

【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

		3月27日（月）		3月28日（火）		3月29日（水）		3月30日（木）		3月31日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g カレイ塩焼 ひじき煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ウインナーポトフ フレンチマカロニ チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ブロッコリーの玉子とじ 赤玉南瓜煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 小松菜とお肉のいなり ぜんまいとミンチの煮物 一夜漬（大根・昆布） ★味噌汁		★やわらかごはん180 g スクランブルエッグ スパソテー ブロッコリーとハムのクリーム煮 ★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	71kcal	339kcal	236kcal	504kcal	118kcal	390kcal	102kcal	387kcal	185kcal	460kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.5g	13.2g	5.8g	11.6g	4.3g	10.3g	6.6g	13.4g	5.4g	12.1g	蛋白質	
	脂 質	2.4g	3.3g	15.7g	16.6g	5.5g	6.5g	4.6g	7.2g	12.7g	14.3g	脂 質	
	炭水化物	6.3g	62.7g	17.1g	73.6g	14.3g	71.1g	9.1g	64.7g	12.5g	68.4g	炭水化物	
	ナトリウム	587mg	1068mg	541mg	997mg	370mg	828mg	577mg	1029mg	318mg	770mg	ナトリウム	
	塩 分	1.5g	2.7g	1.4g	2.5g	0.9g	2.1g	1.5g	2.6g	0.8g	2.0g	塩 分	
昼		★やわらかごはん180 g ハヤシライスのルー 蒸し鶏のヘルシー和え 大根の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ロールキャベツのクリーム煮 ブロッコリー 豚肉と卵白のトマト炒め インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 赤魚の青じそ焼 人参のきんぴら 油揚げと大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180 g トマト煮込みハンバーグ アスパラ ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g サワラのごま焼き インゲンソテー 鶏肉のすき焼煮 春雨とツナのサラダ ★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	栄養価	
	エネルギー	272kcal	544kcal	243kcal	529kcal	163kcal	430kcal	258kcal	532kcal	277kcal	538kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.5g	13.6g	10.9g	17.7g	11.1g	16.9g	10.0g	16.4g	16.8g	22.2g	蛋白質	
	脂 質	10.4g	11.4g	14.6g	17.2g	8.6g	9.5g	12.7g	13.7g	16.7g	17.4g	脂 質	
	炭水化物	36.9g	93.7g	18.3g	74.2g	10.4g	66.9g	26.6g	83.9g	13.4g	69.1g	炭水化物	
	ナトリウム	1074mg	1526mg	832mg	1285mg	783mg	1236mg	785mg	1241mg	872mg	1262mg	ナトリウム	
	塩 分	2.7g	3.9g	2.1g	3.3g	2.0g	3.1g	2.0g	3.2g	2.2g	3.2g	塩 分	
夕		★やわらかごはん180 g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180 g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	294kcal	561kcal	195kcal	465kcal	263kcal	541kcal	261kcal	531kcal	225kcal	492kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.1g	19.9g	15.8g	21.7g	13.0g	19.0g	14.0g	19.7g	12.8g	18.4g	蛋白質	
	脂 質	14.5g	15.4g	7.8g	8.7g	13.0g	13.9g	9.8g	10.7g	9.6g	10.5g	脂 質	
	炭水化物	28.1g	84.6g	13.9g	71.0g	21.8g	80.6g	28.5g	85.4g	22.7g	79.1g	炭水化物	
	ナトリウム	898mg	1351mg	967mg	1419mg	844mg	1345mg	681mg	1139mg	804mg	1258mg	ナトリウム	
	塩 分	2.3g	3.4g	2.5g	3.6g	2.1g	3.4g	1.7g	2.9g	2.0g	3.2g	塩 分	
夜	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1444kcal	674kcal	1498kcal	544kcal	1361kcal	621kcal	1450kcal	687kcal	1490kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	46.7g	32.5g	51.0g	28.4g	46.2g	30.6g	49.5g	35.0g	52.7g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	30.1g	38.1g	42.5g	27.1g	29.9g	27.1g	31.6g	39.0g	42.2g	脂 質	
	炭水化物	71.3g	241.0g	49.3g	218.8g	46.5g	218.6g	64.2g	234.0g	48.6g	216.6g	炭水化物	
	ナトリウム	2559mg	3945mg	2340mg	3701mg	1997mg	3409mg	2043mg	3409mg	1994mg	3290mg	ナトリウム	
	塩 分	6.5g	10.0g	6.0g	9.4g	5.1g	8.7g	5.2g	8.7g	5.1g	8.4g	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3月28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

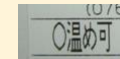
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます



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)

【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27日（月）		3月28日（火）		3月29日（水）		3月30日（木）		3月31日（金）			
朝		★全粥240g カレイ塩焼 ひじき煮 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★全粥240g ウインナーポトフ フレンチマカロニ チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーの玉子とじ 赤玉南瓜煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g 小松菜とお肉のいなり ぜんまいとミンチの煮物 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ スパソテー ブロッコリーとハムのクリーム煮 ★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	71kcal	229kcal	236kcal	394kcal	118kcal	276kcal	102kcal	260kcal	185kcal	343kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.5g	11.2g	5.8g	9.5g	4.3g	8.0g	6.6g	10.3g	5.4g	9.1g	蛋白質	
	脂 質	2.4g	3.1g	15.7g	16.4g	5.5g	6.2g	4.6g	5.3g	12.7g	13.4g	脂 質	
昼		★全粥240g ハヤシライスのルー 蒸し鶏のヘルシー和え 大根の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 ブロッコリー 豚肉と卵白のトマト炒め インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の青じそ焼 人参のきんぴら 油揚げと大根の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ アスパラ ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g サワラのごま焼き インゲンソテー 鶏肉のすき焼煮 春雨とツナのサラダ ★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	272kcal	430kcal	243kcal	401kcal	163kcal	321kcal	258kcal	416kcal	277kcal	435kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.5g	11.2g	10.9g	14.6g	11.1g	14.8g	10.0g	13.7g	16.8g	20.5g	蛋白質	
	脂 質	10.4g	11.1g	14.6g	15.3g	8.6g	9.3g	12.7g	13.4g	16.7g	17.4g	脂 質	
夕		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	294kcal	452kcal	195kcal	353kcal	263kcal	421kcal	261kcal	419kcal	225kcal	383kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.1g	17.8g	15.8g	19.5g	13.0g	16.7g	14.0g	17.7g	12.8g	16.5g	蛋白質	
	脂 質	14.5g	15.2g	7.8g	8.5g	13.0g	13.7g	9.8g	10.5g	9.6g	10.3g	脂 質	
食		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	637kcal	1111kcal	674kcal	1148kcal	544kcal	1018kcal	621kcal	1095kcal	687kcal	1161kcal	エネルギー	
	蛋白質	29.1g	40.2g	32.5g	43.6g	28.4g	39.5g	30.6g	41.7g	35.0g	46.1g	蛋白質	
	脂 質	27.3g	29.4g	38.1g	40.2g	27.1g	29.2g	27.1g	29.2g	39.0g	41.1g	脂 質	
		★全粥240g 大根とつくねの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 塩枝豆 車麩の野菜あんかけ もずくとなめこの三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み 菜の花のソテー ジャガ芋の中華炒め バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g カレイの卵白あんかけ キヌサヤ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の挽肉あん ジャガ芋としめじの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁			

★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28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

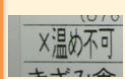
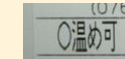
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め
〇×は
ここに
表示

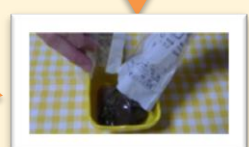


温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付けの事が出来ます



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)

【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27日（月）		3月28日（火）		3月29日（水）		3月30日（木）		3月31日（金）		
朝		★全粥240g きのこの玉子とし 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 温泉玉子 切干大根煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 豚すき 青菜のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏団子の中華風 ふきの煮物 ★味噌汁（とろみ）		
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	98kcal	270kcal	117kcal	289kcal	130kcal	302kcal	84kcal	256kcal	90kcal	262kcal	
	蛋白質	4.6g	8.3g	5.6g	9.3g	3.3g	7.0g	3.2g	6.9g	3.1g	6.8g	
	脂質	4.3g	5.0g	5.3g	6.0g	8.4g	9.1g	3.2g	3.9g	3.6g	4.3g	
	炭水化物	11.0g	49.1g	10.7g	48.8g	10.9g	49.0g	11.6g	49.7g	12.0g	50.1g	
	ナトリウム	622mg	1181mg	684mg	1243mg	560mg	1119mg	520mg	1079mg	558mg	1117mg	
	塩分	1.6g	3.0g	1.7g	3.2g	1.4g	2.8g	1.3g	2.7g	1.4g	2.8g	
昼		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身フライタルタル 油揚げと菜の花の煮物 鶏つくねとフキの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根と椎茸の煮物 パスタのサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g スパイシーチキン ひじきと大豆の煮物 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁（とろみ）		
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	169kcal	341kcal	211kcal	383kcal	164kcal	336kcal	204kcal	376kcal	209kcal	381kcal	
	蛋白質	6.6g	10.3g	5.7g	9.4g	5.7g	9.4g	7.8g	11.5g	7.3g	11.0g	
	脂質	8.0g	8.7g	13.2g	13.9g	7.8g	8.5g	10.8g	11.5g	11.7g	12.4g	
	炭水化物	17.9g	56.0g	17.9g	56.0g	16.8g	54.9g	18.7g	56.8g	18.2g	56.3g	
	ナトリウム	656mg	1215mg	780mg	1339mg	902mg	1461mg	866mg	1425mg	821mg	1380mg	
	塩分	1.7g	3.1g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	
夕		★全粥240g 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鮭の照焼 菜の花のおひたし 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 野菜の味噌風味 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身のおろし煮 切昆布と竹の子の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁（とろみ）		
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	157kcal	329kcal	154kcal	326kcal	168kcal	340kcal	186kcal	358kcal	155kcal	327kcal	
	蛋白質	7.9g	11.6g	6.9g	10.6g	7.3g	11.0g	6.3g	10.0g	6.6g	10.3g	
	脂質	7.1g	7.8g	7.5g	8.2g	8.3g	9.0g	9.1g	9.8g	6.0g	6.7g	
	炭水化物	15.5g	53.6g	15.1g	53.2g	16.4g	54.5g	19.7g	57.8g	18.4g	56.5g	
	ナトリウム	904mg	1463mg	794mg	1353mg	800mg	1359mg	797mg	1356mg	890mg	1449mg	
	塩分	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	2.0g	3.5g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	
	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	462kcal	978kcal	474kcal	990kcal	454kcal	970kcal	
	蛋白質	19.1g	30.2g	18.2g	29.3g	16.3g	27.4g	17.3g	28.4g	17.0g	28.1g	
	脂質	19.4g	21.5g	26.0g	28.1g	24.5g	26.6g	23.1g	25.2g	21.3g	23.4g	
	炭水化物	44.4g	158.7g	43.7g	158.0g	44.1g	158.4g	50.0g	164.3g	48.6g	162.9g	
	ナトリウム	2182mg	3859mg	2258mg	3935mg	2262mg	3939mg	2183mg	3860mg	2269mg	3946mg	
	塩分	5.5g	9.8g	5.7g	10.0g	5.8g	10.0g	5.6g	9.8g	5.8g	10.0g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下用難者用食品）ではありません。

嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください。

- ③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00
携帯電話からは…0570-001-911

(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27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏大豆 カリフラワーとウインナーのカレー炒め 法蓮草のおひたし			★ごはん120g 春菊と豚肉の炒め物 バンバンジーサラダ 煮豆腐			★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ビーフンの中華和え			★ごはん120g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 昆布煮豆 白菜の生姜和え			★ごはん120g 春菊のごま味噌かけ 豚肉としめじの生姜炒め 人参の炒り煮		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	140kcal	333kcal
	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.9g	12.2g
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	6.0g	6.5g
	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	14.2g	56.1g
昼食	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	543mg	544mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花のなめこおろし			★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み 大豆の甘辛炒め イカの柚子和え			★ごはん120g カジキの幽庵焼 人参のレモン煮 レンコンの玉子とじ なすの中華風南蛮漬け			★ごはん120g カレーのカレー焼 さつま芋素揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え			★ごはん120g チキンのおろしトマトソース ピーマンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 若芽の明太和え		
		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	234kcal	427kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	12.9g	16.2g
間食	脂質	10.6g	11.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	19.0g	60.9g
	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	480mg	481mg	ナトリウム	920mg	921mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.3g	2.3g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g 豚ロースのジンジャーソース 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物			★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナッペンどう ごぼうのごまよごし えびポテトサラダ			★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ポイル野菜 マーボ竹の子 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ ベーコンと野菜のソテー 竹の子と菜の花の和え物			★ごはん120g 鯖の酒粕焼 サラダ金時 ウインナーときのこの炒め物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		
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	233kcal	426kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	10.2g	10.7g
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	23.9g	65.8g	炭水化物	22.3g	64.2g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	918mg	919mg	ナトリウム	713mg	714mg
合計	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		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	621kcal	1200kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	46.1g	56.0g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	45.2g	55.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g
	脂質	30.1g	31.6g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	27.3g	28.8g
	炭水化物	40.3g	166.0g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	45.0g	170.7g	炭水化物	53.2g	178.9g	炭水化物	55.5g	181.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1935mg	1938mg	ナトリウム	2176mg	2179mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	53.0g	62.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	45.9g	55.8g	たんぱく質	52.6g	62.5g	たんぱく質	47.0g	56.9g
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.3g	35.8g
	炭水化物	69.2g	194.9g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	82.1g	207.8g	炭水化物	83.7g	209.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2252mg	2255mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g

変更は3月28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め
〇×は
ココに
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911

PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

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

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

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏大豆 カリフラワーとウインナーのカレー炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 春菊と豚肉の炒め物 バンバンジーサラダ 煮豆腐 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 法蓮草と豆腐の玉子とじ 昆布煮豆 白菜の生姜和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g ブレンオムレツ 豚肉としめじの生姜炒め 人参の炒り煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		
		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	154kcal	429kcal	エネルギー	165kcal	425kcal	エネルギー	154kcal	414kcal	エネルギー	145kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	433kcal
	たんぱく質	12.4g	18.7g	たんぱく質	11.0g	16.4g	たんぱく質	10.9g	16.5g	たんぱく質	12.2g	18.9g	たんぱく質	11.2g	16.4g
	脂質	6.8g	9.3g	脂質	9.1g	10.4g	脂質	5.9g	7.0g	脂質	6.8g	9.4g	脂質	8.9g	9.6g
昼食	炭水化物	12.3g	66.8g	炭水化物	9.6g	63.8g	炭水化物	14.7g	69.5g	炭水化物	9.3g	64.6g	炭水化物	13.0g	67.8g
	ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	594mg	817mg	ナトリウム	605mg	831mg	ナトリウム	537mg	764mg	ナトリウム	551mg	746mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.9g
	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花のなめこおろし ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み 大豆の甘辛炒め イカの柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g カジキの幽庵焼 オクラ レンコンの玉子とじ なすの中華風南蛮漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g カレーのカレー焼 さつま芋素揚げ ひじきの五目煮 ブロッコリーのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g チキンのおろしトマトソース ピーマンソテー ジャガ芋ときのこの煮物 若芽の明太和え ★味噌汁(しめじ・切干)		
		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	234kcal	489kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	221kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	495kcal	エネルギー	229kcal	486kcal
間食	たんぱく質	17.9g	23.1g	たんぱく質	14.1g	20.1g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	16.5g	21.7g	たんぱく質	12.9g	18.1g
	脂質	10.6g	11.4g	脂質	9.3g	10.5g	脂質	10.9g	11.5g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	11.1g	11.9g
	炭水化物	16.0g	70.6g	炭水化物	20.5g	76.1g	炭水化物	13.0g	67.5g	炭水化物	20.0g	75.0g	炭水化物	19.0g	74.1g
	ナトリウム	816mg	1090mg	ナトリウム	824mg	1051mg	ナトリウム	686mg	833mg	ナトリウム	480mg	755mg	ナトリウム	920mg	1148mg
	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.9g
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 豚ロースのジンジャーソース 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナッペンとう ごぼうのごまよごし えびポテトサラダ ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 マーボ竹の子 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 大根と椎茸の煮物 竹の子と菜の花の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)			★ごはん150g 鯖の酒粕焼 サラダ金時 ウインナーときのこの炒め物 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・なめこ)		
		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	233kcal	488kcal	エネルギー	256kcal	532kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	209kcal	469kcal	エネルギー	261kcal	517kcal
	たんぱく質	15.8g	21.1g	たんぱく質	14.6g	20.9g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	15.0g	20.4g	たんぱく質	17.3g	22.5g
合計	脂質	12.7g	13.6g	脂質	11.0g	13.5g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	9.5g	10.8g	脂質	10.2g	11.0g
	炭水化物	12.0g	66.3g	炭水化物	21.5g	76.0g	炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	18.5g	72.7g	炭水化物	22.3g	77.2g
	ナトリウム	608mg	755mg	ナトリウム	676mg	904mg	ナトリウム	762mg	1036mg	ナトリウム	938mg	1113mg	ナトリウム	713mg	940mg
	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g
		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(間食込)	エネルギー	621kcal	1406kcal	エネルギー	641kcal	1444kcal	エネルギー	601kcal	1370kcal	エネルギー	592kcal	1391kcal	エネルギー	667kcal	1436kcal
	たんぱく質	46.1g	62.9g	たんぱく質	39.7g	57.4g	たんぱく質	41.0g	56.9g	たんぱく質	43.7g	61.0g	たんぱく質	41.4g	57.0g
	脂質	30.1g	34.3g	脂質	29.4g	34.4g	脂質	29.2g	31.7g	脂質	27.0g	31.7g	脂質	30.2g	32.5g
	炭水化物	40.3g	203.7g	炭水化物	51.6g	215.9g	炭水化物	43.5g	207.4g	炭水化物	47.8g	212.3g	炭水化物	54.3g	219.1g
	ナトリウム	2134mg	2781mg	ナトリウム	2094mg	2772mg	ナトリウム	2053mg	2700mg	ナトリウム	1955mg	2632mg	ナトリウム	2184mg	2834mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g
		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	819kcal	1604kcal	エネルギー	838kcal	1641kcal	エネルギー	808kcal	1577kcal	エネルギー	793kcal	1592kcal	エネルギー	866kcal	1635kcal
	たんぱく質	53.0g	69.8g	たんぱく質	47.4g	65.1g	たんぱく質	47.1g	63.0g	たんぱく質	51.1g	68.4g	たんぱく質	49.3g	64.9g
	脂質	37.1g	41.3g	脂質	36.4g	41.4g	脂質	36.3g	38.8g	脂質	34.0g	38.7g	脂質	37.2g	39.5g
合計(間食込)	炭水化物	69.2g	232.6g	炭水化物	79.4g	243.7g	炭水化物	75.4g	239.3g	炭水化物	76.7g	241.2g	炭水化物	82.5g	247.3g
	ナトリウム	2208mg	2855mg	ナトリウム	2170mg	2848mg	ナトリウム	2127mg	2774mg	ナトリウム	2032mg	2709mg	ナトリウム	2260mg	2910mg
	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.4g
		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	819kcal	1604kcal	エネルギー	838kcal	1641kcal	エネルギー	808kcal	1577kcal	エネルギー	793kcal	1592kcal	エネルギー	866kcal	1635kcal
	たんぱく質	53.0g	69.8g	たんぱく質	47.4g	65.1g	たんぱく質	47.1g	63.0g	たんぱく質	51.1g	68.4g	たんぱく質	49.3g	64.9g
	脂質	37.1g	41.3g	脂質	36.4g	41.4g	脂質	36.3g	38.8g	脂質	34.0g	38.7g	脂質	37.2g	39.5g
	炭水化物	69.2g	232.6g	炭水化物	79.4g	243.7g	炭水化物	75.4g	239.3g	炭水化物	76.7g	241.2g	炭水化物	82.5g	247.3g
	ナトリウム	2208mg	2855mg	ナトリウム	2170mg	2848mg	ナトリウム	2127mg	2774mg	ナトリウム	2032mg	2709mg	ナトリウム	2260mg	2910mg
	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.4g

※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28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示



〇温め可
×温め不可



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です



ワンポイントアドバイス
●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付けの事が出来ます

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911

PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

(たんぱく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3月28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

	3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ポテトマサラダ 大根の酢漬け			★ごはん150g チキンボールのあんからめ 野菜のトマト煮 青菜のわさび和え			★ごはん150g 豆腐ステーキ れんこんと油揚げの煮物 大根サラダ			★ごはん150g ブレンオムレツ クリームソース 和風スパゲッティ ふきと人参の甘露煮			★ごはん150g 厚焼玉子 ジャガ芋ときのこの煮物 揚げナスのめかぶ和え		
	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	236kcal	479kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	290kcal	533kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.1g	10.2g
	脂質	14.4g	15.0g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	15.9g	16.5g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	25.4g	78.2g
	ナトリウム	394mg	395mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	602mg	603mg
	カリウム	417mg	478mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	383mg	444mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	456mg	517mg
	リン	97mg	162mg	リン	107mg	172mg	リン	111mg	176mg	リン	116mg	181mg	リン	119mg	184mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん150g 鮭と野菜のごま味噌蒸し レインボーサラダ 春雨の煮びたし			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 マッシュサラダ れんこんと人参の甘露煮			★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 五目炒め煮 小倉金時			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ インゲンと人参のグラッセ 春雨フルーツサラダ 切干大根のカレーきんぴら		
昼食	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	364kcal	607kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g
	脂質	23.6g	24.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	41.6g	94.4g	炭水化物	32.7g	85.5g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	627mg	628mg
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	532mg	593mg	カリウム	612mg	673mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	537mg	598mg
	リン	166mg	231mg	リン	150mg	215mg	リン	180mg	245mg	リン	162mg	227mg	リン	159mg	224mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎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		
	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ビーフンの炒め物 レモンかぼちゃ		
夕食	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.5g	18.1g
	炭水化物	41.8g	94.6g	炭水化物	51.5g	104.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	34.5g	87.3g
	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	700mg	701mg
	カリウム	718mg	779mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	517mg	578mg
	リン	169mg	234mg	リン	156mg	221mg	リン	149mg	214mg	リン	142mg	207mg	リン	145mg	210mg
	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	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎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		
	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ビーフンの炒め物 レモンかぼちゃ		
合計	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	105.5g	263.9g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	92.6g	251.0g
	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	1761mg	1764mg	ナトリウム	1762mg	1765mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	1929mg	1932mg
	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1655mg	1838mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1510mg	1693mg
	リン	432mg	627mg	リン	413mg	608mg	リン	440mg	635mg	リン	420mg	615mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	◎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		
	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ビーフンの炒め物 レモンかぼちゃ		
合計(間食込)	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1079kcal	1808kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1084kcal	1813kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	55.7g	57.5g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	107.9g	266.3g	炭水化物	117.0g	275.4g	炭水化物	100.5g	258.9g	炭水化物	112.3g	270.7g	炭水化物	104.1g	262.5g
	ナトリウム	1781mg	1784mg	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1763mg	1766mg	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	1932mg	1935mg
	カリウム	1570mg	1753mg	カリウム	1673mg	1856mg	カリウム	1745mg	1928mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1566mg	1749mg
	リン	439mg	634mg	リン	419mg	614mg	リン	445mg	640mg	リン	427mg	622mg	リン	429mg	624mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	◎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		
	★ごはん150g 酢豚 ナスのごまタレ煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g キスフライ トンカツソース スイートおさつ 中華サラダ			★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー ジャガ芋の洋風あんかけ かぼきんサラダ			★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ			★ごはん150g ブロッコリーのホイコーロー ビーフンの炒め物 レモンかぼちゃ		

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

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

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示



〇温め可
×温め不可



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です



ワンポイントアドバイス
●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付けの事が出来ます

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00
携帯電話からは…0570-001-911
PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

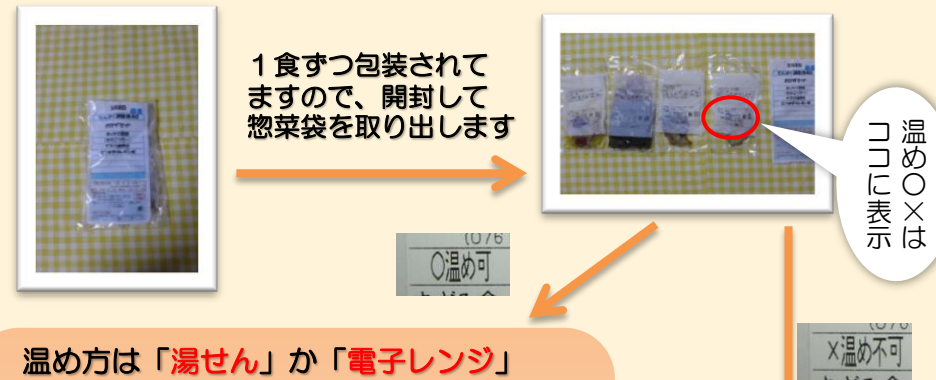
変更は3月28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

	3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31日(金)		
朝食	★ごはん180g 鶏のごま酢煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) 大根の酢漬け			★ごはん180g チキンボール煮 玉子スパサラダ 春菊と豚肉の炒め物			★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 枝豆とかにかまの煮物			★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 四川マーボ春雨 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g 高野豆腐の洋風玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 ナスのごまタレ煮		
		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	217kcal	507kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	11.6g	16.5g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	9.7g	72.6g
	ナトリウム	304mg	305mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	664mg	588mg	ナトリウム	665mg	665mg	ナトリウム	470mg	471mg
	カリウム	431mg	503mg	カリウム	408mg	480mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	341mg	413mg	カリウム	305mg	377mg
	リン	142mg	219mg	リン	142mg	219mg	リン	147mg	224mg	リン	151mg	228mg	リン	167mg	244mg
	食塩相当量	0.8g	0.8g	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	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g 鮭の西京焼 きのこソテー 竹の子と若芽のクリーム煮 春雨の煮びたし			★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き 油揚げと菜の花の煮物 イカの柚子和え			★ごはん180g カジキの幽庵焼 オクラ なすの中華風南蛮漬け さっぱりポテトサラダ			★ごはん180g アジのごま風味煮 ハス天 野菜の味噌煮込み 揚げナスの煮物			★ごはん180g すり身団子 人参シャトー インゲンの生姜炒め じゃが芋とツナのサラダ		
		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	282kcal	572kcal	エネルギー	245kcal	535kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	15.3g	16.0g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	25.8g	88.7g
	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	775mg	776mg
	カリウム	465mg	537mg	カリウム	615mg	687mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	662mg	734mg	カリウム	606mg	678mg
	リン	241mg	318mg	リン	234mg	311mg	リン	181mg	258mg	リン	228mg	305mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	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 酢豚 コーンと挽肉の炒め物 和風マヨネーズ和え			★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん180g 赤魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ		
		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	331kcal	621kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	40.6g	103.5g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	28.3g	91.2g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	751mg	823mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	692mg	764mg
	リン	198mg	275mg	リン	194mg	271mg	リン	178mg	255mg	リン	200mg	277mg	リン	180mg	257mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g
夕食	★ごはん180g 酢豚 コーンと挽肉の炒め物 和風マヨネーズ和え			★ごはん180g キスフライ トンカツソース 高野豆腐と法蓮草の含め煮 人参と春雨のサラダ			★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん180g 赤魚の竜田揚げ 卵白あんかけ ピーマンソテー 里芋のそぼろ煮 かぼきんサラダ		
		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	331kcal	621kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	14.3g	19.2g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	40.6g	103.5g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	28.3g	91.2g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	751mg	823mg	カリウム	346mg	418mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	692mg	764mg
	リン	198mg	275mg	リン	194mg	271mg	リン	178mg	255mg	リン	200mg	277mg	リン	180mg	257mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g
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	830kcal	1700kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	45.9g	60.6g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	41.2g	43.3g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.7g	45.8g
	炭水化物	74.3g	263.0g	炭水化物	59.1g	247.8g	炭水化物	44.0g	232.7g	炭水化物	62.9g	251.6g	炭水化物	63.8g	252.5g
	ナトリウム	1779mg	1782mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1817mg	1820mg	ナトリウム	1979mg	1982mg	ナトリウム	1933mg	1936mg
	カリウム	1647mg	1863mg	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1379mg	1595mg	カリウム	1564mg	1780mg	カリウム	1603mg	1819mg
	リン	581mg	812mg	リン	570mg	801mg	リン	506mg	737mg	リン	579mg	810mg	リン	507mg	738mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g
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	958kcal	1828kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal
	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	46.7g	61.4g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	41.4g	43.5g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	105.2g	293.9g	炭水化物	82.1g	270.8g	炭水化物	74.5g	263.2g	炭水化物	93.8g	282.5g	炭水化物	86.8g	275.5g
	ナトリウム	1785mg	1788mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1819mg	1822mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	1939mg	1942mg
	カリウム	1767mg	1983mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1559mg	1775mg	カリウム	1684mg	1900mg	カリウム	1716mg	1932mg
	リン	595mg	826mg	リン	582mg	813mg	リン	517mg	748mg	リン	593mg	824mg	リン	519mg	750mg
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g

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

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

お食事の作り方



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、惣菜の袋を入れて火にかけて下さい。鍋肌から気泡がぼつぼつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。(約70～80℃)

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

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)