【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4月4日（火）までにご連絡下さい。
4月15日（土）お届け分より反映します。

		4月3日（月）		4月4日（火）		4月5日（水）		4月6日（木）		4月7日（金）		
朝食		★やわらかごはん180ｇ がんもどきの含め煮 カリフラワーの甘酢漬け きのこのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 寄せ豆腐のうすあん 金時豆煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 車麸の玉子とじ ふきと人参の甘露煮 ひじきの梅和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 高野豆腐インゲン煮 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬（大根・人参） ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ オムレツイタリアンソース 法蓮草ソテー 青じそパスタ ★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	145kcal	435kcal	213kcal	481kcal	121kcal	387kcal	71kcal	356kcal	145kcal	430kcal	エネルギー
	蛋白質	7.8g	14.7g	9.4g	15.1g	5.0g	10.7g	6.1g	12.9g	8.3g	14.7g	蛋白質
	脂　質	6.4g	9.0g	7.8g	8.7g	5.4g	6.3g	1.8g	4.4g	5.5g	6.5g	脂　質
	炭水化物	15.8g	72.5g	26.8g	83.2g	13.2g	69.3g	10.3g	65.9g	16.2g	76.0g	炭水化物
	ナトリウム	719mg	1171mg	661mg	1142mg	649mg	1102mg	529mg	1029mg	594mg	1047mg	ナトリウム
	塩　分	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	1.7g	2.8g	1.3g	2.6g	1.5g	2.7g	塩　分
昼食		★やわらかごはん180ｇ 鮭の幽庵焼 オクラ 枝豆とかにかまの煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ ブロッコリーのホイコーロー 鶏とごぼうの酢味噌和え 切昆布煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ メバルの生姜煮 菜の花 大根と椎茸の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 和風煮込みハンバーグ キヌサヤ ぜんまい煮 マッシュサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 鯖のカレー煮 ひじきの五目煮 大根の酢漬 ★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	221kcal	493kcal	206kcal	491kcal	181kcal	449kcal	225kcal	493kcal	234kcal	508kcal	エネルギー
	蛋白質	15.3g	21.5g	11.9g	18.6g	13.2g	18.9g	8.7g	14.4g	15.3g	21.7g	蛋白質
	脂　質	11.3g	12.3g	8.7g	11.3g	8.4g	9.3g	11.1g	12.0g	10.3g	11.2g	脂　質
	炭水化物	11.5g	68.4g	22.7g	78.3g	14.6g	71.3g	22.1g	78.5g	19.6g	77.2g	炭水化物
	ナトリウム	652mg	1153mg	762mg	1220mg	1023mg	1477mg	811mg	1292mg	852mg	1306mg	ナトリウム
	塩　分	1.7g	2.9g	1.9g	3.1g	2.6g	3.8g	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	塩　分
夕食		★やわらかごはん180ｇ 鶏肉と小松菜の治部煮風 ジャガ玉煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ ブリの西京焼 チンゲン菜ソテー 白菜と若芽の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 里芋と大豆のクリーミー焼きコロッケ アスパラ パスタのﾄﾏﾄｶﾚｰ炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 白身魚のムニエル 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180ｇ 照焼チキン スナップえんどう ベーコンポテト コールスローサラダ ★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	199kcal	468kcal	214kcal	484kcal	269kcal	547kcal	292kcal	557kcal	299kcal	564kcal	エネルギー
	蛋白質	10.3g	16.6g	13.9g	19.8g	12.2g	18.2g	14.1g	19.7g	12.9g	18.6g	蛋白質
	脂　質	7.3g	8.2g	9.7g	10.6g	12.3g	13.2g	18.2g	19.1g	18.9g	19.8g	脂　質
	炭水化物	23.9g	80.5g	17.2g	74.3g	27.9g	86.8g	16.9g	72.7g	18.5g	74.4g	炭水化物
	ナトリウム	934mg	1388mg	953mg	1405mg	815mg	1268mg	679mg	1137mg	709mg	1209mg	ナトリウム
	塩　分	2.4g	3.5g	2.4g	3.6g	2.1g	3.2g	1.7g	2.9g	1.8g	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	565kcal	1396kcal	633kcal	1456kcal	571kcal	1383kcal	588kcal	1406kcal	678kcal	1502kcal	エネルギー
	蛋白質	33.4g	52.8g	35.2g	53.5g	30.4g	47.8g	28.9g	47.0g	36.5g	55.0g	蛋白質
	脂　質	25.0g	29.5g	26.2g	30.6g	26.1g	28.8g	31.1g	35.5g	34.7g	37.5g	脂　質
	炭水化物	51.2g	221.4g	66.7g	235.8g	55.7g	227.4g	49.3g	217.1g	54.3g	227.6g	炭水化物
	ナトリウム	2305mg	3712mg	2376mg	3767mg	2487mg	3847mg	2019mg	3458mg	2155mg	3562mg	ナトリウム
	塩　分	5.9g	9.4g	6.0g	9.6g	6.3g	9.8g	5.1g	8.8g	5.5g	9.1g	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。
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！）

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

		4月3日（月）		4月4日（火）		4月5日（水）		4月6日（木）		4月7日（金）		
朝食		★全粥240g がんもどきの含め煮 カリフラワーの甘酢漬け きのこのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 金時豆煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g 車麸の玉子とじ ふきと人参の甘露煮 ひじきの梅和え ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g オムレツイタリアンソース 法蓮草ソテー 青じそパスタ ★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	145kcal	303kcal	213kcal	371kcal	121kcal	279kcal	71kcal	229kcal	145kcal	303kcal	エネルギー
	蛋白質	7.8g	11.5g	9.4g	13.1g	5.0g	8.7g	6.1g	9.8g	8.3g	12.0g	蛋白質
	脂　質	6.4g	7.1g	7.8g	8.5g	5.4g	6.1g	1.8g	2.5g	5.5g	6.2g	脂　質
	炭水化物	15.8g	48.5g	26.8g	59.5g	13.2g	45.9g	10.3g	43.0g	16.2g	48.9g	炭水化物
	ナトリウム	719mg	1170mg	661mg	1112mg	649mg	1100mg	529mg	980mg	594mg	1045mg	ナトリウム
	塩　分	1.8g	3.0g	1.7g	2.8g	1.7g	2.8g	1.3g	2.5g	1.5g	2.7g	塩　分
昼食		★全粥240g 鮭の幽庵焼 オクラ 枝豆とかにかまの煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー 鶏とごぼうの酢味噌和え 切昆布煮 ★味噌汁		★全粥240g メバルの生姜煮 菜の花 大根と椎茸の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ キヌサヤ ぜんまい煮 マッシュサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖のカレー煮 ひじきの五目煮 大根の酢漬 ★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	221kcal	379kcal	206kcal	364kcal	181kcal	339kcal	225kcal	383kcal	234kcal	392kcal	エネルギー
	蛋白質	15.3g	19.0g	11.9g	15.6g	13.2g	16.9g	8.7g	12.4g	15.3g	19.0g	蛋白質
	脂　質	11.3g	12.0g	8.7g	9.4g	8.4g	9.1g	11.1g	11.8g	10.3g	11.0g	脂　質
	炭水化物	11.5g	44.2g	22.7g	55.4g	14.6g	47.3g	22.1g	54.8g	19.6g	52.3g	炭水化物
	ナトリウム	652mg	1103mg	762mg	1213mg	1023mg	1474mg	811mg	1262mg	852mg	1303mg	ナトリウム
	塩　分	1.7g	2.8g	1.9g	3.1g	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	2.2g	3.3g	塩　分
夕食		★全粥240g 鶏肉と小松菜の治部煮風 ジャガ玉煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g ブリの西京焼 チンゲン菜ソテー 白菜と若芽の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁		★全粥240g 里芋と大豆のクリーミー焼きコロッケ アスパラ パスタのﾄﾏﾄｶﾚｰ炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のムニエル 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★全粥240g 照焼チキン スナップえんどう ベーコンポテト コールスローサラダ ★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	199kcal	357kcal	214kcal	372kcal	269kcal	427kcal	292kcal	450kcal	299kcal	457kcal	エネルギー
	蛋白質	10.3g	14.0g	13.9g	17.6g	12.2g	15.9g	14.1g	17.8g	12.9g	16.6g	蛋白質
	脂　質	7.3g	8.0g	9.7g	10.4g	12.3g	13.0g	18.2g	18.9g	18.9g	19.6g	脂　質
	炭水化物	23.9g	56.6g	17.2g	49.9g	27.9g	60.6g	16.9g	49.6g	18.5g	51.2g	炭水化物
	ナトリウム	934mg	1385mg	953mg	1404mg	815mg	1266mg	679mg	1130mg	709mg	1160mg	ナトリウム
	塩　分	2.4g	3.5g	2.4g	3.6g	2.1g	3.2g	1.7g	2.9g	1.8g	3.0g	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	565kcal	1039kcal	633kcal	1107kcal	571kcal	1045kcal	588kcal	1062kcal	678kcal	1152kcal	エネルギー
	蛋白質	33.4g	44.5g	35.2g	46.3g	30.4g	41.5g	28.9g	40.0g	36.5g	47.6g	蛋白質
	脂　質	25.0g	27.1g	26.2g	28.3g	26.1g	28.2g	31.1g	33.2g	34.7g	36.8g	脂　質
	炭水化物	51.2g	149.3g	66.7g	164.8g	55.7g	153.8g	49.3g	147.4g	54.3g	152.4g	炭水化物
	ナトリウム	2305mg	3658mg	2376mg	3729mg	2487mg	3840mg	2019mg	3372mg	2155mg	3508mg	ナトリウム
	塩　分	5.9g	9.3g	6.0g	9.5g	6.3g	9.8g	5.1g	8.6g	5.5g	8.9g	塩　分

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

変更は4月4日（火）までにご連絡下さい。
4月15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）

【ムース食】　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

		4月3日（月）		4月4日（火）		4月5日（水）		4月6日（木）		4月7日（金）		
朝食		★全粥240g ひじきとベーコンの煮物 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 五目豆腐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁（とろみ）		★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）		
	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	105kcal	277kcal	92kcal	264kcal	90kcal	262kcal	110kcal	282kcal	103kcal	275kcal	
	蛋白質	2.3g	6.0g	3.4g	7.1g	4.2g	7.9g	3.9g	7.6g	4.2g	7.9g	
	脂　質	5.0g	5.7g	3.6g	4.3g	4.3g	5.0g	2.4g	3.1g	4.9g	5.6g	
	炭水化物	12.5g	50.6g	13.1g	51.2g	8.2g	46.3g	18.2g	56.3g	12.2g	50.3g	
	ナトリウム	537mg	1096mg	669mg	1228mg	651mg	1210mg	376mg	935mg	671mg	1230mg	
	塩　分	1.4g	2.8g	1.7g	3.1g	1.7g	3.1g	1.0g	2.4g	1.7g	3.1g	
昼食		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 豚肉の生姜焼 きのこの玉子とじ ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身の竜田揚げ 牛肉と根菜の煮物 大根なます ★味噌汁（とろみ）		★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）		
	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	207kcal	379kcal	167kcal	339kcal	208kcal	380kcal	236kcal	408kcal	159kcal	331kcal	
	蛋白質	6.9g	10.6g	7.6g	11.3g	8.8g	12.5g	8.1g	11.8g	7.8g	11.5g	
	脂　質	8.9g	9.6g	8.4g	9.1g	9.8g	10.5g	12.3g	13.0g	6.4g	7.1g	
	炭水化物	23.8g	61.9g	16.0g	54.1g	19.6g	57.7g	23.4g	61.5g	16.0g	54.1g	
	ナトリウム	740mg	1299mg	802mg	1361mg	745mg	1304mg	996mg	1555mg	686mg	1245mg	
	塩　分	1.9g	3.3g	2.0g	3.5g	1.9g	3.3g	2.5g	4.0g	1.7g	3.2g	
夕食		★全粥240g 鮭のおろし煮 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏の西京焼き 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ えんどう豆とベーコン炒め メンマの中華和え ★味噌汁（とろみ）		★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）		
	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	238kcal	410kcal	174kcal	346kcal	163kcal	335kcal	213kcal	385kcal	198kcal	370kcal	
	蛋白質	7.4g	11.1g	6.6g	10.3g	5.3g	9.0g	5.9g	9.6g	7.9g	11.6g	
	脂　質	11.9g	12.6g	9.1g	9.8g	7.8g	8.5g	13.0g	13.7g	10.2g	10.9g	
	炭水化物	24.0g	62.1g	16.3g	54.4g	17.7g	55.8g	17.5g	55.6g	19.8g	57.9g	
	ナトリウム	587mg	1146mg	775mg	1334mg	1002mg	1561mg	800mg	1359mg	787mg	1346mg	
	塩　分	1.5g	2.9g	2.0g	3.4g	2.5g	4.0g	2.0g	3.5g	2.0g	3.4g	
	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	550kcal	1066kcal	433kcal	949kcal	461kcal	977kcal	559kcal	1075kcal	460kcal	976kcal	
	蛋白質	16.6g	27.7g	17.6g	28.7g	18.3g	29.4g	17.9g	29.0g	19.9g	31.0g	
	脂　質	25.8g	27.9g	21.1g	23.2g	21.9g	24.0g	27.7g	29.8g	21.5g	23.6g	
	炭水化物	60.3g	174.6g	45.4g	159.7g	45.5g	159.8g	59.1g	173.4g	48.0g	162.3g	
	ナトリウム	1864mg	3541mg	2246mg	3923mg	2398mg	4075mg	2172mg	3849mg	2144mg	3821mg	
	塩　分	4.7g	9.0g	5.7g	10.0g	6.1g	10.4g	5.5g	9.8g	5.5g	9.7g	

★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４月４日（火）までにご連絡下さい。
４月１５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

	4月3日（月）			4月4日（火）			4月5日（水）			4月6日（木）			4月7日（金）		
朝食	★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 春菊のなめこ和え 白菜の煮びたし			★ごはん120g 青菜の玉子あんかけ ひじきと大豆の煮物 スナップえんどう マヨネーズ（小袋）			★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 人参と春雨のサラダ			★ごはん120g 目玉焼き 白菜と挽肉の旨煮 さつま芋のレモン煮		
		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	182kcal	375kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	195kcal	388kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	9.7g	13.0g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	8.9g	9.4g
	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	17.8g	59.7g
	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	339mg	340mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g
昼食	★ごはん120g 鮭のごま焼 キャベツソテー 五色煮 コーンと挽肉の炒め物			★ごはん120g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 人参グラッセ ブロッコリーの明太子煮 じゃが芋のごま風味サラダ			★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ピーマンソテー バンバンジーサラダ きんぴら			★ごはん120g 照焼チキン ブロッコリー 野菜の味噌風味 若芽の酢の物			★ごはん120g カレイの照焼き ぜんまい煮 れんこんと油揚の煮物 法蓮草とササ身のサラダ		
		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	216kcal	409kcal	エネルギー	281kcal	474kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	14.6g	17.9g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	11.0g	11.5g
	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	26.9g	68.8g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.5g	60.4g
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	879mg	880mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
夕食	★ごはん120g 車麸の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え			★ごはん120g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え			★ごはん120g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 里芋と人参の味噌煮 大根とひじきの煮物			★ごはん120g 赤魚のカレー焼 塩枝豆 豚肉と卵白のトマト炒め 白菜のごま味噌和え			★ごはん120g 味噌ハンバーグ インゲンのごま和え 彩り八宝菜 豚肉豆腐		
		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	232kcal	425kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	19.3g	22.6g
	脂質	9.1g	9.6g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	22.6g	64.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.9g	60.8g
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	944mg	945mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g
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	630kcal	1209kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	44.9g	54.8g	たんぱく質	43.6g	53.5g
	脂質	27.3g	28.8g	脂質	27.8g	29.3g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	29.1g	30.6g
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	61.1g	186.8g	炭水化物	53.6g	179.3g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	55.2g	180.9g
	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2162mg	2165mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計（間食込）	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal
	たんぱく質	53.2g	63.1g	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	52.3g	62.2g	たんぱく質	51.5g	61.4g
	脂質	34.4g	35.9g	脂質	34.8g	36.3g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	36.1g	37.6g
	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	90.0g	215.7g	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	83.4g	209.1g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2348mg	2351mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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4月4日（火）までにご連絡下さい。
4月15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

	4月3日（月）			4月4日（火）			4月5日（水）			4月6日（木）			4月7日（金）		
朝食	★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 春菊のなめこ和え 白菜の煮びたし ★味噌汁（若芽・キャベツ）			★ごはん150g 青菜の玉子あんかけ ひじきと大豆の煮物 スナップえんどう マヨネーズ（小袋） ★味噌汁（巻麸・揚げ）			★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・おつゆ麸）			★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）			★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（巻麸・えのき）		
		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		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	182kcal	439kcal	エネルギー	143kcal	425kcal	エネルギー	164kcal	418kcal	エネルギー	179kcal	440kcal	エネルギー	175kcal	437kcal
	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	9.8g	16.5g	たんぱく質	10.4g	15.5g	たんぱく質	10.2g	15.7g	たんぱく質	11.4g	17.0g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	6.4g	9.0g	脂質	9.5g	10.1g	脂質	8.3g	9.6g	脂質	11.0g	11.9g
	炭水化物	11.8g	66.8g	炭水化物	14.1g	69.4g	炭水化物	10.3g	64.8g	炭水化物	15.5g	70.1g	炭水化物	8.1g	63.6g
	ナトリウム	519mg	794mg	ナトリウム	573mg	800mg	ナトリウム	656mg	803mg	ナトリウム	683mg	858mg	ナトリウム	446mg	673mg
	食塩相当量	1.3g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.7g
昼食	★ごはん150g 鮭のちゃんちゃ焼き 五色煮 コーンと挽肉の炒め物 ★すまし汁（椎茸・豆腐）			★ごはん150g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 人参グラッセ ブロッコリーの明太子煮 じゃが芋のごま風味サラダ ★すまし汁（錦糸玉子・えのき）			★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ピーマンソテー バンバンジーサラダ きんぴら ★味噌汁（揚げ・なめこ）			★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 野菜の味噌風味 若芽の酢の物 ★味噌汁（豆腐・しめじ）			★ごはん150g カレイの照焼き ぜんまい煮 れんこんと油揚の煮物 法蓮草とササ身のサラダ ★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	238kcal	493kcal	エネルギー	281kcal	541kcal	エネルギー	224kcal	499kcal	エネルギー	231kcal	491kcal	エネルギー	226kcal	483kcal
	たんぱく質	17.8g	23.1g	たんぱく質	18.1g	23.5g	たんぱく質	15.4g	21.7g	たんぱく質	16.7g	22.3g	たんぱく質	14.6g	19.7g
	脂質	9.6g	10.5g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	8.9g	11.4g	脂質	11.5g	12.6g	脂質	11.0g	11.8g
	炭水化物	18.0g	72.3g	炭水化物	26.9g	81.1g	炭水化物	20.7g	75.2g	炭水化物	14.3g	69.0g	炭水化物	18.5g	73.5g
	ナトリウム	864mg	1011mg	ナトリウム	812mg	987mg	ナトリウム	761mg	987mg	ナトリウム	724mg	950mg	ナトリウム	879mg	1112mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
夕食	★ごはん150g 車麸の玉子とじ 菜の花と豆腐の麻婆いため ｶﾘﾌﾗﾜｰのﾋﾟｰﾅｯﾂ味噌和え ★味噌汁（しめじ・切干）			★ごはん150g ブリ大根 中華野菜 なめこの酢味噌和え ★味噌汁（若芽・豆腐）			★ごはん150g 鶏肉の梅照焼 ミックスマカロニソテー 法蓮草としめじのおひたし 大根とひじきの煮物 ★味噌汁（巻麸・キャベツ）			★ごはん150g 赤魚のカレー焼 塩枝豆 豚肉と卵白のトマト炒め 白菜のごま味噌和え ★味噌汁（小松菜・切干）			★ごはん150g 味噌ハンバーグ インゲンのごま和え 彩り八宝菜 豚肉豆腐 ★すまし汁（若芽・おつゆ麸）		
		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		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	232kcal	489kcal	エネルギー	235kcal	495kcal	エネルギー	228kcal	492kcal	エネルギー	215kcal	473kcal	エネルギー	235kcal	491kcal
	たんぱく質	15.9g	21.1g	たんぱく質	15.9g	21.4g	たんぱく質	17.1g	22.8g	たんぱく質	18.1g	23.3g	たんぱく質	19.3g	24.5g
	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.1g	11.2g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.2g	9.9g
	炭水化物	23.2g	78.3g	炭水化物	20.1g	74.6g	炭水化物	13.2g	69.3g	炭水化物	14.5g	69.7g	炭水化物	18.9g	73.7g
	ナトリウム	829mg	1057mg	ナトリウム	889mg	1163mg	ナトリウム	834mg	1062mg	ナトリウム	646mg	876mg	ナトリウム	944mg	1139mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	3.0g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.9g
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	652kcal	1421kcal	エネルギー	659kcal	1461kcal	エネルギー	616kcal	1409kcal	エネルギー	625kcal	1404kcal	エネルギー	636kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.9g	63.6g	たんぱく質	43.8g	61.4g	たんぱく質	42.9g	60.0g	たんぱく質	45.0g	61.3g	たんぱく質	45.3g	61.2g
	脂質	27.3g	29.8g	脂質	27.8g	32.8g	脂質	29.9g	33.9g	脂質	29.1g	32.3g	脂質	31.2g	33.6g
	炭水化物	53.0g	217.4g	炭水化物	61.1g	225.1g	炭水化物	44.2g	209.3g	炭水化物	44.3g	208.8g	炭水化物	45.5g	210.8g
	ナトリウム	2212mg	2862mg	ナトリウム	2274mg	2950mg	ナトリウム	2251mg	2852mg	ナトリウム	2053mg	2684mg	ナトリウム	2269mg	2924mg
	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g
合計（間食込）	エネルギー	859kcal	1628kcal	エネルギー	857kcal	1659kcal	エネルギー	813kcal	1606kcal	エネルギー	826kcal	1605kcal	エネルギー	835kcal	1610kcal
	たんぱく質	54.0g	69.7g	たんぱく質	50.7g	68.3g	たんぱく質	50.6g	67.7g	たんぱく質	52.4g	68.7g	たんぱく質	53.2g	69.1g
	脂質	34.4g	36.9g	脂質	34.8g	39.8g	脂質	36.9g	40.9g	脂質	36.1g	39.3g	脂質	38.2g	40.6g
	炭水化物	84.9g	249.3g	炭水化物	90.0g	254.0g	炭水化物	72.0g	237.1g	炭水化物	73.2g	237.7g	炭水化物	73.7g	239.0g
	ナトリウム	2286mg	2936mg	ナトリウム	2348mg	3024mg	ナトリウム	2327mg	2928mg	ナトリウム	2130mg	2761mg	ナトリウム	2345mg	3000mg
	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	6.0g	7.7g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	6.0g	7.6g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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4月4日（火）までにご連絡下さい。
4月15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

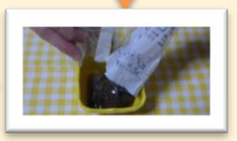
○温め可

×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

	4月3日（月）		4月4日（火）		4月5日（水）		4月6日（木）		4月7日（金）	
朝食	★ごはん150g スクランブルエッグ ミンチとじゃが芋の揚げ煮 れんこんと人参の甘露煮		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 大根とひじきの煮物 白菜の梅マヨネーズ		★ごはん150g ササ身の醤油マヨネーズ ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニトマト炒め		★ごはん150g れんこんと鶏団子のトマトあん ナスのごまタレ煮 大根サラダ		★ごはん150g オムレツ 梅肉ソース さつま芋のコンソメ煮 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
エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	223kcal	466kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	286kcal	529kcal
たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.3g	10.4g
脂質	12.9g	13.5g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	18.1g	18.7g
炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	24.6g	77.4g
ナトリウム	494mg	495mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	588mg	589mg
カリウム	442mg	503mg	カリウム	486mg	547mg	カリウム	386mg	447mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	382mg	443mg
リン	129mg	194mg	リン	129mg	194mg	リン	87mg	152mg	リン	109mg	174mg	リン	111mg	176mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜炒め さつま芋サラダ		★ごはん150g カレイのカレー焼 キャベツといんげんのソテー れんこんと竹の子のおかか煮 かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g きのこの玉子とじ ジャーマンポテト 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん150g キスの磯辺揚げ カボチャ天 豚バラのすき焼き煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 手作り豆腐バーグ 人参シャトー パスタのトマトカレー炒め さっぱりポテトサラダ	
	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	399kcal	642kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	323kcal	566kcal
たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g
脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.1g	19.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	16.3g	16.9g
炭水化物	38.8g	91.6g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.7g	85.5g
ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	492mg	493mg	ナトリウム	552mg	553mg
カリウム	601mg	662mg	カリウム	594mg	655mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	538mg	599mg	カリウム	668mg	729mg
リン	136mg	201mg	リン	190mg	255mg	リン	180mg	245mg	リン	167mg	232mg	リン	164mg	229mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
間食	◎黄桃（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g		◎みかん（缶）　75g		◎パイナップル（缶）　75g		◎みかん（缶）　75g	
夕食	★ごはん150g ブリの蒲焼 オクラ ひき肉と里芋の味噌煮 マリーネサラダ		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麸の炒め煮 ビーフンの中華和え		★ごはん150g 鮭の竜田揚げ ミックスソテー たら子マヨネーズソース きんぴら 若芽と春雨のサラダ		★ごはん150g カルビ丼（具） 里芋のかに風あんかけ ミックスマカロニサラダ		★ごはん150g 豚ばら肉炒め 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ	
	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	347kcal	590kcal	エネルギー	416kcal	659kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	409kcal	652kcal
たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g
脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	28.8g	29.4g
炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	42.6g	95.4g	炭水化物	32.1g	84.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	24.2g	77.0g
ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	907mg	908mg	ナトリウム	797mg	798mg
カリウム	505mg	566mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	468mg	529mg	カリウム	512mg	573mg	カリウム	579mg	640mg
リン	127mg	192mg	リン	140mg	205mg	リン	180mg	245mg	リン	182mg	247mg	リン	147mg	212mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	1004kcal	1733kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	1020kcal	1749kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal
たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質	57.2g	59.0g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	63.2g	65.0g
炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	81.5g	239.9g
ナトリウム	1658mg	1661mg	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1937mg	1940mg
カリウム	1548mg	1731mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1485mg	1668mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1629mg	1812mg
リン	392mg	587mg	リン	459mg	654mg	リン	447mg	642mg	リン	458mg	653mg	リン	422mg	617mg
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー 1068kcal	1797kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1083kcal	1812kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal
たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g
脂質	57.3g	59.1g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	63.3g	65.1g
炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	109.3g	267.7g	炭水化物	100.4g	258.8g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	93.0g	251.4g
ナトリウム	1661mg	1664mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	1940mg	1943mg
カリウム	1608mg	1791mg	カリウム	1658mg	1841mg	カリウム	1541mg	1724mg	カリウム	1628mg	1811mg	カリウム	1685mg	1868mg
リン	399mg	594mg	リン	464mg	659mg	リン	453mg	648mg	リン	463mg	658mg	リン	428mg	623mg
食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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。

変更は4月4日（火）までにご連絡下さい。
4月15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）

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

	4月3日（月）		4月4日（火）		4月5日（水）		4月6日（木）		4月7日（金）	
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐の和風あん ソースきんぴら キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g 目玉焼き 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g スクランブルエッグ 煮豆腐 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g プレーンオムレツ たら子マヨネーズソース 豚肉と卵白のトマト炒め ツナあっさり煮		★ごはん180g ひとくちがんも煮 ミニ豆腐サンド煮 鶏肉とジャガ芋の揚煮 五目野菜の甘酢和え	
	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	211kcal	501kcal	199kcal	489kcal	163kcal	453kcal	216kcal	506kcal	231kcal	521kcal
たんぱく質	10.8g	15.7g	10.8g	15.7g	8.3g	13.2g	10.5g	15.4g	11.4g	16.3g
脂質	11.8g	12.5g	13.9g	14.6g	10.9g	11.6g	13.6g	14.3g	13.0g	13.7g
炭水化物	14.8g	77.7g	8.9g	71.8g	8.0g	70.9g	11.8g	74.7g	16.8g	79.7g
ナトリウム	582mg	583mg	424mg	425mg	456mg	457mg	642mg	643mg	651mg	652mg
カリウム	324mg	396mg	386mg	458mg	250mg	322mg	336mg	408mg	448mg	520mg
リン	132mg	209mg	183mg	260mg	102mg	179mg	132mg	209mg	157mg	234mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.1g	1.1g	1.2g	1.2g	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鮭の竜田揚げ 和風あんかからめソース ボイルキャベツ ひき肉と里芋の味噌煮 春菊のおひたし		★ごはん180g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース インゲンソテー 野菜の卵白煮 春雨のサラダ		★ごはん180g 白身魚の竜田揚げ おろし天つゆ 高野豆腐と牛肉の煮込み カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 鶏肉のおろし煮 インゲンとえのきの炒め物 ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん180g かに玉 甘酢生姜あん オクラ 五目豆腐煮 かぼちゃのクリームサラダ	
	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	305kcal	595kcal	306kcal	596kcal	324kcal	614kcal	313kcal	603kcal	274kcal	564kcal
たんぱく質	16.6g	21.5g	15.1g	20.0g	17.2g	22.1g	16.0g	20.9g	12.1g	17.0g
脂質	15.1g	15.8g	16.2g	16.9g	17.0g	17.7g	18.5g	19.2g	15.7g	16.4g
炭水化物	25.4g	88.3g	24.8g	87.7g	22.2g	85.1g	21.5g	84.4g	21.2g	84.1g
ナトリウム	668mg	669mg	732mg	733mg	659mg	660mg	580mg	581mg	751mg	752mg
カリウム	649mg	721mg	640mg	712mg	506mg	578mg	664mg	736mg	458mg	530mg
リン	224mg	301mg	188mg	265mg	266mg	343mg	229mg	306mg	178mg	255mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g		◎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	
夕食	★ごはん180g 生姜焼丼（具） 大豆の洋風五目煮 春雨の中華和え 人参のレモン煮		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 コーンソテー ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え		★ごはん180g 中華煮豚 蒸し野菜 薩摩芋のケチャップ煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん180g ホッケのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース ジャガ芋のカレー煮 春雨の煮びたし	
	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	311kcal	601kcal	295kcal	585kcal	292kcal	582kcal	293kcal	583kcal	318kcal	608kcal
たんぱく質	14.9g	19.8g	14.6g	19.5g	13.9g	18.8g	16.3g	21.2g	15.9g	20.8g
脂質	14.4g	15.1g	16.4g	17.1g	16.4g	17.1g	15.9g	16.6g	16.0g	16.7g
炭水化物	29.2g	92.1g	21.6g	84.5g	22.4g	85.3g	20.6g	83.5g	25.9g	88.8g
ナトリウム	814mg	815mg	699mg	700mg	641mg	642mg	572mg	573mg	492mg	493mg
カリウム	671mg	743mg	571mg	643mg	679mg	751mg	590mg	662mg	611mg	683mg
リン	212mg	289mg	193mg	270mg	185mg	262mg	256mg	333mg	180mg	257mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.3g	1.3g
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	827kcal	1697kcal	800kcal	1670kcal	779kcal	1649kcal	822kcal	1692kcal	823kcal	1693kcal
たんぱく質	42.3g	57.0g	40.5g	55.2g	39.4g	54.1g	42.8g	57.5g	39.4g	54.1g
脂質	41.3g	43.4g	46.5g	48.6g	44.3g	46.4g	48.0g	50.1g	44.7g	46.8g
炭水化物	69.4g	258.1g	55.3g	244.0g	52.6g	241.3g	53.9g	242.6g	63.9g	252.6g
ナトリウム	2064mg	2067mg	1855mg	1858mg	1756mg	1759mg	1794mg	1797mg	1894mg	1897mg
カリウム	1644mg	1860mg	1597mg	1813mg	1435mg	1651mg	1590mg	1806mg	1517mg	1733mg
リン	568mg	799mg	564mg	795mg	553mg	784mg	617mg	848mg	515mg	746mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	4.7g	4.7g	4.5g	4.5g	4.6g	4.6g	4.8g	4.8g
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	923kcal	1793kcal	926kcal	1796kcal	907kcal	1777kcal	948kcal	1818kcal	919kcal	1789kcal
たんぱく質	43.1g	57.8g	41.1g	55.8g	40.2g	54.9g	43.4g	58.1g	40.2g	54.9g
脂質	41.5g	43.6g	46.7g	48.8g	44.5g	46.6g	48.2g	50.3g	44.9g	47.0g
炭水化物	92.4g	281.1g	85.8g	274.5g	83.5g	272.2g	84.4g	273.1g	86.9g	275.6g
ナトリウム	2070mg	2073mg	1857mg	1860mg	1762mg	1765mg	1796mg	1799mg	1900mg	1903mg
カリウム	1757mg	1973mg	1777mg	1993mg	1555mg	1771mg	1770mg	1986mg	1630mg	1846mg
リン	580mg	811mg	575mg	806mg	567mg	798mg	628mg	859mg	527mg	758mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	4.7g	4.7g	4.5g	4.5g	4.6g	4.6g	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。

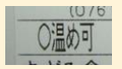
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

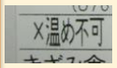
変更は4月4日（火）までにご連絡下さい。
4月15日（土）お届け分より反映します。

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）