

【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

		4月10日（月）		4月11日（火）		4月12日（水）		4月13日（木）		4月14日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g 焼豆腐の含め煮 大根と人参のきんぴら もずくの酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g スクランブルエッグ ジャガ芋ソテー インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 温野菜の「デザート」レッスン チンゲン菜とピーマンのソテー スパソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 煮込みポーク大豆 人参の炒りたら子 一夜漬（大根・昆布） ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味 なめこ昆布 ★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	99kcal	369kcal	148kcal	426kcal	145kcal	430kcal	149kcal	416kcal	109kcal	376kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.1g	10.9g	4.0g	10.0g	3.5g	10.3g	10.7g	16.6g	4.0g	9.6g	蛋白質	
	脂 質	3.4g	4.3g	9.1g	10.0g	7.8g	10.4g	7.2g	8.1g	4.7g	5.6g	脂 質	
	炭水化物	12.2g	69.2g	12.7g	71.5g	15.9g	71.6g	10.8g	67.4g	13.4g	69.7g	炭水化物	
	ナトリウム	694mg	1146mg	278mg	731mg	286mg	738mg	604mg	1057mg	591mg	1051mg	ナトリウム	
塩 分	1.8g	2.9g	0.7g	1.9g	0.7g	1.9g	1.5g	2.7g	1.5g	2.7g	塩 分		
昼		★やわらかごはん180 g 鶏もも竜田揚げ キャベツといんげんのソテー マーボ春雨 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g カルビ丼の具 さつま芋のレモン煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g アジの野菜あんかけ 竹の子と春雨の煮物 大根なます ★味噌汁		★やわらかごはん180 g スペイン風オムレツ マカロニトマト炒め 蒸し鶏と切干大根のミルク煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鮭のごま醤油焼 インゲンソテー ナスの油炒め 白菜の生姜和え ★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	280kcal	553kcal	315kcal	583kcal	211kcal	477kcal	239kcal	513kcal	220kcal	491kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.9g	20.9g	12.4g	18.1g	14.0g	19.6g	11.3g	17.7g	13.5g	19.3g	蛋白質	
	脂 質	15.8g	16.8g	13.5g	14.4g	7.8g	8.7g	11.8g	12.8g	13.7g	14.6g	脂 質	
	炭水化物	21.0g	78.1g	35.6g	92.0g	21.4g	77.5g	22.7g	80.0g	9.5g	66.5g	炭水化物	
	ナトリウム	953mg	1406mg	1006mg	1487mg	1081mg	1540mg	1000mg	1456mg	936mg	1415mg	ナトリウム	
塩 分	2.4g	3.6g	2.6g	3.8g	2.7g	3.9g	2.5g	3.7g	2.4g	3.6g	塩 分		
夕		★やわらかごはん180 g ホキの青じそ焼 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 赤魚の酒粕焼 オクラ ごぼう大豆 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏肉の韓国風炒め 切昆布としめじの煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ブリの生姜煮 スナッパえんどう ジャガイモと椎茸の煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 揚げ豆腐の南蛮づけ 三色煮豆 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★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	214kcal	483kcal	192kcal	467kcal	235kcal	507kcal	198kcal	476kcal	259kcal	525kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.9g	17.9g	16.9g	23.6g	11.8g	18.0g	14.1g	20.1g	11.1g	16.9g	蛋白質	
	脂 質	11.8g	12.7g	5.1g	6.7g	11.3g	12.3g	8.9g	9.8g	9.3g	10.2g	脂 質	
	炭水化物	14.9g	71.7g	18.9g	74.8g	22.4g	79.3g	15.1g	74.0g	32.2g	88.5g	炭水化物	
	ナトリウム	856mg	1312mg	749mg	1201mg	882mg	1383mg	833mg	1286mg	831mg	1284mg	ナトリウム	
塩 分	2.2g	3.3g	1.9g	3.1g	2.2g	3.5g	2.1g	3.3g	2.1g	3.3g	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	593kcal	1405kcal	655kcal	1476kcal	591kcal	1414kcal	586kcal	1405kcal	588kcal	1392kcal	エネルギー	
	蛋白質	31.9g	49.7g	33.3g	51.7g	29.3g	47.9g	36.1g	54.4g	28.6g	45.8g	蛋白質	
	脂 質	31.0g	33.8g	27.7g	31.1g	26.9g	31.4g	27.9g	30.7g	27.7g	30.4g	脂 質	
	炭水化物	48.1g	219.0g	67.2g	238.3g	59.7g	228.4g	48.6g	221.4g	55.1g	224.7g	炭水化物	
	ナトリウム	2503mg	3864mg	2033mg	3419mg	2249mg	3661mg	2437mg	3799mg	2358mg	3750mg	ナトリウム	
	塩 分	6.4g	9.8g	5.2g	8.7g	5.7g	9.3g	6.2g	9.7g	6.0g	9.5g	塩 分	

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

変更は4月11日（火）までにご連絡下さい。
4月22日（土）お届け分より反映します。

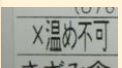
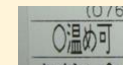
お食事の作り方



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

		4月10日（月）		4月11日（火）		4月12日（水）		4月13日（木）		4月14日（金）			
朝		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 大根と人参のきんぴら もずくの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ジャガ芋ソテー インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーザードレッシング チンゲン菜とピーマンのソテー スパソテー ★味噌汁		★全粥240g 煮込みポーク大豆 人参の炒りたら子 一夜漬（大根・昆布） ★味噌汁		★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ キャベツの漬物柚子風味 なめこ昆布 ★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	99kcal	257kcal	148kcal	306kcal	145kcal	303kcal	149kcal	307kcal	109kcal	267kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.1g	8.8g	4.0g	7.7g	3.5g	7.2g	10.7g	14.4g	4.0g	7.7g	蛋白質	
	脂質	3.4g	4.1g	9.1g	9.8g	7.8g	8.5g	7.2g	7.9g	4.7g	5.4g	脂質	
	炭水化物	12.2g	44.9g	12.7g	45.4g	15.9g	48.6g	10.8g	43.5g	13.4g	46.1g	炭水化物	
	ナトリウム	694mg	1145mg	278mg	729mg	286mg	737mg	604mg	1055mg	591mg	1042mg	ナトリウム	
	塩分	1.8g	2.9g	0.7g	1.9g	0.7g	1.9g	1.5g	2.7g	1.5g	2.7g	塩分	
昼		★全粥240g 鶏もも竜田揚げ キャベツといんげんのソテー マーボ春雨 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁		★全粥240g カルビ丼の具 さつま芋のレモン煮 キャベツサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの野菜あんかけ 竹の子と春雨の煮物 大根なます ★味噌汁		★全粥240g スペイン風オムレツ マカロニトマト炒め 蒸し鶏と切干大根のミルク煮 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 鮭のごま醤油焼 インゲンソテー ナスの油炒め 白菜の生姜和え ★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	280kcal	438kcal	315kcal	473kcal	211kcal	369kcal	239kcal	397kcal	220kcal	378kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.9g	18.6g	12.4g	16.1g	14.0g	17.7g	11.3g	15.0g	13.5g	17.2g	蛋白質	
夕	脂質	15.8g	16.5g	13.5g	14.2g	7.8g	8.5g	11.8g	12.5g	13.7g	14.4g	脂質	
	炭水化物	21.0g	53.7g	35.6g	68.3g	21.4g	54.1g	22.7g	55.4g	9.5g	42.2g	炭水化物	
	ナトリウム	953mg	1404mg	1006mg	1457mg	1081mg	1532mg	1000mg	1451mg	936mg	1387mg	ナトリウム	
	塩分	2.4g	3.6g	2.6g	3.7g	2.7g	3.9g	2.5g	3.7g	2.4g	3.5g	塩分	
		★全粥240g ホキの青じそ焼 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の酒粕焼 オクラ ごぼう大豆 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 切昆布としめじの煮物 ビーフンの中華和え ★味噌汁		★全粥240g ブリの生姜煮 スナッペンどう ジャガイモと椎茸の煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 三色煮豆 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★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	214kcal	372kcal	192kcal	350kcal	235kcal	393kcal	198kcal	356kcal	259kcal	417kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.9g	15.6g	16.9g	20.6g	11.8g	15.5g	14.1g	17.8g	11.1g	14.8g	蛋白質	
食	脂質	11.8g	12.5g	5.1g	5.8g	11.3g	12.0g	8.9g	9.6g	9.3g	10.0g	脂質	
	炭水化物	14.9g	47.6g	18.9g	51.6g	22.4g	55.1g	15.1g	47.8g	32.2g	64.9g	炭水化物	
	ナトリウム	856mg	1307mg	749mg	1200mg	882mg	1333mg	833mg	1284mg	831mg	1282mg	ナトリウム	
	塩分	2.2g	3.3g	1.9g	3.1g	2.2g	3.4g	2.1g	3.3g	2.1g	3.3g	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	593kcal	1067kcal	655kcal	1129kcal	591kcal	1065kcal	586kcal	1060kcal	588kcal	1062kcal	エネルギー	
	蛋白質	31.9g	43.0g	33.3g	44.4g	29.3g	40.4g	36.1g	47.2g	28.6g	39.7g	蛋白質	
	脂質	31.0g	33.1g	27.7g	29.8g	26.9g	29.0g	27.9g	30.0g	27.7g	29.8g	脂質	
炭水化物	48.1g	146.2g	67.2g	165.3g	59.7g	157.8g	48.6g	146.7g	55.1g	153.2g	炭水化物		
ナトリウム	2503mg	3856mg	2033mg	3386mg	2249mg	3602mg	2437mg	3790mg	2358mg	3711mg	ナトリウム		
塩分	6.4g	9.8g	5.2g	8.6g	5.7g	9.2g	6.2g	9.6g	6.0g	9.4g	塩分		

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

変更は4月11日（火）までにご連絡下さい。
4月22日（土）お届け分より反映します。

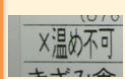
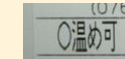
お食事の作り方



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

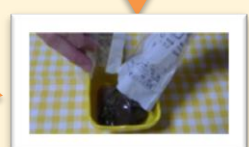


温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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の事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

【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10日（月）		4月11日（火）		4月12日（水）		4月13日（木）		4月14日（金）		
朝		★全粥240g 五色煮豆 一夜漬 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏団子の中華風 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g はんぺんの玉子とし ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★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	81kcal	253kcal	95kcal	267kcal	130kcal	302kcal	117kcal	289kcal	94kcal	266kcal	
	蛋白質	2.7g	6.4g	2.6g	6.3g	4.8g	8.5g	2.7g	6.4g	2.9g	6.6g	
	脂質	3.5g	4.2g	4.0g	4.7g	4.6g	5.3g	6.8g	7.5g	3.5g	4.2g	
	炭水化物	11.0g	49.1g	12.1g	50.2g	17.6g	55.7g	10.6g	48.7g	13.4g	51.5g	
	ナトリウム	526mg	1085mg	470mg	1029mg	448mg	1007mg	540mg	1099mg	454mg	1013mg	
	塩分	1.3g	2.8g	1.2g	2.6g	1.1g	2.6g	1.4g	2.8g	1.2g	2.6g	
昼		★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）		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 肉団子のソース炒め 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身魚しんじょう 竹輪の五色きんぴら ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏大根の味噌煮 もやしサラダ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏の西京焼き 肉団子の甘酢煮 ハムとブロッコリーのマリーネ ★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	210kcal	382kcal	224kcal	396kcal	194kcal	366kcal	147kcal	319kcal	206kcal	378kcal	
	蛋白質	7.3g	11.0g	7.8g	11.5g	6.8g	10.5g	7.6g	11.3g	7.1g	10.8g	
	脂質	11.4g	12.1g	12.2g	12.9g	10.3g	11.0g	6.2g	6.9g	10.2g	10.9g	
	炭水化物	18.6g	56.7g	20.3g	58.4g	18.5g	56.6g	14.6g	52.7g	20.2g	58.3g	
	ナトリウム	904mg	1463mg	943mg	1502mg	916mg	1475mg	786mg	1345mg	769mg	1328mg	
	塩分	2.3g	3.7g	2.4g	3.8g	2.3g	3.8g	2.0g	3.4g	2.0g	3.4g	
タ		★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）		★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 焼肉炒め 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 油揚げと菜の花の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身の竜田揚げ ひじきと大豆の煮物 きのこきんぴら ★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	177kcal	349kcal	180kcal	352kcal	182kcal	354kcal	179kcal	351kcal	210kcal	382kcal	
	蛋白質	7.4g	11.1g	8.6g	12.3g	7.7g	11.4g	6.5g	10.2g	8.2g	11.9g	
	脂質	9.7g	10.4g	7.9g	8.6g	7.8g	8.5g	9.8g	10.5g	11.2g	11.9g	
	炭水化物	15.6g	53.7g	19.0g	57.1g	20.3g	58.4g	16.4g	54.5g	19.0g	57.1g	
	ナトリウム	849mg	1408mg	819mg	1378mg	901mg	1460mg	665mg	1224mg	863mg	1422mg	
	塩分	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	2.3g	3.7g	1.7g	3.1g	2.2g	3.6g	
	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	468kcal	984kcal	499kcal	1015kcal	506kcal	1022kcal	443kcal	959kcal	510kcal	1026kcal	
	蛋白質	17.4g	28.5g	19.0g	30.1g	19.3g	30.4g	16.8g	27.9g	18.2g	29.3g	
	脂質	24.6g	26.7g	24.1g	26.2g	22.7g	24.8g	22.8g	24.9g	24.9g	27.0g	
	炭水化物	45.2g	159.5g	51.4g	165.7g	56.4g	170.7g	41.6g	155.9g	52.6g	166.9g	
	ナトリウム	2279mg	3956mg	2232mg	3909mg	2265mg	3942mg	1991mg	3668mg	2086mg	3763mg	
	塩分	5.8g	10.1g	5.7g	9.9g	5.8g	10.0g	5.1g	9.3g	5.3g	9.6g	

★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**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をすることがあります
※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

変更は4月11日(火)までにご連絡下さい。
4月22日(土)お届け分より反映します。

	4月10日(月)			4月11日(火)			4月12日(水)			4月13日(木)			4月14日(金)		
朝食	★ごはん120g ひとくちがんと煮 菜の花としらすのおひたし レモンかぼちゃ			★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g 車麩の利久煮 ささみとオクラの中華風 切昆布としめじの煮物			★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 冬瓜とつくねの煮物		
		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	204kcal	397kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	180kcal	373kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	16.6g	58.5g
昼食	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	665mg	666mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん120g カルピ井(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g ホッケの照焼 昆布煮豆 パスタのクリーム煮 さつま芋の甘露煮			★ごはん120g 手作りミートローフ イタリアンソース スナッペンどう 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー			★ごはん120g 鮭の磯辺焼 インゲンソテー 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え			★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 人参グラッセ 青菜とカリフラワーの塩炒め 若竹煮		
		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	256kcal	449kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	13.8g	17.1g
間食	脂質	11.9g	12.4g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	26.8g	68.7g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	933mg	934mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	770mg	771mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 鶏と蓮根のピリ辛煮 煮生酢			★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサッと煮			★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ オクラ 大豆と人参の煮物 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花とツナの辛子和え			★ごはん120g 白身のふわふわ煮 鶏肉とれんこんの炒め煮 赤玉南瓜煮		
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	206kcal	399kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	258kcal	451kcal
	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	17.0g	58.9g
	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	623mg	624mg
合計	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
		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	666kcal	1245kcal	エネルギー	677kcal	1256kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal
	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	45.3g	55.2g	たんぱく質	44.6g	54.5g	たんぱく質	44.3g	54.2g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	30.1g	31.6g
	炭水化物	48.0g	173.7g	炭水化物	59.0g	184.7g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	46.8g	172.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2248mg	2251mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2058mg	2061mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g
		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	867kcal	1446kcal	エネルギー	874kcal	1453kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal
	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	53.2g	63.1g	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	52.2g	62.1g
	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	36.0g	37.5g	脂質	37.1g	38.6g
合計(間食込)	炭水化物	76.9g	202.6g	炭水化物	86.8g	212.5g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2324mg	2327mg	ナトリウム	2323mg	2326mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g

※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。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め
〇×は
ココに
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911

PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	4月10日(月)			4月11日(火)			4月12日(水)			4月13日(木)			4月14日(金)		
朝食	★ごはん150g ひとくちがんと煮 菜の花としらすのおひたし 和風サラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(揚げ・キャベツ)			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ささみとオクラの中華風 切昆布としめじの煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 大豆とごぼうの煮物 ナスの挽肉炒め ★味噌汁(小松菜・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	177kcal	432kcal	エネルギー	178kcal	433kcal	エネルギー	167kcal	444kcal	エネルギー	171kcal	425kcal	エネルギー	182kcal	440kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	8.8g	14.0g	たんぱく質	10.1g	16.4g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	10.9g	16.1g
	脂質	9.7g	10.6g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	7.9g	10.4g	脂質	9.8g	10.4g	脂質	10.0g	10.8g
昼食	★ごはん150g カルビ丼(具) 里芋とイカの煮物 五目煮豆 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g ホッケの照焼 昆布煮豆 パスタのクリーム煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)			★ごはん150g 手作りミートローフ イタリアンソース スナッペンどう 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 鮭の磯辺焼 インゲンソテー 野菜の肉あんかけ 法蓮草のごま和え ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 人参グラッセ 青菜とカリフラワーの塩炒め 若竹煮 ★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	256kcal	513kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	215kcal	476kcal	エネルギー	243kcal	499kcal	エネルギー	206kcal	463kcal
	たんぱく質	18.0g	23.2g	たんぱく質	19.1g	24.3g	たんぱく質	16.5g	22.0g	たんぱく質	18.5g	23.7g	たんぱく質	13.8g	18.9g
	脂質	11.9g	12.7g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	8.9g	10.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	11.1g	11.9g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 鶏と蓮根のピリ辛煮 煮生酢 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ 卵白あんかけ オクラ 高野豆腐の含め煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g 白身のふわふわ蒸し 鶏肉とれんこんの炒め煮 ごぼうのごま酢和え ★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	206kcal	470kcal	エネルギー	246kcal	502kcal	エネルギー	238kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	503kcal	エネルギー	253kcal	509kcal
	たんぱく質	16.0g	21.7g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	14.6g	21.3g	たんぱく質	17.8g	23.0g
夕食	★ごはん150g 鶏肉の法蓮草柚子あん 鶏と蓮根のピリ辛煮 煮生酢 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 蒸し野菜 野菜の味噌煮込み なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き なめことジャガ芋の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)		
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		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	206kcal	470kcal	エネルギー	246kcal	502kcal	エネルギー	238kcal	496kcal	エネルギー	221kcal	503kcal	エネルギー	253kcal	509kcal
	たんぱく質	16.0g	21.7g	たんぱく質	16.0g	21.0g	たんぱく質	18.9g	24.1g	たんぱく質	14.6g	21.3g	たんぱく質	17.8g	23.0g
	脂質	9.4g	10.3g	脂質	11.4g	12.2g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	10.0g	12.6g	脂質	10.8g	11.5g
合計	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		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	639kcal	1415kcal	エネルギー	650kcal	1415kcal	エネルギー	620kcal	1416kcal	エネルギー	635kcal	1427kcal	エネルギー	641kcal	1412kcal
	たんぱく質	44.3g	60.5g	たんぱく質	43.9g	59.3g	たんぱく質	45.5g	62.5g	たんぱく質	44.8g	61.8g	たんぱく質	42.5g	58.0g
	脂質	31.0g	33.6g	脂質	30.3g	32.8g	脂質	26.4g	31.0g	脂質	31.0g	35.0g	脂質	31.9g	34.2g
合計(間食込)	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		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	840kcal	1616kcal	エネルギー	847kcal	1612kcal	エネルギー	819kcal	1615kcal	エネルギー	842kcal	1634kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal
	たんぱく質	51.7g	67.9g	たんぱく質	51.6g	67.0g	たんぱく質	53.4g	70.4g	たんぱく質	50.9g	67.9g	たんぱく質	50.4g	65.9g
	脂質	38.0g	40.6g	脂質	37.3g	39.8g	脂質	33.4g	38.0g	脂質	38.1g	42.1g	脂質	38.9g	41.2g

変更は4月11日(火)までにご連絡下さい。
4月22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



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)

※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各家庭で御用意ください。

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

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は4月11日(火)までにご連絡下さい。
4月22日(土)お届け分より反映します。

	4月10日(月)			4月11日(火)			4月12日(水)			4月13日(木)			4月14日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ カリフラワーの炒り煮 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 豆腐ステーキ 野菜のトマト煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 小倉金時 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 目玉焼き 中華野菜 マッシュサラダ			★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め れんこんと竹の子のおかか煮 里芋煮		
		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	254kcal	497kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	248kcal	491kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	7.4g	11.5g
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	7.6g	8.2g
	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	16.5g	69.3g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	36.3g	89.1g
	ナトリウム	491mg	492mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	339mg	340mg	ナトリウム	486mg	487mg	ナトリウム	506mg	507mg
	カリウム	361mg	422mg	カリウム	429mg	490mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	372mg	433mg	カリウム	559mg	620mg
	リン	86mg	151mg	リン	98mg	163mg	リン	101mg	166mg	リン	137mg	202mg	リン	146mg	211mg
	食塩相当量	1.2g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 豚しゃぶごまたれ 落と大根の甘露煮 レインボー春雨			★ごはん150g 鮭と野菜のごま味噌蒸し 菜の花のクリーム煮 キャベツサラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース ジャガ芋の洋風あんかけ マカロニとパプリカのサラダ			★ごはん150g アジの蒲焼 人参シャトー ナスの炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g ベーコンのカレールー 若芽とじゃこの炒り卵 スイートおさつ		
		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	348kcal	591kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	372kcal	615kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	6.3g	10.4g
	脂質	23.5g	24.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.4g	22.0g
	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	38.1g	90.9g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	521mg	522mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	839mg	840mg
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	445mg	506mg
	リン	163mg	228mg	リン	183mg	248mg	リン	105mg	170mg	リン	180mg	245mg	リン	129mg	194mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g オムレツの甘酢生姜あん 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん じゃが芋の味噌がけ 大根なます			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 春雨の五目炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨とツナのサラダ さつま芋の甘露煮			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ		
		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	401kcal	644kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	26.1g	26.7g
	炭水化物	39.5g	92.3g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	43.6g	96.4g	炭水化物	22.2g	75.0g
	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	716mg	717mg
	カリウム	538mg	599mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	635mg	696mg
	リン	161mg	226mg	リン	139mg	204mg	リン	163mg	228mg	リン	121mg	186mg	リン	190mg	255mg
	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	★ごはん150g オムレツの甘酢生姜あん 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん じゃが芋の味噌がけ 大根なます			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 春雨の五目炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨とツナのサラダ さつま芋の甘露煮			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ		
		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	401kcal	644kcal	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	26.1g	26.7g
	炭水化物	39.5g	92.3g	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	43.6g	96.4g	炭水化物	22.2g	75.0g
	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	716mg	717mg
	カリウム	538mg	599mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	402mg	463mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	635mg	696mg
	リン	161mg	226mg	リン	139mg	204mg	リン	163mg	228mg	リン	121mg	186mg	リン	190mg	255mg
	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	★ごはん150g オムレツの甘酢生姜あん 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん じゃが芋の味噌がけ 大根なます			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 春雨の五目炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨とツナのサラダ さつま芋の甘露煮			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ		
		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	1003kcal	1732kcal	エネルギー	1010kcal	1739kcal	エネルギー	1011kcal	1740kcal	エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal
	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	62.1g	63.9g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	53.6g	55.4g	脂質	55.1g	56.9g
	炭水化物	82.1g	240.5g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	96.6g	255.0g
	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1641mg	1644mg	ナトリウム	1544mg	1547mg	ナトリウム	1622mg	1625mg	ナトリウム	2061mg	2064mg
	カリウム	1396mg	1579mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1292mg	1475mg	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1639mg	1822mg
	リン	410mg	605mg	リン	420mg	615mg	リン	369mg	564mg	リン	438mg	633mg	リン	465mg	660mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g
合計(間食込)	★ごはん150g オムレツの甘酢生姜あん 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐のカレーあん じゃが芋の味噌がけ 大根なます			★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 春雨の五目炒め 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 春雨とツナのサラダ さつま芋の甘露煮			★ごはん150g カレーの照焼き 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ		
		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	1066kcal	1795kcal	エネルギー	1074kcal	1803kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1079kcal	1808kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	62.2g	64.0g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	55.2g	57.0g
	炭水化物	97.3g	255.7g	炭水化物	100.6g	259.0g	炭水化物	104.1g	262.5g	炭水化物	117.3g	275.7g	炭水化物	108.1g	266.5g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1644mg	1647mg	ナトリウム	1547mg	1550mg	ナトリウム	1625mg	1628mg	ナトリウム	2064mg	2067mg
	カリウム	1486mg	1669mg	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1348mg	1531mg	カリウム	1551mg	1734mg	カリウム	1695mg	1878mg
	リン	415mg	610mg	リン	427mg	622mg	リン	375mg	570mg	リン	445mg	640mg	リン	471mg	666mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.2g	5.3g

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

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

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
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

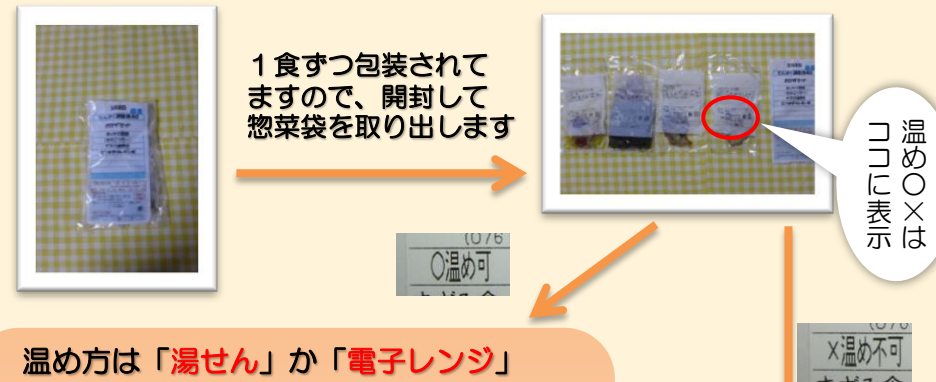
PHS・IP電話からは…072-817-4121(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は4月11日(火)までにご連絡下さい。
4月22日(土)お届け分より反映します。

	4月10日(月)			4月11日(火)			4月12日(水)			4月13日(木)			4月14日(金)		
朝食	★ごはん180g 揚オムレツ 鶏肉とれんこんの炒め煮 玉ネギ炒り煮			★ごはん180g 鶏のごま酢煮 スパゲティタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ			★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 中華うま煮炒め ポテトチキン			★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 揚ナスの煮物 若芽の酢味噌和え		
		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	251kcal	541kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	226kcal	516kcal	エネルギー	248kcal	538kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	11.5g	16.4g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	11.2g	16.1g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	10.0g	72.9g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	13.8g	76.7g
	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	626mg	627mg
	カリウム	318mg	390mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	347mg	419mg	カリウム	383mg	455mg
	リン	187mg	264mg	リン	187mg	264mg	リン	154mg	231mg	リン	143mg	220mg	リン	162mg	239mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚しゃぶごまたれ なめことジャガ芋の煮物 カリフラワーの塩炒め			★ごはん180g 揚げ豆腐のえのきあん 大根とツナの炒め物 菜の花のごま味噌和え			★ごはん180g 鮭の西京焼 チンゲン菜とピーマンのソテー れんこんと油揚げの煮物 中華サラダ			★ごはん180g 豚ロースの生姜焼 大根なます 大豆とごぼうの味噌炒め			★ごはん180g ホッケの磯辺焼 人参のレモン煮 肉野菜煮込み えんどう豆の味噌マヨ和え		
		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	289kcal	579kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	270kcal	560kcal
	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.7g	90.6g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	21.1g	84.0g
	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	743mg	744mg
	カリウム	677mg	749mg	カリウム	610mg	682mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	711mg	783mg	カリウム	546mg	618mg
	リン	201mg	278mg	リン	159mg	236mg	リン	241mg	318mg	リン	219mg	296mg	リン	224mg	301mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎バナナッフル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g 白身魚のかに風あかけ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの梅和え			★ごはん180g カレーのカレー焼 ミックスソテー 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます			★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 キャベツといんげんのソテー ビーフンの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 人参煮 南瓜と豚肉のカレー煮 ナスの油炒め			★ごはん180g 鶏肉の梅照焼 ピーマンソテー 春雨としめじの炒め物 さつま芋の炒り煮		
		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	287kcal	577kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	14.4g	15.1g
	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	27.2g	90.1g
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	644mg	645mg
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	630mg	702mg
	リン	167mg	244mg	リン	231mg	308mg	リン	171mg	248mg	リン	183mg	260mg	リン	213mg	290mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
夕食	★ごはん180g 白身魚のかに風あかけ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの梅和え			★ごはん180g カレーのカレー焼 ミックスソテー 豚肉としめじの生姜炒め 四色なます			★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 キャベツといんげんのソテー ビーフンの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え			★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 人参煮 南瓜と豚肉のカレー煮 ナスの油炒め			★ごはん180g 鶏肉の梅照焼 ピーマンソテー 春雨としめじの炒め物 さつま芋の炒り煮		
		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	287kcal	577kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	15.8g	16.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	14.4g	15.1g
	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	27.2g	90.1g
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	644mg	645mg
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	612mg	684mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	630mg	702mg
	リン	167mg	244mg	リン	231mg	308mg	リン	171mg	248mg	リン	183mg	260mg	リン	213mg	290mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	849kcal	1719kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	43.4g	58.1g
	脂質	46.2g	48.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	60.2g	248.9g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	58.6g	247.3g	炭水化物	60.0g	248.7g	炭水化物	62.1g	250.8g
	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	1674mg	1677mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	2013mg	2016mg
	カリウム	1472mg	1688mg	カリウム	1622mg	1838mg	カリウム	1428mg	1644mg	カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1559mg	1775mg
	リン	555mg	786mg	リン	577mg	808mg	リン	566mg	797mg	リン	545mg	776mg	リン	599mg	830mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	977kcal	1847kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal
合計(間食込)	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	44.5g	59.2g	たんぱく質	44.2g	58.9g
	脂質	46.4g	48.5g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	49.5g	51.6g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	41.6g	43.7g
	炭水化物	90.7g	279.4g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	90.9g	279.6g	炭水化物	85.1g	273.8g
	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	ナトリウム	2019mg	2022mg
	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1742mg	1958mg	カリウム	1541mg	1757mg	カリウム	1782mg	1998mg	カリウム	1672mg	1888mg
	リン	566mg	797mg	リン	591mg	822mg	リン	578mg	809mg	リン	559mg	790mg	リン	611mg	842mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	※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の事が出来ます



ごはんなどをつけて、1膳の完成です

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