【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3月7日（火）までにご連絡下さい。
3月18日（土）お届け分より反映します。

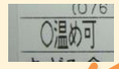
		3月6日（月）		3月7日（火）		3月8日（水）		3月9日（木）		3月10日（金）		
朝食		★やわらかごはん180ｇ 鶏肉と小松菜の煮物 黒豆煮 一夜漬（大根・人参） ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ じゃが芋デミグラスソース 法蓮草ソテー 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 青菜と玉子のマヨネーズ和え 白菜のスープ煮 ジャガ芋ソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 寄せ豆腐のうすあん 若竹煮 一夜漬（大根・人参） ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ えんどう豆とベーコン炒め マッシュポテト キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	おかずのみ	ご飯汁物ｾｯﾄ	栄養価
	エネルギー	140kcal	430kcal	156kcal	434kcal	159kcal	427kcal	118kcal	392kcal	122kcal	394kcal	エネルギー
	蛋白質	9.3g	16.2g	4.9g	10.9g	4.7g	10.4g	4.8g	10.7g	4.5g	10.6g	蛋白質
	脂　質	6.1g	8.7g	6.0g	6.9g	10.8g	11.7g	7.4g	8.3g	5.0g	6.0g	脂　質
	炭水化物	12.4g	69.1g	21.3g	80.1g	11.4g	68.1g	8.8g	66.9g	15.7g	72.5g	炭水化物
	ナトリウム	477mg	929mg	472mg	973mg	475mg	929mg	696mg	1148mg	558mg	1010mg	ナトリウム
	塩　分	1.2g	2.4g	1.2g	2.5g	1.2g	2.4g	1.8g	2.9g	1.4g	2.6g	塩　分
昼食		★やわらかごはん180ｇ ちらし寿司の具 えび天 野菜かき揚げ 天つゆ あさりとひじきの時雨煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ メバルのバジルオリーブ焼 ピーマンの味噌炒め 豚すき風煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		★竹の子ごはん 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 五目炒め煮 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 赤魚の味噌煮 キヌサヤ 大根とひじきの煮物 法蓮草とさつま芋の和風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 春菊入りポークハンバーグ ブロッコリー ふきと人参の甘露煮 南瓜とツナのサラダ ★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	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	262kcal	535kcal	243kcal	529kcal	265kcal	553kcal	219kcal	493kcal	266kcal	536kcal	エネルギー
	蛋白質	13.3g	19.4g	15.8g	22.5g	13.9g	20.9g	11.8g	18.2g	9.9g	15.7g	蛋白質
	脂　質	10.7g	11.7g	14.8g	17.4g	15.5g	16.4g	10.9g	11.9g	17.6g	18.5g	脂　質
	炭水化物	27.6g	84.5g	10.5g	66.4g	18.0g	78.5g	17.7g	75.0g	16.7g	73.6g	炭水化物
	ナトリウム	1137mg	1616mg	675mg	1128mg	694mg	1690mg	929mg	1385mg	674mg	1174mg	ナトリウム
	塩　分	2.9g	4.1g	1.7g	2.9g	1.8g	4.3g	2.4g	3.5g	1.7g	3.0g	塩　分
夕食		★やわらかごはん180ｇ カレイの煮付 スナップえんどう ナスと麸の炒め煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 鯖の塩焼 人参のレモン煮 高野豆腐の味噌煮 大根の千切煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 野菜コロッケ マカロニトマト炒め 鶏と蓮根のピリ辛煮 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 アジの蒲焼 ピーマンソテー 白菜と麸の玉子とじ 白花豆煮 ★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	292kcal	559kcal	155kcal	432kcal	217kcal	489kcal	377kcal	643kcal	274kcal	540kcal	エネルギー
	蛋白質	12.1g	18.0g	8.9g	15.6g	17.4g	23.6g	11.4g	17.1g	17.3g	23.1g	蛋白質
	脂　質	19.3g	20.2g	5.7g	7.3g	11.0g	12.0g	17.9g	18.8g	8.9g	9.8g	脂　質
	炭水化物	17.2g	73.5g	19.1g	75.4g	11.0g	67.9g	40.2g	96.3g	30.6g	86.9g	炭水化物
	ナトリウム	916mg	1371mg	962mg	1415mg	851mg	1313mg	870mg	1324mg	785mg	1238mg	ナトリウム
	塩　分	2.3g	3.5g	2.4g	3.6g	2.2g	3.3g	2.2g	3.4g	2.0g	3.1g	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	694kcal	1524kcal	554kcal	1395kcal	641kcal	1469kcal	714kcal	1528kcal	662kcal	1470kcal	エネルギー
	蛋白質	34.7g	53.6g	29.6g	49.0g	36.0g	54.9g	28.0g	46.0g	31.7g	49.4g	蛋白質
	脂　質	36.1g	40.6g	26.5g	31.6g	37.3g	40.1g	36.2g	39.0g	31.5g	34.3g	脂　質
	炭水化物	57.2g	227.1g	50.9g	221.9g	40.4g	214.5g	66.7g	238.2g	63.0g	233.0g	炭水化物
	ナトリウム	2530mg	3916mg	2109mg	3516mg	2020mg	3932mg	2495mg	3857mg	2017mg	3422mg	ナトリウム
	塩　分	6.4g	10.0g	5.4g	8.9g	5.1g	10.0g	6.3g	9.8g	5.1g	8.7g	塩　分

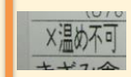
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

		3月6日（月）		3月7日（火）		3月8日（水）		3月9日（木）		3月10日（金）		
朝食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		鶏肉と小松菜の煮物		じゃが芋デミグラスソース		青菜と玉子のマヨネーズ和え		寄せ豆腐のうすあん		えんどう豆とベーコン炒め		
		黒豆煮		法蓮草ソテー		白菜のスープ煮		若竹煮		マッシュポテト		
		一夜漬（大根・人参）		青じそパスタ		ジャガ芋ソテー		一夜漬（大根・人参）		キャベツの漬物柚子風味		
		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	140kcal	298kcal	156kcal	314kcal	159kcal	317kcal	118kcal	276kcal	122kcal	280kcal	エネルギー
	蛋白質	9.3g	13.0g	4.9g	8.6g	4.7g	8.4g	4.8g	8.5g	4.5g	8.2g	蛋白質
	脂　質	6.1g	6.8g	6.0g	6.7g	10.8g	11.5g	7.4g	8.1g	5.0g	5.7g	脂　質
	炭水化物	12.4g	45.1g	21.3g	54.0g	11.4g	44.1g	8.8g	41.5g	15.7g	48.4g	炭水化物
	ナトリウム	477mg	928mg	472mg	923mg	475mg	926mg	696mg	1147mg	558mg	1009mg	ナトリウム
	塩　分	1.2g	2.4g	1.2g	2.3g	1.2g	2.4g	1.8g	2.9g	1.4g	2.6g	塩　分
昼食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		ちらし寿司の具		メバルのバジルオリーブ焼		鶏肉のマーマレード煮		赤魚の味噌煮		春菊入りポークハンバーグ		
		えび天		ピーマンの味噌炒め		チンゲン菜とピーマンのソテー		キヌサヤ		ブロッコリー		
		野菜かき揚げ		豚すき風煮物		五目炒め煮		大根とひじきの煮物		ふきと人参の甘露煮		
		天つゆ		春雨とツナのサラダ		ハムとブロッコリーのマリーネ		法蓮草とさつま芋の和風味		南瓜とツナのサラダ		
		あさりとひじきの時雨煮		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		
		★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	262kcal	420kcal	243kcal	401kcal	265kcal	423kcal	219kcal	377kcal	266kcal	424kcal	エネルギー
	蛋白質	13.3g	17.0g	15.8g	19.5g	13.9g	17.6g	11.8g	15.5g	9.9g	13.6g	蛋白質
	脂　質	10.7g	11.4g	14.8g	15.5g	15.5g	16.2g	10.9g	11.6g	17.6g	18.3g	脂　質
	炭水化物	27.6g	60.3g	10.5g	43.2g	18.0g	50.7g	17.7g	50.4g	16.7g	49.4g	炭水化物
	ナトリウム	1137mg	1588mg	675mg	1126mg	694mg	1145mg	929mg	1380mg	674mg	1125mg	ナトリウム
	塩　分	2.9g	4.0g	1.7g	2.9g	1.8g	2.9g	2.4g	3.5g	1.7g	2.9g	塩　分
夕食		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
		カレイの煮付		根菜と肉団子の和風生姜スープ		鯖の塩焼		野菜コロッケ		アジの蒲焼		
		スナップえんどう		豆腐としめじのとろみ煮		人参のレモン煮		マカロニトマト炒め		ピーマンソテー		
		ナスと麸の炒め煮		菜の花とひじきのごま和え		高野豆腐の味噌煮		鶏と蓮根のピリ辛煮		白菜と麸の玉子とじ		
		ポテトの和風サラダ		★味噌汁		大根の千切煮		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		白花豆煮		
		★味噌汁				★味噌汁		★味噌汁		★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	292kcal	450kcal	155kcal	313kcal	217kcal	375kcal	377kcal	535kcal	274kcal	432kcal	エネルギー
	蛋白質	12.1g	15.8g	8.9g	12.6g	17.4g	21.1g	11.4g	15.1g	17.3g	21.0g	蛋白質
	脂　質	19.3g	20.0g	5.7g	6.4g	11.0g	11.7g	17.9g	18.6g	8.9g	9.6g	脂　質
	炭水化物	17.2g	49.9g	19.1g	51.8g	11.0g	43.7g	40.2g	72.9g	30.6g	63.3g	炭水化物
	ナトリウム	916mg	1367mg	962mg	1413mg	851mg	1302mg	870mg	1321mg	785mg	1236mg	ナトリウム
	塩　分	2.3g	3.5g	2.4g	3.6g	2.2g	3.3g	2.2g	3.4g	2.0g	3.1g	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	694kcal	1168kcal	554kcal	1028kcal	641kcal	1115kcal	714kcal	1188kcal	662kcal	1136kcal	エネルギー
	蛋白質	34.7g	45.8g	29.6g	40.7g	36.0g	47.1g	28.0g	39.1g	31.7g	42.8g	蛋白質
	脂　質	36.1g	38.2g	26.5g	28.6g	37.3g	39.4g	36.2g	38.3g	31.5g	33.6g	脂　質
	炭水化物	57.2g	155.3g	50.9g	149.0g	40.4g	138.5g	66.7g	164.8g	63.0g	161.1g	炭水化物
	ナトリウム	2530mg	3883mg	2109mg	3462mg	2020mg	3373mg	2495mg	3848mg	2017mg	3370mg	ナトリウム
	塩　分	6.4g	9.9g	5.4g	8.8g	5.1g	8.6g	6.3g	9.8g	5.1g	8.6g	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3月7日（火）までにご連絡下さい。
3月18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

		3月6日（月）		3月7日（火）		3月8日（水）		3月9日（木）		3月10日（金）		
朝食		★全粥240g 金時豆の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g ブロッコリーの煮物 ひじき煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 大根と椎茸の煮物 五色煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 若竹煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 五色煮豆 一夜漬 ★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	110kcal	282kcal	103kcal	275kcal	92kcal	264kcal	74kcal	246kcal	81kcal	253kcal	エネルギー
	蛋白質	3.9g	7.6g	4.2g	7.9g	3.2g	6.9g	3.3g	7.0g	2.7g	6.4g	蛋白質
	脂　質	2.4g	3.1g	4.9g	5.6g	3.6g	4.3g	3.1g	3.8g	3.5g	4.2g	脂　質
	炭水化物	18.2g	56.3g	12.2g	50.3g	11.2g	49.3g	9.6g	47.7g	11.0g	49.1g	炭水化物
	ナトリウム	376mg	935mg	671mg	1230mg	608mg	1167mg	530mg	1089mg	526mg	1085mg	ナトリウム
	塩　分	1.0g	2.4g	1.7g	3.1g	1.5g	3.0g	1.3g	2.8g	1.3g	2.8g	塩　分
昼食		★全粥240g 海老カツ 薩摩芋と切昆布の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の味噌煮 鶏肉のすき焼き煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鮭の照焼 豚すき 枝豆とかにかまの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 野菜の味噌風味 サラダスパゲティ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身のおろし煮 鶏つくねとフキの煮物 マリーネサラダ ★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	236kcal	408kcal	159kcal	331kcal	178kcal	350kcal	233kcal	405kcal	210kcal	382kcal	エネルギー
	蛋白質	8.1g	11.8g	7.8g	11.5g	8.3g	12.0g	6.2g	9.9g	7.3g	11.0g	蛋白質
	脂　質	12.3g	13.0g	6.4g	7.1g	8.8g	9.5g	15.5g	16.2g	11.4g	12.1g	脂　質
	炭水化物	23.4g	61.5g	16.0g	54.1g	15.0g	53.1g	16.7g	54.8g	18.6g	56.7g	炭水化物
	ナトリウム	996mg	1555mg	686mg	1245mg	772mg	1331mg	703mg	1262mg	904mg	1463mg	ナトリウム
	塩　分	2.5g	4.0g	1.7g	3.2g	2.0g	3.4g	1.8g	3.2g	2.3g	3.7g	塩　分
夕食		★全粥240g サーモンフライのタルタル 切干大根とベーコンの煮物 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g クリームコロッケ 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き がんも煮 パスタのサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身の照焼き 白菜と麸の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏の照焼 切干大根煮 青菜のわさび和え ★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	213kcal	385kcal	198kcal	370kcal	214kcal	386kcal	145kcal	317kcal	177kcal	349kcal	エネルギー
	蛋白質	5.9g	9.6g	7.9g	11.6g	6.5g	10.2g	6.6g	10.3g	7.4g	11.1g	蛋白質
	脂　質	13.0g	13.7g	10.2g	10.9g	13.5g	14.2g	6.5g	7.2g	9.7g	10.4g	脂　質
	炭水化物	17.5g	55.6g	19.8g	57.9g	17.1g	55.2g	15.3g	53.4g	15.6g	53.7g	炭水化物
	ナトリウム	800mg	1359mg	787mg	1346mg	851mg	1410mg	856mg	1415mg	849mg	1408mg	ナトリウム
	塩　分	2.0g	3.5g	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	2.2g	3.6g	2.2g	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	559kcal	1075kcal	460kcal	976kcal	484kcal	1000kcal	452kcal	968kcal	468kcal	984kcal	エネルギー
	蛋白質	17.9g	29.0g	19.9g	31.0g	18.0g	29.1g	16.1g	27.2g	17.4g	28.5g	蛋白質
	脂　質	27.7g	29.8g	21.5g	23.6g	25.9g	28.0g	25.1g	27.2g	24.6g	26.7g	脂　質
	炭水化物	59.1g	173.4g	48.0g	162.3g	43.3g	157.6g	41.6g	155.9g	45.2g	159.5g	炭水化物
	ナトリウム	2172mg	3849mg	2144mg	3821mg	2231mg	3908mg	2089mg	3766mg	2279mg	3956mg	ナトリウム
	塩　分	5.5g	9.8g	5.5g	9.7g	5.7g	9.9g	5.3g	9.6g	5.8g	10.1g	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３月７日(火)までにご連絡下さい。
３月１８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

	3月6日（月）		3月7日（火）		3月8日（水）		3月9日（木）		3月10日（金）	
朝食	★ごはん120g 青菜の玉子あんかけ ひじきとアサリのさっぱり煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 豚肉となめこのカレー炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん120g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 一夜漬（大根・昆布）		★ごはん120g 目玉焼き 白菜と挽肉の旨煮 野菜のごま和え		★ごはん120g プレーンオムレツ ケチャップ（小袋） 大豆としらすの煮物 大根と人参のきんぴら	
	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	138kcal	331kcal	162kcal	355kcal	179kcal	372kcal	169kcal	362kcal	186kcal	379kcal
たんぱく質	9.8g	13.1g	10.4g	13.7g	10.2g	13.5g	11.0g	14.3g	13.4g	16.7g
脂質	5.7g	6.2g	9.5g	10.0g	8.3g	8.8g	10.7g	11.2g	9.8g	10.3g
炭水化物	14.2g	56.1g	10.4g	52.3g	15.5g	57.4g	7.7g	49.6g	10.6g	52.5g
ナトリウム	732mg	733mg	601mg	602mg	683mg	684mg	429mg	430mg	652mg	653mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.1g	1.1g	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g ソースハンバーグ 塩枝豆 ブロッコリーとハムのクリーム煮 パスタのトマトカレー炒め		★ごはん120g カジキのアラ煮 バンバンジーサラダ 人参の炒りたら子		★ごはん120g ハッシュドポーク 青菜の玉子炒め 野菜サラダ ドレッシング（小袋）		★ごはん120g 鯖の味噌煮 大根煮 れんこんと油揚の煮物 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー カリフラワーの塩炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	
	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	253kcal	446kcal	230kcal	423kcal	229kcal	422kcal	262kcal	455kcal	252kcal	445kcal
たんぱく質	15.7g	19.0g	17.4g	20.7g	14.7g	18.0g	16.4g	19.7g	14.8g	18.1g
脂質	11.3g	11.8g	7.4g	7.9g	12.0g	12.5g	11.4g	11.9g	14.2g	14.7g
炭水化物	22.8g	64.7g	23.2g	65.1g	15.3g	57.2g	22.7g	64.6g	15.8g	57.7g
ナトリウム	723mg	724mg	746mg	747mg	941mg	942mg	985mg	986mg	762mg	763mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.4g	2.4g	2.5g	2.5g	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
夕食	★ごはん120g ホッケの照焼 かぼちゃの素揚げ 厚揚げのそぼろ煮 菜の花とささ身のピーナッツ和え		★ごはん120g 鶏肉のスパイス焼き ピーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 法蓮草としめじのおひたし		★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ		★ごはん120g 野菜たっぷりハンバーグ スパトマト炒め キャベツの土佐煮 法蓮草とササ身のサラダ		★ごはん120g 白身のトマト煮 春菊と油揚げの煮物 マカロニの和風ソテー	
	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	246kcal	439kcal	250kcal	443kcal	226kcal	419kcal	231kcal	424kcal	219kcal	412kcal
たんぱく質	18.5g	21.8g	16.2g	19.5g	15.0g	18.3g	13.7g	17.0g	14.7g	18.0g
脂質	11.5g	12.0g	12.1g	12.6g	9.6g	10.1g	10.4g	10.9g	8.5g	9.0g
炭水化物	17.2g	59.1g	19.4g	61.3g	17.8g	59.7g	20.8g	62.7g	21.3g	63.2g
ナトリウム	605mg	606mg	835mg	836mg	642mg	643mg	833mg	834mg	810mg	811mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	2.1g	2.1g	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	637kcal	1216kcal	642kcal	1221kcal	634kcal	1213kcal	662kcal	1241kcal	657kcal	1236kcal
たんぱく質	44.0g	53.9g	44.0g	53.9g	39.9g	49.8g	41.1g	51.0g	42.9g	52.8g
脂質	28.5g	30.0g	29.0g	30.5g	29.9g	31.4g	32.5g	34.0g	32.5g	34.0g
炭水化物	54.2g	179.9g	53.0g	178.7g	48.6g	174.3g	51.2g	176.9g	47.7g	173.4g
ナトリウム	2060mg	2063mg	2182mg	2185mg	2266mg	2269mg	2247mg	2250mg	2224mg	2227mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.5g	5.6g	5.8g	5.8g	5.7g	5.7g	5.7g	5.7g
合計（間食込）	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	835kcal	1414kcal	839kcal	1418kcal	835kcal	1414kcal	861kcal	1440kcal	864kcal	1443kcal
たんぱく質	50.9g	60.8g	51.7g	61.6g	47.3g	57.2g	49.0g	58.9g	49.0g	58.9g
脂質	35.5g	37.0g	36.0g	37.5g	36.9g	38.4g	39.5g	41.0g	39.6g	41.1g
炭水化物	83.1g	208.8g	80.8g	206.5g	77.5g	203.2g	79.4g	205.1g	79.6g	205.3g
ナトリウム	2134mg	2137mg	2258mg	2261mg	2343mg	2346mg	2323mg	2326mg	2298mg	2301mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.7g	5.8g	6.0g	6.0g	5.9g	5.9g	5.8g	5.9g

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

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

変更は3月7日（火）までにご連絡下さい。
3月18日（土）お届け分より反映します。

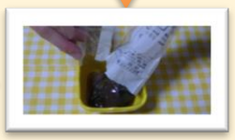
お食事の作り方

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

	3月6日（月）	おかずのみ	ご飯汁物セット
朝食	★ごはん150g 青菜の玉子あんかけ ひじきとアサリのさっぱり煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁（揚げ・白菜）		
	エネルギー	138kcal	414kcal
	たんぱく質	9.8g	16.0g
	脂質	5.7g	8.2g
	炭水化物	14.2g	68.7g
	ナトリウム	732mg	959mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g
昼食	★ごはん150g ソースハンバーグ 塩枝豆 ブロッコリーとハムのクリーム煮 大根とかにかまのサラダ ドレッシング（小袋） ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		
	エネルギー	240kcal	500kcal
	たんぱく質	15.9g	21.3g
	脂質	11.1g	12.4g
	炭水化物	20.1g	74.3g
	ナトリウム	785mg	960mg
	食塩相当量	2.0g	2.4g
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 かぼちゃの素揚げ 厚揚げのそぼろ煮 菜の花とささ身のピーナッツ和え ★味噌汁（豆腐・小松菜）		
	エネルギー	246kcal	507kcal
	たんぱく質	18.5g	24.1g
	脂質	11.5g	12.6g
	炭水化物	17.2g	72.0g
	ナトリウム	605mg	833mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g
合計		おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	624kcal	1421kcal
	たんぱく質	44.2g	61.4g
	脂質	28.3g	33.2g
	炭水化物	51.5g	215.0g
	ナトリウム	2122mg	2752mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g
合計（間食込）	エネルギー	822kcal	1619kcal
	たんぱく質	51.1g	68.3g
	脂質	35.3g	40.2g
	炭水化物	80.4g	243.9g
	ナトリウム	2196mg	2826mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g

	3月7日（火）	おかずのみ	ご飯汁物セット
朝食	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉となめこのカレー炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		
	エネルギー	162kcal	416kcal
	たんぱく質	10.4g	15.5g
	脂質	9.5g	10.1g
	炭水化物	10.4g	64.9g
	ナトリウム	601mg	748mg
	食塩相当量	1.5g	1.9g
昼食	★ごはん150g カジキのアラ煮 バンバンジーサラダ 人参の炒りたら子 ★味噌汁（揚げ・なめこ）		
	エネルギー	230kcal	505kcal
	たんぱく質	17.4g	23.7g
	脂質	7.4g	9.9g
	炭水化物	23.2g	77.7g
	ナトリウム	746mg	972mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g 鶏肉のスパイス焼き ピーマンソテー 法蓮草としめじのおひたし 大根とひじきの煮物 ★味噌汁（若芽・キャベツ）		
	エネルギー	200kcal	457kcal
	たんぱく質	16.0g	21.2g
	脂質	9.0g	9.8g
	炭水化物	14.4g	69.4g
	ナトリウム	936mg	1211mg
	食塩相当量	2.4g	3.1g
合計		おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	592kcal	1378kcal
	たんぱく質	43.8g	60.4g
	脂質	25.9g	29.8g
	炭水化物	48.0g	212.0g
	ナトリウム	2283mg	2931mg
	食塩相当量	5.8g	7.5g
合計（間食込）	エネルギー	789kcal	1575kcal
	たんぱく質	51.5g	68.1g
	脂質	32.9g	36.8g
	炭水化物	75.8g	239.8g
	ナトリウム	2359mg	3007mg
	食塩相当量	6.0g	7.6g

	3月8日（水）	おかずのみ	ご飯汁物セット
朝食	★ごはん150g 大豆の肉ジャガ煮 竹輪の五色きんぴら 一夜漬（大根・昆布） ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		
	エネルギー	179kcal	440kcal
	たんぱく質	10.2g	15.7g
	脂質	8.3g	9.6g
	炭水化物	15.5g	70.1g
	ナトリウム	683mg	858mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g
昼食	★ごはん150g ハッシュドポーク 青菜の玉子炒め 野菜サラダ ドレッシング（小袋） ★味噌汁（豆腐・白菜）		
	エネルギー	229kcal	490kcal
	たんぱく質	14.7g	20.2g
	脂質	12.0g	13.1g
	炭水化物	15.3g	70.1g
	ナトリウム	941mg	1168mg
	食塩相当量	2.4g	3.0g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 インゲンソテー 高野豆腐の味噌煮 南瓜サラダ ★味噌汁（小松菜・切干）		
	エネルギー	226kcal	484kcal
	たんぱく質	15.0g	20.2g
	脂質	9.6g	10.4g
	炭水化物	17.8g	73.0g
	ナトリウム	642mg	872mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g
合計		おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	634kcal	1414kcal
	たんぱく質	39.9g	56.1g
	脂質	29.9g	33.1g
	炭水化物	48.6g	213.2g
	ナトリウム	2266mg	2898mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g
合計（間食込）	エネルギー	835kcal	1615kcal
	たんぱく質	47.3g	63.5g
	脂質	36.9g	40.1g
	炭水化物	77.5g	242.1g
	ナトリウム	2343mg	2975mg
	食塩相当量	6.0g	7.6g

	3月9日（木）	おかずのみ	ご飯汁物セット
朝食	★ごはん150g 目玉焼き 白菜と挽肉の旨煮 野菜のごま和え ★味噌汁（切干・なめこ）		
	エネルギー	169kcal	426kcal
	たんぱく質	11.0g	16.2g
	脂質	10.7g	11.5g
	炭水化物	7.7g	62.9g
	ナトリウム	429mg	657mg
	食塩相当量	1.1g	1.7g
昼食	★ごはん150g 鯖の味噌煮 大根煮 れんこんと油揚の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁（巻麸・キャベツ）		
	エネルギー	262kcal	526kcal
	たんぱく質	16.4g	22.1g
	脂質	11.4g	12.3g
	炭水化物	22.7g	78.8g
	ナトリウム	985mg	1213mg
	食塩相当量	2.5g	3.1g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ スパトマト炒め キャベツの土佐煮 法蓮草とササ身のサラダ ★すまし汁（若芽・おつゆ麸）		
	エネルギー	231kcal	487kcal
	たんぱく質	13.7g	18.9g
	脂質	10.4g	11.1g
	炭水化物	20.8g	75.6g
	ナトリウム	833mg	1028mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g
合計		おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	662kcal	1439kcal
	たんぱく質	41.1g	57.2g
	脂質	32.5g	34.9g
	炭水化物	51.2g	217.3g
	ナトリウム	2247mg	2898mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g
合計（間食込）	エネルギー	861kcal	1638kcal
	たんぱく質	49.0g	65.1g
	脂質	39.5g	41.9g
	炭水化物	79.4g	245.5g
	ナトリウム	2323mg	2974mg
	食塩相当量	5.9g	7.6g

	3月10日（金）	おかずのみ	ご飯汁物セット
朝食	★ごはん150g プレーンオムレツ ケチャップ（小袋） 大豆としらすの煮物 大根と人参のきんぴら ★味噌汁（豆腐・白菜）		
	エネルギー	186kcal	447kcal
	たんぱく質	13.4g	18.9g
	脂質	9.8g	10.9g
	炭水化物	10.6g	65.4g
	ナトリウム	652mg	879mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g
昼食	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー カリフラワーの塩炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁（えのき・切干）		
	エネルギー	252kcal	509kcal
	たんぱく質	14.8g	19.9g
	脂質	14.2g	15.0g
	炭水化物	15.8g	70.7g
	ナトリウム	762mg	990mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 白身のトマト煮 春菊と油揚げの煮物 野菜サラダ ドレッシング（小袋） ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		
	エネルギー	208kcal	469kcal
	たんぱく質	14.5g	20.0g
	脂質	9.3g	10.6g
	炭水化物	17.7g	72.3g
	ナトリウム	826mg	1001mg
	食塩相当量	2.1g	2.5g
合計		おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	646kcal	1425kcal
	たんぱく質	42.7g	58.8g
	脂質	33.3g	36.5g
	炭水化物	44.1g	208.4g
	ナトリウム	2240mg	2870mg
	食塩相当量	5.7g	7.3g
合計（間食込）	エネルギー	853kcal	1632kcal
	たんぱく質	48.8g	64.9g
	脂質	40.4g	43.6g
	炭水化物	76.0g	240.3g
	ナトリウム	2314mg	2944mg
	食塩相当量	5.9g	7.5g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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3月7日（火）までにご連絡下さい。
3月18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

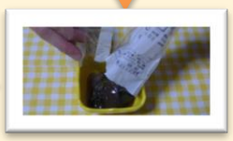
○温め可

×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

	3月6日（月）		3月7日（火）		3月8日（水）		3月9日（木）		3月10日（金）	
朝食	★ごはん150g スクランブルエッグ オーロラソース 五色煮 ハムと春雨のサラダ		★ごはん150g 肉じゃが煮 ふきと油揚げの炒め煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g レンコンの玉子とじ さつま芋の甘露煮 ビーフンの中華和え		★ごはん150g 白身魚のしんじょ ごま風味炒め 和風サラダ		★ごはん150g プレーンオムレツ 春雨のマヨネーズ炒め 生しめじのイタリアン	
	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	284kcal	527kcal	204kcal	447kcal	248kcal	491kcal	217kcal	460kcal	277kcal	520kcal
たんぱく質	5.2g	9.3g	6.5g	10.6g	6.2g	10.3g	5.6g	9.7g	7.0g	11.1g
脂質	21.4g	22.0g	10.3g	10.9g	5.3g	5.9g	14.1g	14.7g	18.7g	19.3g
炭水化物	17.4g	70.2g	21.4g	74.2g	43.2g	96.0g	16.3g	69.1g	19.9g	72.7g
ナトリウム	564mg	565mg	619mg	620mg	430mg	431mg	642mg	643mg	590mg	591mg
カリウム	185mg	246mg	462mg	523mg	517mg	578mg	264mg	325mg	296mg	357mg
リン	86mg	151mg	111mg	176mg	131mg	196mg	78mg	143mg	138mg	203mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.1g	1.1g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー かぼちゃときのこのクリーム煮 四色なます		★ごはん150g カジキのごまタレ煮 一口ナスのオランダ煮 春雨の甘酢炒め		★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 和風マヨネーズ和え きんぴら		★ごはん150g 鯖の甘酢あん 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨フルーツサラダ		★ごはん150g チキンクリームシチュー カリフラワーの塩炒め 野菜サラダ ドレッシング（小袋）	
	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	314kcal	557kcal	360kcal	603kcal	372kcal	615kcal	391kcal	634kcal	319kcal	562kcal
たんぱく質	12.2g	16.3g	10.4g	14.5g	10.6g	14.7g	11.2g	15.3g	10.5g	14.6g
脂質	17.1g	17.7g	19.7g	20.3g	22.9g	23.5g	21.1g	21.7g	18.5g	19.1g
炭水化物	27.8g	80.6g	34.4g	87.2g	29.8g	82.6g	37.4g	90.2g	28.8g	81.6g
ナトリウム	522mg	523mg	658mg	659mg	842mg	843mg	571mg	572mg	673mg	674mg
カリウム	500mg	561mg	567mg	628mg	609mg	670mg	512mg	573mg	576mg	637mg
リン	149mg	214mg	174mg	239mg	171mg	236mg	159mg	224mg	167mg	232mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g		◎みかん（缶）　75g		◎黄桃（缶）　75g	
夕食	★ごはん150g アジと白菜の南蛮煮 ナスの油炒め サイコロサラダ		★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース キャベツといんげんのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ レインボーサラダ		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ スナップえんどう ナスのごまタレ煮 明太ポテトサラダ		★ごはん150g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンと人参のグラッセ パスタのトマトカレー炒め かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g 白身の天ぷら オクラ 天つゆ スイートおさつ 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	387kcal	630kcal	408kcal	651kcal	383kcal	626kcal	377kcal	620kcal	396kcal	639kcal
たんぱく質	11.4g	15.5g	11.8g	15.9g	11.8g	15.9g	10.3g	14.4g	10.6g	14.7g
脂質	23.7g	24.3g	26.0g	26.6g	26.1g	26.7g	22.9g	23.5g	17.3g	17.9g
炭水化物	31.2g	84.0g	29.4g	82.2g	23.5g	76.3g	32.0g	84.8g	48.9g	101.7g
ナトリウム	728mg	729mg	562mg	563mg	439mg	440mg	627mg	628mg	605mg	606mg
カリウム	652mg	713mg	522mg	583mg	455mg	516mg	647mg	708mg	658mg	719mg
リン	170mg	235mg	126mg	191mg	157mg	222mg	222mg	287mg	170mg	235mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.4g	1.4g	1.1g	1.1g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g
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	985kcal	1714kcal	972kcal	1701kcal	1003kcal	1732kcal	985kcal	1714kcal	992kcal	1721kcal
たんぱく質	28.8g	41.1g	28.7g	41.0g	28.6g	40.9g	27.1g	39.4g	28.1g	40.4g
脂質	62.2g	64.0g	56.0g	57.8g	54.3g	56.1g	58.1g	59.9g	54.5g	56.3g
炭水化物	76.4g	234.8g	85.2g	243.6g	96.5g	254.9g	85.7g	244.1g	97.6g	256.0g
ナトリウム	1814mg	1817mg	1839mg	1842mg	1711mg	1714mg	1840mg	1843mg	1868mg	1871mg
カリウム	1337mg	1520mg	1551mg	1734mg	1581mg	1764mg	1423mg	1606mg	1530mg	1713mg
リン	405mg	600mg	411mg	606mg	459mg	654mg	459mg	654mg	475mg	670mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	4.7g	4.7g	4.4g	4.4g	4.7g	4.7g	4.8g	4.8g
合計（間食込）	エネルギー 1048kcal	1777kcal	エネルギー 1036kcal	1765kcal	エネルギー 1066kcal	1795kcal	エネルギー 1033kcal	1762kcal	エネルギー 1056kcal	1785kcal
	たんぱく質 29.1g	41.4g	たんぱく質 29.1g	41.4g	たんぱく質 28.9g	41.2g	たんぱく質 27.5g	39.8g	たんぱく質 28.5g	40.8g
	脂質 62.3g	64.1g	脂質 56.1g	57.9g	脂質 54.4g	56.2g	脂質 58.2g	60.0g	脂質 54.6g	56.4g
	炭水化物 91.6g	250.0g	炭水化物 100.7g	259.1g	炭水化物 111.7g	270.1g	炭水化物 97.2g	255.6g	炭水化物 113.1g	271.5g
	ナトリウム 1815mg	1818mg	ナトリウム 1842mg	1845mg	ナトリウム 1712mg	1715mg	ナトリウム 1843mg	1846mg	ナトリウム 1871mg	1874mg
	カリウム 1427mg	1610mg	カリウム 1611mg	1794mg	カリウム 1671mg	1854mg	カリウム 1479mg	1662mg	カリウム 1590mg	1773mg
	リン 410mg	605mg	リン 418mg	613mg	リン 464mg	659mg	リン 465mg	660mg	リン 482mg	677mg
	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 4.7g	4.7g	食塩相当量 4.4g	4.4g	食塩相当量 4.7g	4.7g	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。

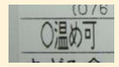
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

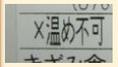
変更は3月7日（火）までにご連絡下さい。
3月18日（土）お届け分より反映します。

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

	3月6日（月）		3月7日（火）		3月8日（水）		3月9日（木）		3月10日（金）	
朝食	★ごはん180g スクランブルエッグ キャベツと豚肉のカキソース炒め 金時豆煮		★ごはん180g ササ身の醤油マヨネーズ ふきと油揚げの炒め煮 豚肉となめこのカレー炒め		★ごはん180g レンコンの玉子とじ 竹輪のごま炒め ナスと麩の炒め煮		★ごはん180g 目玉焼き 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん180g プレーンオムレツ ケチャップ（小袋） 大根と人参のきんぴら 大豆としらすの煮物	
	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	249kcal	539kcal	エネルギー 158kcal	448kcal	エネルギー 259kcal	549kcal	エネルギー 186kcal	476kcal	エネルギー 186kcal	476kcal
たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質 6.4g	11.3g	たんぱく質 10.6g	15.5g	たんぱく質 12.5g	17.4g	たんぱく質 13.4g	18.3g
脂質	14.9g	15.6g	脂質 10.5g	11.2g	脂質 11.8g	12.5g	脂質 12.4g	13.1g	脂質 9.8g	10.5g
炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物 8.6g	71.5g	炭水化物 27.6g	90.5g	炭水化物 6.5g	69.4g	炭水化物 10.6g	73.5g
ナトリウム	358mg	359mg	ナトリウム 532mg	533mg	ナトリウム 658mg	659mg	ナトリウム 458mg	459mg	ナトリウム 652mg	653mg
カリウム	419mg	491mg	カリウム 333mg	405mg	カリウム 389mg	461mg	カリウム 352mg	424mg	カリウム 524mg	596mg
リン	130mg	207mg	リン 84mg	161mg	リン 154mg	231mg	リン 194mg	271mg	リン 211mg	288mg
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量 1.4g	1.4g	食塩相当量 1.7g	1.7g	食塩相当量 1.2g	1.2g	食塩相当量 1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ソースハンバーグ キヌサヤとコーンのソテー ブロッコリーとハムのクリーム煮 ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え		★ごはん180g カジキの照焼 人参グラッセ 豚肉と春雨の生姜炒め かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん180g ハッシュドポーク 青菜の玉子炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鯖の味噌煮 オクラ ビーフンの炒め物 生しめじのイタリアン		★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 カボチャ天 はんぺんの玉子とじ カリフラワーの塩炒め	
	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	292kcal	582kcal	エネルギー 327kcal	617kcal	エネルギー 271kcal	561kcal	エネルギー 287kcal	577kcal	エネルギー 274kcal	564kcal
たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質 17.7g	22.6g	たんぱく質 14.4g	19.3g	たんぱく質 15.3g	20.2g	たんぱく質 16.0g	20.9g
脂質	15.4g	16.1g	脂質 16.9g	17.6g	脂質 17.0g	17.7g	脂質 14.0g	14.7g	脂質 15.2g	15.9g
炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物 24.2g	87.1g	炭水化物 14.3g	77.2g	炭水化物 23.0g	85.9g	炭水化物 16.6g	79.5g
ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム 769mg	770mg	ナトリウム 868mg	869mg	ナトリウム 764mg	765mg	ナトリウム 638mg	639mg
カリウム	602mg	674mg	カリウム 594mg	666mg	カリウム 551mg	623mg	カリウム 523mg	595mg	カリウム 391mg	463mg
リン	326mg	403mg	リン 229mg	306mg	リン 196mg	273mg	リン 213mg	290mg	リン 167mg	244mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量 2.0g	2.0g	食塩相当量 2.2g	2.2g	食塩相当量 1.9g	1.9g	食塩相当量 1.6g	1.6g
間食	◎パイナップル（缶）150g		◎黄桃（缶）150g		◎パイナップル（缶）150g		◎みかん（缶）150g		◎黄桃（缶）150g	
夕食	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 厚揚げのそぼろ煮 サイコロサラダ		★ごはん180g 鶏肉のスパイス焼き スパトマト炒め ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え		★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 南瓜サラダ		★ごはん180g 野菜たっぷりハンバーグ インゲンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		★ごはん180g 白身のトマト煮 豚肉豆腐 えびポテトサラダ	
	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ	おかず	ご飯ｾｯﾄ
エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー 304kcal	594kcal	エネルギー 289kcal	579kcal	エネルギー 341kcal	631kcal	エネルギー 307kcal	597kcal
たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質 16.4g	21.3g	たんぱく質 15.8g	20.7g	たんぱく質 13.2g	18.1g	たんぱく質 16.1g	21.0g
脂質	15.1g	15.8g	脂質 15.4g	16.1g	脂質 13.8g	14.5g	脂質 20.8g	21.5g	脂質 16.6g	17.3g
炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物 24.0g	86.9g	炭水化物 25.4g	88.3g	炭水化物 23.6g	86.5g	炭水化物 21.0g	83.9g
ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム 829mg	830mg	ナトリウム 507mg	508mg	ナトリウム 645mg	646mg	ナトリウム 745mg	746mg
カリウム	536mg	608mg	カリウム 567mg	639mg	カリウム 662mg	734mg	カリウム 528mg	600mg	カリウム 647mg	719mg
リン	190mg	267mg	リン 187mg	264mg	リン 236mg	313mg	リン 237mg	314mg	リン 200mg	277mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量 2.1g	2.1g	食塩相当量 1.3g	1.3g	食塩相当量 1.6g	1.6g	食塩相当量 1.9g	1.9g
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	836kcal	1706kcal	エネルギー 789kcal	1659kcal	エネルギー 819kcal	1689kcal	エネルギー 814kcal	1684kcal	エネルギー 767kcal	1637kcal
たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質 40.5g	55.2g	たんぱく質 40.8g	55.5g	たんぱく質 41.0g	55.7g	たんぱく質 45.5g	60.2g
脂質	45.4g	47.5g	脂質 42.8g	44.9g	脂質 42.6g	44.7g	脂質 47.2g	49.3g	脂質 41.6g	43.7g
炭水化物	67.5g	256.2g	炭水化物 56.8g	245.5g	炭水化物 67.3g	256.0g	炭水化物 53.1g	241.8g	炭水化物 48.2g	236.9g
ナトリウム	1798mg	1801mg	ナトリウム 2130mg	2133mg	ナトリウム 2033mg	2036mg	ナトリウム 1867mg	1870mg	ナトリウム 2035mg	2038mg
カリウム	1557mg	1773mg	カリウム 1494mg	1710mg	カリウム 1602mg	1818mg	カリウム 1403mg	1619mg	カリウム 1562mg	1778mg
リン	646mg	877mg	リン 500mg	731mg	リン 586mg	817mg	リン 644mg	875mg	リン 578mg	809mg
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	食塩相当量 4.7g	4.8g	食塩相当量 5.2g	5.2g
合計（間食込）	エネルギー 962kcal	1832kcal	エネルギー 917kcal	1787kcal	エネルギー 945kcal	1815kcal	エネルギー 910kcal	1780kcal	エネルギー 895kcal	1765kcal
	たんぱく質 42.0g	56.7g	たんぱく質 41.3g	56.0g	たんぱく質 41.4g	56.1g	たんぱく質 41.8g	56.5g	たんぱく質 46.3g	61.0g
	脂質 45.6g	47.7g	脂質 43.0g	45.1g	脂質 42.8g	44.9g	脂質 47.4g	49.5g	脂質 41.8g	43.9g
	炭水化物 98.0g	286.7g	炭水化物 87.7g	276.4g	炭水化物 97.8g	286.5g	炭水化物 76.1g	264.8g	炭水化物 79.1g	267.8g
	ナトリウム 1800mg	1803mg	ナトリウム 2136mg	2139mg	ナトリウム 2035mg	2038mg	ナトリウム 1873mg	1876mg	ナトリウム 2041mg	2044mg
	カリウム 1737mg	1953mg	カリウム 1614mg	1830mg	カリウム 1782mg	1998mg	カリウム 1516mg	1732mg	カリウム 1682mg	1898mg
	リン 657mg	888mg	リン 514mg	745mg	リン 597mg	828mg	リン 656mg	887mg	リン 592mg	823mg
	食塩相当量 4.6g	4.6g	食塩相当量 5.4g	5.4g	食塩相当量 5.2g	5.2g	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3月7日（火）までにご連絡下さい。
3月18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）