 4.2g | 4.9g | 13.3g | 14.0g | 8.1g | 8.8g | 9.2g | 9.9g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 14.7g | 47.4g | 15.2g | 47.9g | 18.2g | 50.9g | 3.7g | 36.4g | 11.9g | 44.6g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 774mg | 1225mg | 407mg | 858mg | 460mg | 911mg | 445mg | 896mg | 524mg | 975mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 2.0g | 3.1g | 1.0g | 2.2g | 1.2g | 2.3g | 1.1g | 2.3g | 1.3g | 2.5g | 塩　分 |
| 昼食 | | ★全粥240g<br>ロールキャベツトマト煮込み<br>スナップえんどう<br>菜の花のツナ炒め<br>レモンかぼちゃ<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>アジの磯辺焼<br>インゲンソテー<br>豚肉ジャガ煮<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>カルビ丼の具<br>白花豆煮<br>春雨の酢の物<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>えびカツ<br>ピーマンソテー<br>ジャガ玉煮<br>鶏とごぼうの酢味噌和え<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>白身魚の和風あん<br>人参グラッセ<br>ブロッコリーの煮物<br>白菜の生姜和え<br>★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 | 222kcal | 380kcal | 180kcal | 338kcal | 308kcal | 466kcal | 283kcal | 441kcal | 196kcal | 354kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 9.5g | 13.2g | 16.1g | 19.8g | 14.9g | 18.6g | 10.6g | 14.3g | 14.7g | 18.4g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 10.2g | 10.9g | 5.1g | 5.8g | 9.7g | 10.4g | 14.7g | 15.4g | 9.2g | 9.9g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 24.9g | 57.6g | 16.9g | 49.6g | 39.8g | 72.5g | 27.1g | 59.8g | 14.2g | 46.9g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 900mg | 1351mg | 1021mg | 1472mg | 1062mg | 1513mg | 613mg | 1064mg | 718mg | 1169mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 2.3g | 3.4g | 2.6g | 3.7g | 2.7g | 3.8g | 1.6g | 2.7g | 1.8g | 3.0g | 塩　分 |
| 夕食 | | ★全粥240g<br>赤魚の甘辛タレ<br>塩枝豆<br>白菜と若芽の煮物<br>ジャガ芋のたら子マヨネーズ<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>おでん<br>五目うの花<br>なすの中華風南蛮漬け<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>サワラの酒粕焼<br>人参のきんぴら<br>大根と椎茸の煮物<br>法蓮草のごま和え<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>和風煮込みハンバーグ<br>ブロッコリー<br>れんこんと油揚の煮物<br>南瓜のピーナツ和え<br>★味噌汁 | | ★全粥240g<br>鶏肉のごま醤油焼<br>オクラ<br>ベーコンと野菜のソテー<br>ひじきの梅和え<br>★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 | 271kcal | 429kcal | 224kcal | 382kcal | 199kcal | 357kcal | 232kcal | 390kcal | 296kcal | 454kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 13.6g | 17.3g | 9.6g | 13.3g | 15.5g | 19.2g | 12.2g | 15.9g | 13.6g | 17.3g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 15.4g | 16.1g | 13.9g | 14.6g | 6.5g | 7.2g | 8.5g | 9.2g | 19.1g | 19.8g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 19.5g | 52.2g | 16.0g | 48.7g | 18.5g | 51.2g | 27.3g | 60.0g | 15.3g | 48.0g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 641mg | 1092mg | 993mg | 1444mg | 914mg | 1365mg | 895mg | 1346mg | 962mg | 1413mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 1.6g | 2.8g | 2.5g | 3.7g | 2.3g | 3.5g | 2.3g | 3.4g | 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 | 594kcal | 1068kcal | 519kcal | 993kcal | 722kcal | 1196kcal | 623kcal | 1097kcal | 642kcal | 1116kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 28.8g | 39.9g | 30.9g | 42.0g | 36.2g | 47.3g | 27.8g | 38.9g | 33.7g | 44.8g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 28.5g | 30.6g | 23.2g | 25.3g | 29.5g | 31.6g | 31.3g | 33.4g | 37.5g | 39.6g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 59.1g | 157.2g | 48.1g | 146.2g | 76.5g | 174.6g | 58.1g | 156.2g | 41.4g | 139.5g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2315mg | 3668mg | 2421mg | 3774mg | 2436mg | 3789mg | 1953mg | 3306mg | 2204mg | 3557mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 5.9g | 9.3g | 6.2g | 9.6g | 6.2g | 9.6g | 5.0g | 8.4g | 5.6g | 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。

**変更は2月28日（火）までにご連絡下さい。**
**3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○×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）

# 【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27日（月） | | 2月28日（火） | | 3月1日（水） | | 3月2日（木） | | 3月3日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | | ★全粥240g<br>きのこの玉子とじ<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>温泉玉子<br>切干大根煮<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>ブロッコリーと鶏肉の煮物<br>マリーネサラダ<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>はんぺんの玉子とじ<br>昆布の佃煮<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>ひじきとベーコンの煮物<br>切干大根と小松菜の煮物<br>★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 | 栄養価 |
| | エネルギー | 98kcal | 270kcal | 117kcal | 289kcal | 120kcal | 292kcal | 106kcal | 278kcal | 105kcal | 277kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 4.6g | 8.3g | 5.6g | 9.3g | 3.4g | 7.1g | 2.5g | 6.2g | 2.3g | 6.0g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 4.3g | 5.0g | 5.3g | 6.0g | 6.8g | 7.5g | 4.7g | 5.4g | 5.0g | 5.7g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 11.0g | 49.1g | 10.7g | 48.8g | 11.0g | 49.1g | 14.1g | 52.2g | 12.5g | 50.6g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 622mg | 1181mg | 684mg | 1243mg | 536mg | 1095mg | 547mg | 1106mg | 537mg | 1096mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 1.6g | 3.0g | 1.7g | 3.2g | 1.4g | 2.8g | 1.4g | 2.8g | 1.4g | 2.8g | 塩　分 |
| 昼食 | | ★全粥240g<br>鶏肉のイタリアンソース煮<br>切干大根とベーコンの煮物<br>若芽の酢味噌和え<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>白身フライタルタル<br>油揚と菜の花の煮物<br>鶏つくねとフキの煮物<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>とんかつ<br>黒豆煮<br>法蓮草のおひたし<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>白身の味噌煮<br>五色煮豆<br>大根とひじきの煮物<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>鶏の幽庵焼き<br>赤玉南瓜の煮物<br>きのこきんぴら<br>★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 | 栄養価 |
| | エネルギー | 169kcal | 341kcal | 211kcal | 383kcal | 216kcal | 388kcal | 165kcal | 337kcal | 207kcal | 379kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 6.6g | 10.3g | 5.7g | 9.4g | 7.5g | 11.2g | 8.8g | 12.5g | 6.9g | 10.6g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 8.0g | 8.7g | 13.2g | 13.9g | 11.6g | 12.3g | 5.8g | 6.5g | 8.9g | 9.6g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 17.9g | 56.0g | 17.9g | 56.0g | 20.2g | 58.3g | 20.2g | 58.3g | 23.8g | 61.9g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 656mg | 1215mg | 780mg | 1339mg | 772mg | 1331mg | 954mg | 1513mg | 740mg | 1299mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 1.7g | 3.1g | 2.0g | 3.4g | 2.0g | 3.4g | 2.4g | 3.8g | 1.9g | 3.3g | 塩　分 |
| 夕食 | | ★全粥240g<br>白身の照焼き<br>がんも煮<br>菜の花の辛子和え<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>鶏肉のカレー風味焼き<br>鶏大根の味噌煮<br>ひじきと高野豆腐の煮物<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>赤魚の生姜煮<br>肉団子の甘酢煮<br>南瓜とハムのサラダ<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>鶏肉のデミソース煮<br>大根とベーコンの煮物<br>若芽とパインの酢の物<br>★味噌汁（とろみ） | | ★全粥240g<br>鮭のおろし煮<br>白花豆煮<br>ゴボウのピリ辛サラダ<br>★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 | 栄養価 |
| | エネルギー | 157kcal | 329kcal | 154kcal | 326kcal | 196kcal | 368kcal | 182kcal | 354kcal | 238kcal | 410kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 7.9g | 11.6g | 6.9g | 10.6g | 8.6g | 12.3g | 6.7g | 10.4g | 7.4g | 11.1g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 7.1g | 7.8g | 7.5g | 8.2g | 8.9g | 9.6g | 10.0g | 10.7g | 11.9g | 12.6g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 15.5g | 53.6g | 15.1g | 53.2g | 18.9g | 57.0g | 16.0g | 54.1g | 24.0g | 62.1g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 904mg | 1463mg | 794mg | 1353mg | 838mg | 1397mg | 659mg | 1218mg | 587mg | 1146mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 2.3g | 3.7g | 2.0g | 3.4g | 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 | 424kcal | 940kcal | 482kcal | 998kcal | 532kcal | 1048kcal | 453kcal | 969kcal | 550kcal | 1066kcal | エネルギー |
| | 蛋白質 | 19.1g | 30.2g | 18.2g | 29.3g | 19.5g | 30.6g | 18.0g | 29.1g | 16.6g | 27.7g | 蛋白質 |
| | 脂　質 | 19.4g | 21.5g | 26.0g | 28.1g | 27.3g | 29.4g | 20.5g | 22.6g | 25.8g | 27.9g | 脂　質 |
| | 炭水化物 | 44.4g | 158.7g | 43.7g | 158.0g | 50.1g | 164.4g | 50.3g | 164.6g | 60.3g | 174.6g | 炭水化物 |
| | ナトリウム | 2182mg | 3859mg | 2258mg | 3935mg | 2146mg | 3823mg | 2160mg | 3837mg | 1864mg | 3541mg | ナトリウム |
| | 塩　分 | 5.5g | 9.8g | 5.7g | 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。　　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

変更は２月２８日（火）までにご連絡下さい。
３月１１日（土）お届け分より反映します。


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

# （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

| | 2月27日（月） | | 2月28日（火） | | 3月1日（水） | | 3月2日（木） | | 3月3日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん120g<br>大豆の洋風五目煮<br>春菊と豚肉の炒め物<br>春雨のピーナッツ和え | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>鶏肉と小松菜煮<br>枝豆とかにかまの煮物<br>ひじき煮 | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>昆布煮豆<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>白菜の生姜和え | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>ゆで玉子<br>ブロッコリーのゴマ和え<br>人参の炒り煮 | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>高野豆腐煮<br>麩とえのきのさっと煮<br>法蓮草とハムのマリーネ | おかず / ご飯セット |
| | エネルギー | 200kcal / 393kcal | エネルギー | 148kcal / 341kcal | エネルギー | 132kcal / 325kcal | エネルギー | 146kcal / 339kcal | エネルギー | 144kcal / 337kcal |
| | たんぱく質 | 11.8g / 15.1g | たんぱく質 | 11.9g / 15.2g | たんぱく質 | 9.9g / 13.2g | たんぱく質 | 9.8g / 13.1g | たんぱく質 | 10.2g / 13.5g |
| | 脂質 | 9.5g / 10.0g | 脂質 | 7.0g / 7.5g | 脂質 | 5.3g / 5.8g | 脂質 | 9.0g / 9.5g | 脂質 | 8.1g / 8.6g |
| | 炭水化物 | 16.2g / 58.1g | 炭水化物 | 10.7g / 52.6g | 炭水化物 | 10.6g / 52.5g | 炭水化物 | 7.5g / 49.4g | 炭水化物 | 8.2g / 50.1g |
| | ナトリウム | 638mg / 639mg | ナトリウム | 671mg / 672mg | ナトリウム | 513mg / 514mg | ナトリウム | 537mg / 538mg | ナトリウム | 559mg / 560mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g / 1.6g | 食塩相当量 | 1.7g / 1.7g | 食塩相当量 | 1.3g / 1.3g | 食塩相当量 | 1.4g / 1.4g | 食塩相当量 | 1.4g / 1.4g |
| 昼食 | ★ごはん120g<br>白身の照焼<br>コーンソテー<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>れんこんの梅和え | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>豚ロースのジンジャーソース<br>ボイル野菜<br>マーボ竹の子<br>じゃが芋のごま風味サラダ | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>カレイの塩焼き<br>法蓮草のごまみそ和え<br>ひじきの五目煮<br>かぼちゃのゴマ煮 | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>鶏肉のデミグラソース<br>ピーマンソテー<br>洋風肉じゃが煮<br>キャベツサラダ<br>ドレッシング（小袋） | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>白身魚の和風あん<br>人参グラッセ<br>ごぼう大豆<br>鶏ミンチと小松菜の煮物 | おかず / ご飯セット |
| | エネルギー | 212kcal / 405kcal | エネルギー | 249kcal / 442kcal | エネルギー | 251kcal / 444kcal | エネルギー | 257kcal / 450kcal | エネルギー | 221kcal / 414kcal |
| | たんぱく質 | 14.9g / 18.2g | たんぱく質 | 13.3g / 16.6g | たんぱく質 | 17.5g / 20.8g | たんぱく質 | 13.6g / 16.9g | たんぱく質 | 18.3g / 21.6g |
| | 脂質 | 8.1g / 8.6g | 脂質 | 12.7g / 13.2g | 脂質 | 10.3g / 10.8g | 脂質 | 13.2g / 13.7g | 脂質 | 8.5g / 9.0g |
| | 炭水化物 | 20.9g / 62.8g | 炭水化物 | 19.9g / 61.8g | 炭水化物 | 23.5g / 65.4g | 炭水化物 | 20.0g / 61.9g | 炭水化物 | 17.0g / 58.9g |
| | ナトリウム | 836mg / 837mg | ナトリウム | 548mg / 549mg | ナトリウム | 662mg / 663mg | ナトリウム | 624mg / 625mg | ナトリウム | 797mg / 798mg |
| | 食塩相当量 | 2.1g / 2.1g | 食塩相当量 | 1.4g / 1.4g | 食塩相当量 | 1.7g / 1.7g | 食塩相当量 | 1.6g / 1.6g | 食塩相当量 | 2.0g / 2.0g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | |
| 夕食 | ★ごはん120g<br>鶏のいそべ焼<br>ブロッコリー<br>ごぼうのごまよごし<br>ジャガ芋とえのきの煮物 | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>アジと白菜の南蛮煮<br>豚肉とごぼうの生姜煮<br>菜の花とひじきのごま和え | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>つくねのおろし煮込み<br>鶏肉と野菜のトマト煮込み<br>もずくの酢の物 | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>ブリの味噌焼<br>サラダ金時<br>カニと豆腐の中華風<br>菜の花のおひたし | おかず / ご飯セット | ★ごはん120g<br>豚ソース丼の具<br>竹の子のカレーそぼろ炒め<br>さつま芋のレモン煮 | おかず / ご飯セット |
| | エネルギー | 236kcal / 429kcal | エネルギー | 259kcal / 452kcal | エネルギー | 258kcal / 451kcal | エネルギー | 243kcal / 436kcal | エネルギー | 276kcal / 469kcal |
| | たんぱく質 | 16.5g / 19.8g | たんぱく質 | 18.6g / 21.9g | たんぱく質 | 12.9g / 16.2g | たんぱく質 | 17.6g / 20.9g | たんぱく質 | 16.2g / 19.5g |
| | 脂質 | 11.5g / 12.0g | 脂質 | 12.3g / 12.8g | 脂質 | 12.5g / 13.0g | 脂質 | 9.8g / 10.3g | 脂質 | 11.3g / 11.8g |
| | 炭水化物 | 15.4g / 57.3g | 炭水化物 | 19.6g / 61.5g | 炭水化物 | 22.0g / 63.9g | 炭水化物 | 20.4g / 62.3g | 炭水化物 | 26.1g / 68.0g |
| | ナトリウム | 681mg / 682mg | ナトリウム | 887mg / 888mg | ナトリウム | 837mg / 838mg | ナトリウム | 803mg / 804mg | ナトリウム | 840mg / 841mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g / 1.7g | 食塩相当量 | 2.3g / 2.3g | 食塩相当量 | 2.1g / 2.1g | 食塩相当量 | 2.0g / 2.0g | 食塩相当量 | 2.1g / 2.1g |
| 合計 | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット | | おかず / ご飯セット |
| | エネルギー | 648kcal / 1227kcal | エネルギー | 656kcal / 1235kcal | エネルギー | 641kcal / 1220kcal | エネルギー | 646kcal / 1225kcal | エネルギー | 641kcal / 1220kcal |
| | たんぱく質 | 43.2g / 53.1g | たんぱく質 | 43.8g / 53.7g | たんぱく質 | 40.3g / 50.2g | たんぱく質 | 41.0g / 50.9g | たんぱく質 | 44.7g / 54.6g |
| | 脂質 | 29.1g / 30.6g | 脂質 | 32.0g / 33.5g | 脂質 | 28.1g / 29.6g | 脂質 | 32.0g / 33.5g | 脂質 | 27.9g / 29.4g |
| | 炭水化物 | 52.5g / 178.2g | 炭水化物 | 50.2g / 175.9g | 炭水化物 | 56.1g / 181.8g | 炭水化物 | 47.9g / 173.6g | 炭水化物 | 51.3g / 177.0g |
| | ナトリウム | 2155mg / 2158mg | ナトリウム | 2106mg / 2109mg | ナトリウム | 2012mg / 2015mg | ナトリウム | 1964mg / 1967mg | ナトリウム | 2196mg / 2199mg |
| | 食塩相当量 | 5.5g / 5.5g | 食塩相当量 | 5.4g / 5.4g | 食塩相当量 | 5.1g / 5.1g | 食塩相当量 | 5.0g / 5.0g | 食塩相当量 | 5.6g / 5.6g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 845kcal / 1424kcal | エネルギー | 863kcal / 1442kcal | エネルギー | 842kcal / 1421kcal | エネルギー | 845kcal / 1424kcal | エネルギー | 842kcal / 1421kcal |
| | たんぱく質 | 50.9g / 60.8g | たんぱく質 | 49.9g / 59.8g | たんぱく質 | 47.7g / 57.6g | たんぱく質 | 48.9g / 58.8g | たんぱく質 | 52.1g / 62.0g |
| | 脂質 | 36.1g / 37.6g | 脂質 | 39.1g / 40.6g | 脂質 | 35.1g / 36.6g | 脂質 | 39.0g / 40.5g | 脂質 | 34.9g / 36.4g |
| | 炭水化物 | 80.3g / 206.0g | 炭水化物 | 82.1g / 207.8g | 炭水化物 | 85.0g / 210.7g | 炭水化物 | 76.1g / 201.8g | 炭水化物 | 80.2g / 205.9g |
| | ナトリウム | 2231mg / 2234mg | ナトリウム | 2180mg / 2183mg | ナトリウム | 2089mg / 2092mg | ナトリウム | 2040mg / 2043mg | ナトリウム | 2273mg / 2276mg |
| | 食塩相当量 | 5.7g / 5.7g | 食塩相当量 | 5.5g / 5.6g | 食塩相当量 | 5.3g / 5.3g | 食塩相当量 | 5.2g / 5.2g | 食塩相当量 | 5.8g / 5.8g |

※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。
※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。

**変更は2月28日（火）までにご連絡下さい。**
**3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）

# （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

| | 2月27日（月） | | | 2月28日（火） | | | 3月1日（水） | | | 3月2日（木） | | | 3月3日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん150g<br>大豆の洋風五目煮<br>春菊と豚肉の炒め物<br>白菜煮<br>★すまし汁（錦糸玉子・若芽） | | | ★ごはん150g<br>鶏肉と小松菜煮<br>枝豆とかにかまの煮物<br>ひじき煮<br>★味噌汁（豆腐・なめこ） | | | ★ごはん150g<br>昆布煮豆<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>白菜の生姜和え<br>★味噌汁（揚げ・小松菜） | | | ★ごはん150g<br>ゆで玉子<br>ブロッコリーのゴマ和え<br>人参の炒り煮<br>★すまし汁（若芽・おつゆ麩） | | | ★ごはん150g<br>高野豆腐煮<br>麩とえのきのさっと煮<br>法蓮草とハムのマリーネ<br>★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 | 174kcal | 434kcal | エネルギー | 148kcal | 408kcal | エネルギー | 132kcal | 408kcal | エネルギー | 146kcal | 402kcal | エネルギー | 144kcal | 405kcal |
| | たんぱく質 | 11.3g | 16.7g | たんぱく質 | 11.9g | 17.5g | たんぱく質 | 9.9g | 16.2g | たんぱく質 | 9.8g | 15.0g | たんぱく質 | 10.2g | 15.7g |
| | 脂質 | 8.5g | 9.8g | 脂質 | 7.0g | 8.1g | 脂質 | 5.3g | 7.8g | 脂質 | 9.0g | 9.7g | 脂質 | 8.1g | 9.4g |
| | 炭水化物 | 12.3g | 66.5g | 炭水化物 | 10.7g | 65.5g | 炭水化物 | 10.6g | 65.1g | 炭水化物 | 7.5g | 62.3g | 炭水化物 | 8.2g | 62.8g |
| | ナトリウム | 599mg | 822mg | ナトリウム | 671mg | 897mg | ナトリウム | 513mg | 741mg | ナトリウム | 537mg | 732mg | ナトリウム | 559mg | 734mg |
| | 食塩相当量 | 1.5g | 2.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 1.3g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.9g |
| 昼食 | ★ごはん150g<br>白身の照焼<br>コーンソテー<br>竹輪とインゲンの玉子とじ<br>れんこんの梅和え<br>★味噌汁（巻麩・キャベツ） | | | ★ごはん150g<br>豚ロースのジンジャーソース<br>ボイル野菜<br>マーボ竹の子<br>青菜のおろし和え<br>★すまし汁（椎茸・錦糸玉子） | | | ★ごはん150g<br>カレイの塩焼き<br>法蓮草のごまみそ和え<br>ひじきの五目煮<br>ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え<br>★味噌汁（若芽・キャベツ） | | | ★ごはん150g<br>鶏肉のデミグラソース<br>ピーマンソテー<br>洋風肉じゃが煮<br>キャベツサラダ<br>ドレッシング（小袋）<br>★味噌汁（しめじ・切干） | | | ★ごはん150g<br>白身魚の和風あん<br>人参グラッセ<br>ごぼう大豆<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>★味噌汁（豆腐・巻麩） | | |
| | | 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 | 212kcal | 476kcal | エネルギー | 206kcal | 467kcal | エネルギー | 233kcal | 490kcal | エネルギー | 257kcal | 514kcal | エネルギー | 221kcal | 484kcal |
| | たんぱく質 | 14.9g | 20.6g | たんぱく質 | 13.4g | 18.9g | たんぱく質 | 20.1g | 25.3g | たんぱく質 | 13.6g | 18.8g | たんぱく質 | 18.3g | 24.0g |
| | 脂質 | 8.1g | 9.0g | 脂質 | 10.8g | 12.1g | 脂質 | 11.9g | 12.7g | 脂質 | 13.2g | 14.0g | 脂質 | 8.5g | 9.6g |
| | 炭水化物 | 20.9g | 77.0g | 炭水化物 | 14.0g | 68.6g | 炭水化物 | 15.0g | 70.0g | 炭水化物 | 20.0g | 75.1g | 炭水化物 | 17.0g | 72.0g |
| | ナトリウム | 836mg | 1064mg | ナトリウム | 587mg | 762mg | ナトリウム | 694mg | 969mg | ナトリウム | 624mg | 852mg | ナトリウム | 797mg | 1023mg |
| | 食塩相当量 | 2.1g | 2.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.9g | 食塩相当量 | 1.8g | 2.5g | 食塩相当量 | 1.6g | 2.2g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g |
| 間食 | ◎牛乳180g<br>◎グレープフルーツ200g | | | ◎牛乳180g<br>◎りんご150g | | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | | ◎牛乳180g<br>◎オレンジ200g | | | ◎牛乳180g<br>◎キウイフルーツ150g | | |
| 夕食 | ★ごはん150g<br>鶏のいそべ焼<br>ブロッコリー<br>ごぼうのごまよごし<br>ジャガ芋とえのきの煮物<br>★味噌汁（小松菜・切干） | | | ★ごはん150g<br>アジと白菜の南蛮煮<br>豚肉とごぼうの生姜煮<br>菜の花とひじきのごま和え<br>★味噌汁（若芽・しめじ） | | | ★ごはん150g<br>つくねのおろし煮込み<br>鶏肉と野菜のトマト煮込み<br>もずくの酢の物<br>★すまし汁（錦糸玉子・えのき） | | | ★ごはん150g<br>ブリの味噌焼<br>サラダ金時<br>カニと豆腐の中華風<br>菜の花のおひたし<br>★味噌汁（白菜・なめこ） | | | ★ごはん150g<br>豚ソース丼の具<br>竹の子のカレーそぼろ炒め<br>蒸し野菜の塩こうじ和え<br>★味噌汁（ひじき・キャベツ） | | |
| | | 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 | 236kcal | 494kcal | エネルギー | 259kcal | 514kcal | エネルギー | 258kcal | 518kcal | エネルギー | 243kcal | 499kcal | エネルギー | 239kcal | 496kcal |
| | たんぱく質 | 16.5g | 21.7g | たんぱく質 | 18.6g | 23.8g | たんぱく質 | 12.9g | 18.3g | たんぱく質 | 17.6g | 22.8g | たんぱく質 | 17.3g | 22.4g |
| | 脂質 | 11.5g | 12.3g | 脂質 | 12.3g | 13.1g | 脂質 | 12.5g | 13.8g | 脂質 | 9.8g | 10.6g | 脂質 | 11.3g | 12.1g |
| | 炭水化物 | 15.4g | 70.6g | 炭水化物 | 19.6g | 74.2g | 炭水化物 | 22.0g | 76.2g | 炭水化物 | 20.4g | 75.3g | 炭水化物 | 17.0g | 72.0g |
| | ナトリウム | 681mg | 911mg | ナトリウム | 887mg | 1161mg | ナトリウム | 837mg | 1012mg | ナトリウム | 803mg | 1030mg | ナトリウム | 1028mg | 1261mg |
| | 食塩相当量 | 1.7g | 2.3g | 食塩相当量 | 2.3g | 3.0g | 食塩相当量 | 2.1g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.6g | 食塩相当量 | 2.6g | 3.2g |
| 合計 | | 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 | 622kcal | 1404kcal | エネルギー | 613kcal | 1389kcal | エネルギー | 623kcal | 1416kcal | エネルギー | 646kcal | 1415kcal | エネルギー | 604kcal | 1385kcal |
| | たんぱく質 | 42.7g | 59.0g | たんぱく質 | 43.9g | 60.2g | たんぱく質 | 42.9g | 59.8g | たんぱく質 | 41.0g | 56.6g | たんぱく質 | 45.8g | 62.1g |
| | 脂質 | 28.1g | 31.1g | 脂質 | 30.1g | 33.3g | 脂質 | 29.7g | 34.3g | 脂質 | 32.0g | 34.3g | 脂質 | 27.9g | 31.1g |
| | 炭水化物 | 48.6g | 214.1g | 炭水化物 | 44.3g | 208.3g | 炭水化物 | 47.6g | 211.3g | 炭水化物 | 47.9g | 212.7g | 炭水化物 | 42.2g | 206.8g |
| | ナトリウム | 2116mg | 2797mg | ナトリウム | 2145mg | 2820mg | ナトリウム | 2044mg | 2722mg | ナトリウム | 1964mg | 2614mg | ナトリウム | 2384mg | 3018mg |
| | 食塩相当量 | 5.4g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.5g | 7.2g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.9g | 食塩相当量 | 5.0g | 6.6g | 食塩相当量 | 6.1g | 7.7g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 819kcal | 1601kcal | エネルギー | 820kcal | 1596kcal | エネルギー | 824kcal | 1617kcal | エネルギー | 845kcal | 1614kcal | エネルギー | 805kcal | 1586kcal |
| | たんぱく質 | 50.4g | 66.7g | たんぱく質 | 50.0g | 66.3g | たんぱく質 | 50.3g | 67.2g | たんぱく質 | 48.9g | 64.5g | たんぱく質 | 53.2g | 69.5g |
| | 脂質 | 35.1g | 38.1g | 脂質 | 37.2g | 40.4g | 脂質 | 36.7g | 41.3g | 脂質 | 39.0g | 41.3g | 脂質 | 34.9g | 38.1g |
| | 炭水化物 | 76.4g | 241.9g | 炭水化物 | 76.2g | 240.2g | 炭水化物 | 76.5g | 240.2g | 炭水化物 | 76.1g | 240.9g | 炭水化物 | 71.1g | 235.7g |
| | ナトリウム | 2192mg | 2873mg | ナトリウム | 2219mg | 2894mg | ナトリウム | 2121mg | 2799mg | ナトリウム | 2040mg | 2690mg | ナトリウム | 2461mg | 3095mg |
| | 食塩相当量 | 5.6g | 7.3g | 食塩相当量 | 5.6g | 7.4g | 食塩相当量 | 5.4g | 7.1g | 食塩相当量 | 5.2g | 6.8g | 食塩相当量 | 6.3g | 7.9g |

※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。

**変更は2月28日（火）までにご連絡下さい。**
**3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○×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）

# （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

| | 2月27日（月） | | 2月28日（火） | | 3月1日（水） | | 3月2日（木） | | 3月3日（金） | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん150g<br>五目中華炒め<br>ひき肉と里芋の味噌煮<br>法蓮草とさつま芋の和風味 | | ★ごはん150g<br>鶏肉の中華甘酢炒め<br>ごぼうとくず切りの炒り煮<br>大根サラダ | | ★ごはん150g<br>油揚げと若芽の玉子とじ<br>ビーフンの炒め物<br>カラフルサラダ | | ★ごはん150g<br>ゆで玉子<br>マヨネーズ（小袋）<br>ナスの炒り煮<br>人参の炒り煮 | | ★ごはん150g<br>豆腐の青のり揚げ<br>大根と人参のきんぴら<br>和風サラダ | |
| | 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 | 266kcal | 509kcal | 259kcal | 502kcal | 272kcal | 515kcal | 262kcal | 505kcal | 229kcal | 472kcal |
| たんぱく質 | 4.9g | 9.0g | 6.7g | 10.8g | 9.5g | 13.6g | 6.4g | 10.5g | 5.9g | 10.0g |
| 脂質 | 14.9g | 15.5g | 12.7g | 13.3g | 15.4g | 16.0g | 21.4g | 22.0g | 12.3g | 12.9g |
| 炭水化物 | 27.4g | 80.2g | 29.5g | 82.3g | 22.7g | 75.5g | 11.2g | 64.0g | 23.2g | 76.0g |
| ナトリウム | 550mg | 551mg | 616mg | 617mg | 462mg | 463mg | 420mg | 421mg | 423mg | 424mg |
| カリウム | 427mg | 488mg | 484mg | 545mg | 384mg | 445mg | 289mg | 350mg | 344mg | 405mg |
| リン | 103mg | 168mg | 114mg | 179mg | 145mg | 210mg | 113mg | 178mg | 89mg | 154mg |
| 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 1.6g | 1.6g | 1.2g | 1.2g | 1.1g | 1.1g | 1.1g | 1.1g |
| 昼食 | ★ごはん150g<br>ホキの竜田揚<br>たら子マヨネーズソース<br>かぼちゃの素揚げ<br>春雨の五目炒め<br>野菜サラダ | | ★ごはん150g<br>ポークジンジャー<br>野菜たっぷりマーボ炒め<br>中華サラダ | | ★ごはん150g<br>カレイのカレー焼<br>キャベツといんげんのソテー<br>赤玉南瓜煮<br>法蓮草とさつま芋の和風味 | | ★ごはん150g<br>チンジャオポーク<br>春雨と鶏肉の煮物<br>白菜の梅マヨネーズ | | ★ごはん150g<br>白身魚のムニエル<br>ジャーマンポテト<br>キャベツの白ドレ和え | |
| | 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 | 364kcal | 607kcal | 357kcal | 600kcal | 384kcal | 627kcal | 344kcal | 587kcal | 365kcal | 608kcal |
| たんぱく質 | 11.4g | 15.5g | 11.7g | 15.8g | 9.9g | 14.0g | 11.0g | 15.1g | 12.7g | 16.8g |
| 脂質 | 21.7g | 22.3g | 19.9g | 20.5g | 21.5g | 22.1g | 20.6g | 21.2g | 24.7g | 25.3g |
| 炭水化物 | 30.2g | 83.0g | 31.3g | 84.1g | 36.9g | 89.7g | 26.8g | 79.6g | 21.1g | 73.9g |
| ナトリウム | 623mg | 624mg | 717mg | 718mg | 513mg | 514mg | 605mg | 606mg | 364mg | 365mg |
| カリウム | 497mg | 558mg | 616mg | 677mg | 729mg | 790mg | 495mg | 556mg | 561mg | 622mg |
| リン | 153mg | 218mg | 162mg | 227mg | 169mg | 234mg | 150mg | 215mg | 155mg | 220mg |
| 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 1.8g | 1.8g | 1.3g | 1.3g | 1.5g | 1.5g | 0.9g | 0.9g |
| 間食 | ◎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 | |
| 夕食 | ★ごはん150g<br>豚ロースの玉ねぎソース<br>人参シャトー<br>ジャガ芋きんぴら<br>れんこんとひじきのサラダ | | ★ごはん150g<br>鶏のごまタレ煮<br>スナップえんどう<br>さつま芋のコンソメ煮<br>マカロニサラダ | | ★ごはん150g<br>豆腐ステーキ<br>マッシュビーン<br>鶏肉と野菜のトマト煮込み<br>春雨とツナのサラダ | | ★ごはん150g<br>ブリの天ぷら<br>オクラ<br>天つゆ<br>大学芋<br>若芽のごま酢和え | | ★ごはん150g<br>ナスと鶏肉のしぎ焼<br>蓮根と人参の炒り煮<br>レモンかぼちゃ | |
| | 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 | 352kcal | 595kcal | 361kcal | 604kcal | 324kcal | 567kcal | 395kcal | 638kcal | 396kcal | 639kcal |
| たんぱく質 | 11.6g | 15.7g | 11.2g | 15.3g | 8.2g | 12.3g | 11.2g | 15.3g | 9.6g | 13.7g |
| 脂質 | 19.7g | 20.3g | 20.7g | 21.3g | 23.2g | 23.8g | 17.6g | 18.2g | 24.6g | 25.2g |
| 炭水化物 | 29.9g | 82.7g | 30.7g | 83.5g | 19.5g | 72.3g | 46.6g | 99.4g | 34.0g | 86.8g |
| ナトリウム | 755mg | 756mg | 299mg | 300mg | 533mg | 534mg | 466mg | 467mg | 895mg | 896mg |
| カリウム | 657mg | 718mg | 388mg | 449mg | 415mg | 476mg | 582mg | 643mg | 618mg | 679mg |
| リン | 148mg | 213mg | 119mg | 184mg | 110mg | 175mg | 131mg | 196mg | 172mg | 237mg |
| 食塩相当量 | 1.9g | 1.9g | 0.8g | 0.8g | 1.4g | 1.4g | 1.2g | 1.2g | 2.3g | 2.3g |
| 合計 | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | おかず | ご飯ｾｯﾄ |
| エネルギー | 982kcal | 1711kcal | 977kcal | 1706kcal | 980kcal | 1709kcal | 1001kcal | 1730kcal | 990kcal | 1719kcal |
| たんぱく質 | 27.9g | 40.2g | 29.6g | 41.9g | 27.6g | 39.9g | 28.6g | 40.9g | 28.2g | 40.5g |
| 脂質 | 56.3g | 58.1g | 53.3g | 55.1g | 60.1g | 61.9g | 59.6g | 61.4g | 61.6g | 63.4g |
| 炭水化物 | 87.5g | 245.9g | 91.5g | 249.9g | 79.1g | 237.5g | 84.6g | 243.0g | 78.3g | 236.7g |
| ナトリウム | 1928mg | 1931mg | 1632mg | 1635mg | 1508mg | 1511mg | 1491mg | 1494mg | 1682mg | 1685mg |
| カリウム | 1581mg | 1764mg | 1488mg | 1671mg | 1528mg | 1711mg | 1366mg | 1549mg | 1523mg | 1706mg |
| リン | 404mg | 599mg | 395mg | 590mg | 424mg | 619mg | 394mg | 589mg | 416mg | 611mg |
| 食塩相当量 | 4.9g | 4.9g | 4.2g | 4.2g | 3.8g | 3.8g | 3.8g | 3.8g | 4.3g | 4.3g |
| 合計（間食込） | エネルギー 1030kcal | 1759kcal | エネルギー 1040kcal | 1769kcal | エネルギー 1044kcal | 1773kcal | エネルギー 1049kcal | 1778kcal | エネルギー 1053kcal | 1782kcal |
| | たんぱく質 28.3g | 40.6g | たんぱく質 29.9g | 42.2g | たんぱく質 28.0g | 40.3g | たんぱく質 29.0g | 41.3g | たんぱく質 28.5g | 40.8g |
| | 脂質 56.4g | 58.2g | 脂質 53.4g | 55.2g | 脂質 60.2g | 62.0g | 脂質 59.7g | 61.5g | 脂質 61.7g | 63.5g |
| | 炭水化物 99.0g | 257.4g | 炭水化物 106.7g | 265.1g | 炭水化物 94.6g | 253.0g | 炭水化物 96.1g | 254.5g | 炭水化物 93.5g | 251.9g |
| | ナトリウム 1931mg | 1934mg | ナトリウム 1633mg | 1636mg | ナトリウム 1511mg | 1514mg | ナトリウム 1494mg | 1497mg | ナトリウム 1683mg | 1686mg |
| | カリウム 1637mg | 1820mg | カリウム 1578mg | 1761mg | カリウム 1588mg | 1771mg | カリウム 1422mg | 1605mg | カリウム 1613mg | 1796mg |
| | リン 410mg | 605mg | リン 400mg | 595mg | リン 431mg | 626mg | リン 400mg | 595mg | リン 421mg | 616mg |
| | 食塩相当量 4.9g | 4.9g | 食塩相当量 4.2g | 4.2g | 食塩相当量 3.8g | 3.9g | 食塩相当量 3.8g | 3.8g | 食塩相当量 4.3g | 4.3g |

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は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。

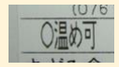
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

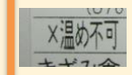
**変更は2月28日（火）までにご連絡下さい。**
**3月11日（土）お届け分より反映します。**

## 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○×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！）

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）

# （たんぱく60g調整食）　週間献立表

| | 2月27日（月） | | | 2月28日（火） | | | 3月1日（水） | | | 3月2日（木） | | | 3月3日（金） | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 朝食 | ★ごはん180g<br>チキンボール煮<br>玉子スパサラダ<br>白花豆煮 | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>鶏肉の韓国風炒め<br>いかと野菜の煮物<br>揚げミックス | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>油揚げと若芽の玉子とじ<br>切干と挽肉のオイスター炒め<br>キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>ゆで玉子<br>マヨネーズ（小袋）<br>人参の炒り煮<br>豚ロースの味噌炒め | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>豆腐ステーキ<br>インゲンと豚肉のトマト炒め<br>野菜サラダ<br>ドレッシング（小袋） | おかず | ご飯ｾｯﾄ |
| | エネルギー | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 228kcal | 518kcal | エネルギー | 169kcal | 459kcal | エネルギー | 213kcal | 503kcal | エネルギー | 160kcal | 450kcal |
| | たんぱく質 | 10.9g | 15.8g | たんぱく質 | 11.6g | 16.5g | たんぱく質 | 10.7g | 15.6g | たんぱく質 | 9.3g | 14.2g | たんぱく質 | 7.3g | 12.2g |
| | 脂質 | 12.3g | 13.0g | 脂質 | 14.3g | 15.0g | 脂質 | 8.1g | 8.8g | 脂質 | 15.5g | 16.2g | 脂質 | 10.1g | 10.8g |
| | 炭水化物 | 29.4g | 92.3g | 炭水化物 | 12.8g | 75.7g | 炭水化物 | 11.7g | 74.6g | 炭水化物 | 8.9g | 71.8g | 炭水化物 | 10.3g | 73.2g |
| | ナトリウム | 545mg | 546mg | ナトリウム | 450mg | 451mg | ナトリウム | 555mg | 556mg | ナトリウム | 466mg | 467mg | ナトリウム | 568mg | 569mg |
| | カリウム | 439mg | 511mg | カリウム | 468mg | 540mg | カリウム | 391mg | 463mg | カリウム | 377mg | 449mg | カリウム | 328mg | 400mg |
| | リン | 138mg | 215mg | リン | 176mg | 253mg | リン | 141mg | 218mg | リン | 143mg | 220mg | リン | 92mg | 169mg |
| | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g |
| 昼食 | ★ごはん180g<br>鶏肉のおろしポン酢焼き<br>野菜のソース煮込み<br>油揚げと菜の花の煮物 | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>揚げ豆腐のカレーあん<br>ブロッコリーと椎茸の煮物<br>野菜のピーナッツ和え | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>カレイの竜田揚<br>えんどう豆の味噌マヨ和え<br>かぼちゃのゴマ煮<br>春雨の煮びたし | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>鶏肉のデミグラソース<br>スパゲテー<br>洋風肉じゃが煮<br>中華サラダ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>白身魚のムニエル<br>鶏ミンチと小松菜の煮物<br>オクラのごま和え | おかず | ご飯ｾｯﾄ |
| | エネルギー | 295kcal | 585kcal | エネルギー | 280kcal | 570kcal | エネルギー | 316kcal | 606kcal | エネルギー | 328kcal | 618kcal | エネルギー | 299kcal | 589kcal |
| | たんぱく質 | 14.9g | 19.8g | たんぱく質 | 12.6g | 17.5g | たんぱく質 | 15.0g | 19.9g | たんぱく質 | 13.5g | 18.4g | たんぱく質 | 17.1g | 22.0g |
| | 脂質 | 15.8g | 16.5g | 脂質 | 14.7g | 15.4g | 脂質 | 15.6g | 16.3g | 脂質 | 16.4g | 17.1g | 脂質 | 18.3g | 19.0g |
| | 炭水化物 | 23.1g | 86.0g | 炭水化物 | 25.0g | 87.9g | 炭水化物 | 29.2g | 92.1g | 炭水化物 | 29.3g | 92.2g | 炭水化物 | 14.8g | 77.7g |
| | ナトリウム | 623mg | 624mg | ナトリウム | 796mg | 797mg | ナトリウム | 542mg | 543mg | ナトリウム | 698mg | 699mg | ナトリウム | 475mg | 476mg |
| | カリウム | 670mg | 742mg | カリウム | 539mg | 611mg | カリウム | 660mg | 732mg | カリウム | 449mg | 521mg | カリウム | 524mg | 596mg |
| | リン | 188mg | 265mg | リン | 148mg | 225mg | リン | 206mg | 283mg | リン | 132mg | 209mg | リン | 221mg | 298mg |
| | 食塩相当量 | 1.6g | 1.6g | 食塩相当量 | 2.0g | 2.0g | 食塩相当量 | 1.4g | 1.4g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 1.2g | 1.2g |
| 間食 | ◎みかん(缶)150g | | | ◎パイナップル(缶)150g | | | ◎黄桃(缶)150g | | | ◎みかん(缶)150g | | | ◎パイナップル(缶)150g | | |
| 夕食 | ★ごはん180g<br>ブリの蒲焼<br>ジャガ芋ソテー<br>高野豆腐と法蓮草の含め煮<br>人参と春雨のサラダ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>ホッケの照焼<br>人参グラッセ<br>豚肉と里芋の煮物<br>ハムの和風サラダ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>手作りハンバーグ<br>マッシュビーン<br>鶏肉と野菜のトマト煮込み<br>マカロニとパプリカのサラダ | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>ブリの天ぷら<br>卵白あんかけ<br>ピーマンソテー<br>里芋のそぼろ煮<br>ひじきとアサリのさっぱり煮 | おかず | ご飯ｾｯﾄ | ★ごはん180g<br>豚ソース丼の具<br>竹の子のカレーそぼろ炒め<br>レモンかぼちゃ | おかず | ご飯ｾｯﾄ |
| | エネルギー | 319kcal | 609kcal | エネルギー | 262kcal | 552kcal | エネルギー | 334kcal | 624kcal | エネルギー | 287kcal | 577kcal | エネルギー | 320kcal | 610kcal |
| | たんぱく質 | 16.1g | 21.0g | たんぱく質 | 14.6g | 19.5g | たんぱく質 | 15.5g | 20.4g | たんぱく質 | 15.9g | 20.8g | たんぱく質 | 16.2g | 21.1g |
| | 脂質 | 17.0g | 17.7g | 脂質 | 14.8g | 15.5g | 脂質 | 17.9g | 18.6g | 脂質 | 14.7g | 15.4g | 脂質 | 17.9g | 18.6g |
| | 炭水化物 | 22.8g | 85.7g | 炭水化物 | 17.0g | 79.9g | 炭水化物 | 26.0g | 88.9g | 炭水化物 | 21.8g | 84.7g | 炭水化物 | 21.8g | 84.7g |
| | ナトリウム | 445mg | 446mg | ナトリウム | 654mg | 655mg | ナトリウム | 591mg | 592mg | ナトリウム | 705mg | 706mg | ナトリウム | 983mg | 984mg |
| | カリウム | 499mg | 571mg | カリウム | 589mg | 661mg | カリウム | 596mg | 668mg | カリウム | 626mg | 698mg | カリウム | 573mg | 645mg |
| | リン | 165mg | 242mg | リン | 219mg | 296mg | リン | 189mg | 266mg | リン | 152mg | 229mg | リン | 198mg | 275mg |
| | 食塩相当量 | 1.1g | 1.1g | 食塩相当量 | 1.7g | 1.7g | 食塩相当量 | 1.5g | 1.5g | 食塩相当量 | 1.8g | 1.8g | 食塩相当量 | 2.5g | 2.5g |
| 合計 | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ | | おかず | ご飯ｾｯﾄ |
| | エネルギー | 894kcal | 1764kcal | エネルギー | 770kcal | 1640kcal | エネルギー | 819kcal | 1689kcal | エネルギー | 828kcal | 1698kcal | エネルギー | 779kcal | 1649kcal |
| | たんぱく質 | 41.9g | 56.6g | たんぱく質 | 38.8g | 53.5g | たんぱく質 | 41.2g | 55.9g | たんぱく質 | 38.7g | 53.4g | たんぱく質 | 40.6g | 55.3g |
| | 脂質 | 45.1g | 47.2g | 脂質 | 43.8g | 45.9g | 脂質 | 41.6g | 43.7g | 脂質 | 46.6g | 48.7g | 脂質 | 46.3g | 48.4g |
| | 炭水化物 | 75.3g | 264.0g | 炭水化物 | 54.8g | 243.5g | 炭水化物 | 66.9g | 255.6g | 炭水化物 | 60.0g | 248.7g | 炭水化物 | 46.9g | 235.6g |
| | ナトリウム | 1613mg | 1616mg | ナトリウム | 1900mg | 1903mg | ナトリウム | 1688mg | 1691mg | ナトリウム | 1869mg | 1872mg | ナトリウム | 2026mg | 2029mg |
| | カリウム | 1608mg | 1824mg | カリウム | 1596mg | 1812mg | カリウム | 1647mg | 1863mg | カリウム | 1452mg | 1668mg | カリウム | 1425mg | 1641mg |
| | リン | 491mg | 722mg | リン | 543mg | 774mg | リン | 536mg | 767mg | リン | 427mg | 658mg | リン | 511mg | 742mg |
| | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g |
| 合計（間食込） | エネルギー | 990kcal | 1860kcal | エネルギー | 896kcal | 1766kcal | エネルギー | 947kcal | 1817kcal | エネルギー | 924kcal | 1794kcal | エネルギー | 905kcal | 1775kcal |
| | たんぱく質 | 42.7g | 57.4g | たんぱく質 | 39.4g | 54.1g | たんぱく質 | 42.0g | 56.7g | たんぱく質 | 39.5g | 54.2g | たんぱく質 | 41.2g | 55.9g |
| | 脂質 | 45.3g | 47.4g | 脂質 | 44.0g | 46.1g | 脂質 | 41.8g | 43.9g | 脂質 | 46.8g | 48.9g | 脂質 | 46.5g | 48.6g |
| | 炭水化物 | 98.3g | 287.0g | 炭水化物 | 85.3g | 274.0g | 炭水化物 | 97.8g | 286.5g | 炭水化物 | 83.0g | 271.7g | 炭水化物 | 77.4g | 266.1g |
| | ナトリウム | 1619mg | 1622mg | ナトリウム | 1902mg | 1905mg | ナトリウム | 1694mg | 1697mg | ナトリウム | 1875mg | 1878mg | ナトリウム | 2028mg | 2031mg |
| | カリウム | 1721mg | 1937mg | カリウム | 1776mg | 1992mg | カリウム | 1767mg | 1983mg | カリウム | 1565mg | 1781mg | カリウム | 1605mg | 1821mg |
| | リン | 503mg | 734mg | リン | 554mg | 785mg | リン | 550mg | 781mg | リン | 439mg | 670mg | リン | 522mg | 753mg |
| | 食塩相当量 | 4.1g | 4.1g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 4.3g | 4.3g | 食塩相当量 | 4.8g | 4.8g | 食塩相当量 | 5.2g | 5.2g |

※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。

**変更は2月28日（火）までにご連絡下さい。**
**3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○×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）