

【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12日（月）		3月13日（火）		3月14日（水）		3月15日（木）		3月16日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g 寄せ豆腐のうすあん かぼちやのゴマ煮 一夜漬（白菜・人参） ★味噌汁		★やわらかごはん180 g スクランブルエッグ パスタのトマトカレー炒め 法蓮草ソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白菜と厚揚げの中華そば煮 なめこの酢味噌和え 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ウインナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー 青じそパスタ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g チーズオムレツ ブロッコリーのカニカママヨネーズ ジャガ芋ソテー ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 163kcal 5.0g 9.4g 14.8g 640mg 1.6g	ご飯汁物セット 457kcal 11.9g 12.0g 72.5g 1092mg 2.8g	おかずのみ 146kcal 5.2g 9.4g 10.7g 485mg 1.2g	ご飯汁物セット 423kcal 11.9g 11.0g 67.0g 938mg 2.4g	おかずのみ 102kcal 6.5g 3.3g 12.5g 503mg 1.3g	ご飯汁物セット 394kcal 13.8g 6.0g 69.2g 956mg 2.4g	おかずのみ 194kcal 5.9g 10.8g 18.2g 521mg 1.3g	ご飯汁物セット 461kcal 11.5g 11.7g 74.4g 1001mg 2.5g	おかずのみ 164kcal 7.0g 9.5g 12.8g 553mg 1.4g	ご飯汁物セット 434kcal 12.9g 10.4g 69.9g 1005mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
昼		★やわらかごはん180 g チキン南蛮 ブロッコリー 切干とインゲンの煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g アジの野菜あんかけ 豚肉豆腐 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g やわらかポークカレーのルー キャベツサラダ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★竹の子ごはん ヘルシーハンバーグ アスパラ 豚肉と大根の煮物 野菜のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 赤魚の生姜煮 菜の花 豆腐としめじのとろみ煮 和風サラダ ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 325kcal 14.6g 17.9g 27.0g 1297mg 3.3g	ご飯汁物セット 597kcal 20.7g 18.9g 83.8g 1749mg 4.4g	おかずのみ 235kcal 17.1g 10.3g 18.5g 991mg 2.5g	ご飯汁物セット 502kcal 22.8g 11.2g 74.7g 1471mg 3.7g	おかずのみ 332kcal 12.0g 19.8g 27.0g 988mg 2.5g	ご飯汁物セット 602kcal 17.8g 20.7g 84.0g 1440mg 3.7g	おかずのみ 272kcal 16.7g 15.4g 16.2g 639mg 1.6g	ご飯汁物セット 566kcal 24.2g 16.4g 77.4g 1628mg 4.1g	おかずのみ 194kcal 13.7g 7.2g 19.2g 701mg 1.8g	ご飯汁物セット 465kcal 19.4g 8.1g 76.4g 1154mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夕		★やわらかごはん180 g ブリの磯辺焼 スナッペンどう きんぴられんこん じゃが芋とツナのサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g おでん ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏肉の韓国風炒め 大根と小松菜の煮物 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身魚のムニエル 高野豆腐の味噌煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g メンチカツ ピーマンソテー 洋風肉じゃが煮 四色なます ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 267kcal 14.1g 14.6g 18.6g 529mg 1.3g	ご飯汁物セット 533kcal 19.8g 15.5g 74.7g 983mg 2.5g	おかずのみ 205kcal 9.6g 11.2g 19.1g 1053mg 2.7g	ご飯汁物セット 475kcal 15.5g 12.1g 76.2g 1505mg 3.8g	おかずのみ 235kcal 12.0g 10.8g 21.0g 957mg 2.4g	ご飯汁物セット 514kcal 18.0g 11.7g 80.0g 1412mg 3.6g	おかずのみ 248kcal 16.6g 12.5g 15.4g 823mg 2.1g	ご飯汁物セット 514kcal 22.2g 13.4g 71.5g 1282mg 3.3g	おかずのみ 268kcal 10.1g 10.8g 31.9g 864mg 2.2g	ご飯汁物セット 553kcal 16.9g 13.4g 87.5g 1316mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
		★やわらかごはん180 g おでん ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g おでん ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏肉の韓国風炒め 大根と小松菜の煮物 バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身魚のムニエル 高野豆腐の味噌煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g メンチカツ ピーマンソテー 洋風肉じゃが煮 四色なます ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 755kcal 33.7g 41.9g 60.4g 2466mg 6.3g	ご飯汁物セット 1587kcal 52.4g 46.4g 231.0g 3824mg 9.7g	おかずのみ 586kcal 31.9g 30.9g 48.3g 2529mg 6.4g	ご飯汁物セット 1400kcal 50.2g 34.3g 217.9g 3914mg 10.0g	おかずのみ 669kcal 30.5g 33.9g 60.5g 2448mg 6.2g	ご飯汁物セット 1510kcal 49.6g 38.4g 233.2g 3808mg 9.7g	おかずのみ 714kcal 39.2g 38.7g 49.8g 1983mg 5.0g	ご飯汁物セット 1541kcal 57.9g 41.5g 223.3g 3911mg 9.9g	おかずのみ 626kcal 30.8g 27.5g 63.9g 2118mg 5.4g	ご飯汁物セット 1452kcal 49.2g 31.9g 233.8g 3475mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 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13日（火）までにご連絡下さい。
3月24日（土）お届け分より反映します。

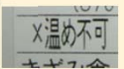
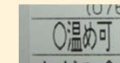
お食事の作り方



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

		3月12日（月）		3月13日（火）		3月14日（水）		3月15日（木）		3月16日（金）			
朝		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん かぼちやのゴマ煮 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ パスタのトマトカレー炒め 法蓮草ソテー ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そば煮 なめこの酢味噌和え 人参の炒りたら子 ★味噌汁		★全粥240g ウインナーポトフ チンゲン菜とピーマンのソテー 青じそパスタ ★味噌汁		★全粥240g チーズオムレツ ブロッコリーのカニカママヨネーズ ジャガ芋ソテー ★味噌汁			
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	163kcal	321kcal	146kcal	304kcal	102kcal	260kcal	194kcal	352kcal	164kcal	322kcal	エネルギー	
	蛋白質	5.0g	8.7g	5.2g	8.9g	6.5g	10.2g	5.9g	9.6g	7.0g	10.7g	蛋白質	
	脂 質	9.4g	10.1g	9.4g	10.1g	3.3g	4.0g	10.8g	11.5g	9.5g	10.2g	脂 質	
	炭水化物	14.8g	47.5g	10.7g	43.4g	12.5g	45.2g	18.2g	50.9g	12.8g	45.5g	炭水化物	
	ナトリウム	640mg	1091mg	485mg	936mg	503mg	954mg	521mg	972mg	553mg	1004mg	ナトリウム	
	塩 分	1.6g	2.8g	1.2g	2.4g	1.3g	2.4g	1.3g	2.5g	1.4g	2.6g	塩 分	
昼		★全粥240g チキン南蛮 ブロッコリー 切干とインゲンの煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁		★全粥240g アジの野菜あんかけ 豚肉豆腐 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g やわらかポークカレーのルー キャベツサラダ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g ヘルシーハンバーグ アスパラ 豚肉と大根の煮物 野菜のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の生姜煮 菜の花 豆腐としめじのとりみ煮 和風サラダ ★味噌汁			
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	325kcal	483kcal	235kcal	393kcal	332kcal	490kcal	272kcal	430kcal	194kcal	352kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.6g	18.3g	17.1g	20.8g	12.0g	15.7g	16.7g	20.4g	13.7g	17.4g	蛋白質	
	脂 質	17.9g	18.6g	10.3g	11.0g	19.8g	20.5g	15.4g	16.1g	7.2g	7.9g	脂 質	
	炭水化物	27.0g	59.7g	18.5g	51.2g	27.0g	59.7g	16.2g	48.9g	19.2g	51.9g	炭水化物	
	ナトリウム	1297mg	1748mg	991mg	1442mg	988mg	1439mg	639mg	1090mg	701mg	1152mg	ナトリウム	
	塩 分	3.3g	4.4g	2.5g	3.7g	2.5g	3.7g	1.6g	2.8g	1.8g	2.9g	塩 分	
夕		★全粥240g ブリの磯辺焼 スナッペンどう きんぴられんこん じゃが芋とツナのサラダ ★味噌汁		★全粥240g おでん ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め 大根と小松菜の煮物 バンサンスー ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のムニエル 高野豆腐の味噌煮 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁		★全粥240g メンチカツ ピーマンソテー 洋風肉じゃが煮 四色なます ★味噌汁			
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	267kcal	425kcal	205kcal	363kcal	235kcal	393kcal	248kcal	406kcal	268kcal	426kcal	エネルギー	
	蛋白質	14.1g	17.8g	9.6g	13.3g	12.0g	15.7g	16.6g	20.3g	10.1g	13.8g	蛋白質	
	脂 質	14.6g	15.3g	11.2g	11.9g	10.8g	11.5g	12.5g	13.2g	10.8g	11.5g	脂 質	
	炭水化物	18.6g	51.3g	19.1g	51.8g	21.0g	53.7g	15.4g	48.1g	31.9g	64.6g	炭水化物	
	ナトリウム	529mg	980mg	1053mg	1504mg	957mg	1408mg	823mg	1274mg	864mg	1315mg	ナトリウム	
	塩 分	1.3g	2.5g	2.7g	3.8g	2.4g	3.6g	2.1g	3.2g	2.2g	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	755kcal	1229kcal	586kcal	1060kcal	669kcal	1143kcal	714kcal	1188kcal	626kcal	1100kcal	エネルギー	
	蛋白質	33.7g	44.8g	31.9g	43.0g	30.5g	41.6g	39.2g	50.3g	30.8g	41.9g	蛋白質	
	脂 質	41.9g	44.0g	30.9g	33.0g	33.9g	36.0g	38.7g	40.8g	27.5g	29.6g	脂 質	
	炭水化物	60.4g	158.5g	48.3g	146.4g	60.5g	158.6g	49.8g	147.9g	63.9g	162.0g	炭水化物	
	ナトリウム	2466mg	3819mg	2529mg	3882mg	2448mg	3801mg	1983mg	3336mg	2118mg	3471mg	ナトリウム	
	塩 分	6.3g	9.7g	6.4g	9.9g	6.2g	9.7g	5.0g	8.5g	5.4g	8.8g	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13日（火）までにご連絡下さい。
3月24日（土）お届け分より反映します。

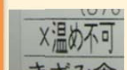
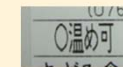
お食事の作り方



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

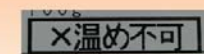
朝	★全粥240g 鶏団子の中華風 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g はんぺんの玉子とじ ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 金時豆の煮物 一夜漬 ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁（とろみ）		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価			
	エネルギー	130kcal	302kcal	117kcal	289kcal	94kcal	266kcal	90kcal	262kcal	102kcal	274kcal	エネルギー			
	蛋白質	4.8g	8.5g	2.7g	6.4g	2.9g	6.6g	3.7g	7.4g	2.1g	5.8g	蛋白質			
	脂 質	4.6g	5.3g	6.8g	7.5g	3.5g	4.2g	1.9g	2.6g	5.1g	5.8g	脂 質			
	炭水化物	17.6g	55.7g	10.6g	48.7g	13.4g	51.5g	15.6g	53.7g	13.1g	51.2g	炭水化物			
	ナトリウム	448mg	1007mg	540mg	1099mg	454mg	1013mg	436mg	995mg	577mg	1136mg	ナトリウム			
	塩 分	1.1g	2.6g	1.4g	2.8g	1.2g	2.6g	1.1g	2.5g	1.5g	2.9g	塩 分			
昼	★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ネ ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g 鮭のおろし煮 ひじきとベーコンの煮物 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g クリームコロッケ 昆布煮豆 切干大根とベーコンの煮物 ★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	194kcal	366kcal	147kcal	319kcal	206kcal	378kcal	213kcal	385kcal	216kcal	388kcal	エネルギー			
	蛋白質	6.8g	10.5g	7.6g	11.3g	7.1g	10.8g	9.5g	13.2g	8.6g	12.3g	蛋白質			
	脂 質	10.3g	11.0g	6.2g	6.9g	10.2g	10.9g	11.5g	12.2g	11.4g	12.1g	脂 質			
	炭水化物	18.5g	56.6g	14.6g	52.7g	20.2g	58.3g	17.4g	55.5g	19.7g	57.8g	炭水化物			
	ナトリウム	916mg	1475mg	786mg	1345mg	769mg	1328mg	865mg	1424mg	829mg	1388mg	ナトリウム			
	塩 分	2.3g	3.8g	2.0g	3.4g	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	2.1g	3.5g	塩 分			
夕	★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）			★全粥240g とんかつ 牛肉と根菜の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁（とろみ）			★全粥240g スパイシーチキン ブロッコリーの煮物 大根煮 ★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	192kcal	364kcal	179kcal	351kcal	210kcal	382kcal	217kcal	389kcal	202kcal	374kcal	エネルギー			
	蛋白質	7.3g	11.0g	6.5g	10.2g	8.2g	11.9g	6.6g	10.3g	8.1g	11.8g	蛋白質			
	脂 質	9.0g	9.7g	9.8g	10.5g	11.2g	11.9g	11.5g	12.2g	11.4g	12.1g	脂 質			
	炭水化物	20.3g	58.4g	16.4g	54.5g	19.0g	57.1g	21.0g	59.1g	16.5g	54.6g	炭水化物			
	ナトリウム	902mg	1461mg	665mg	1224mg	863mg	1422mg	800mg	1359mg	830mg	1389mg	ナトリウム			
	塩 分	2.3g	3.7g	1.7g	3.1g	2.2g	3.6g	2.0g	3.5g	2.1g	3.5g	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	516kcal	1032kcal	443kcal	959kcal	510kcal	1026kcal	520kcal	1036kcal	520kcal	1036kcal	エネルギー			
	蛋白質	18.9g	30.0g	16.8g	27.9g	18.2g	29.3g	19.8g	30.9g	18.8g	29.9g	蛋白質			
	脂 質	23.9g	26.0g	22.8g	24.9g	24.9g	27.0g	24.9g	27.0g	27.9g	30.0g	脂 質			
	炭水化物	56.4g	170.7g	41.6g	155.9g	52.6g	166.9g	54.0g	168.3g	49.3g	163.6g	炭水化物			
	ナトリウム	2266mg	3943mg	1991mg	3668mg	2086mg	3763mg	2101mg	3778mg	2236mg	3913mg	ナトリウム			
	塩 分	5.8g	10.0g	5.1g	9.3g	5.3g	9.6g	5.3g	9.6g	5.7g	10.0g	塩 分			

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下用難者用食品）ではありません。天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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

③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認



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



次にフタをして**15分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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

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3月13日(火)までにご連絡下さい。
3月24日(土)お届け分より反映します。

	3月12日(月)			3月13日(火)			3月14日(水)			3月15日(木)			3月16日(金)		
朝食	★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 大豆と人参の煮物 白菜の生姜和え			★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 豚肉としめじの生姜炒め 青菜のおろし和え			★ごはん120g チキンボールのあんからめ きんぴられんこん 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 大根の酢漬け		
		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	157kcal	350kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	165kcal	358kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	10.7g	14.0g
	脂質	5.9g	6.4g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	8.5g	9.0g
昼食	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	11.5g	53.4g
	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	513mg	514mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g
	★ごはん120g ブリの塩焼 オクラ レンコンの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え			★ごはん120g アジのみりん焼 キヌサヤ 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢			★ごはん120g チキンのおろしトマトソース 若竹煮 蒸し野菜の塩こうじ和え			★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め コールスローサラダ			★ごはん120g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め れんこんの梅和え		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
間食	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	17.8g	21.1g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	20.8g	62.7g
	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	900mg	901mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g
夕食	◎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			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ボイル野菜 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 ブロッコリー ゴボウとベーコンのトマト炒め 菜の花のおひたし			★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 金時豆煮 竹輪と菜の花の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ			★ごはん120g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え		
		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	261kcal	454kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	271kcal	464kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	17.2g	20.5g
合計	脂質	16.1g	16.6g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	12.2g	12.7g
	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	23.0g	64.9g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	20.4g	62.3g	炭水化物	22.5g	64.4g
	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	858mg	859mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	914mg	915mg	ナトリウム	731mg	732mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		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	636kcal	1215kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal
合計(間食込)	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	43.2g	53.1g
	脂質	33.2g	34.7g	脂質	29.0g	30.5g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	28.8g	30.3g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	40.2g	165.9g	炭水化物	51.1g	176.8g	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	56.8g	182.5g	炭水化物	54.8g	180.5g
	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2144mg	2147mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g
合計(間食込)	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	50.9g	60.8g
	脂質	40.3g	41.8g	脂質	36.0g	37.5g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	35.8g	37.3g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	85.7g	211.4g	炭水化物	82.6g	208.3g
	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2357mg	2360mg	ナトリウム	2220mg	2223mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	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。

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)

(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

変更は3月13日(火)までにご連絡下さい。
3月24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)

	3月12日(月)			3月13日(火)			3月14日(水)			3月15日(木)			3月16日(金)		
朝食	★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 大豆と人参の煮物 白菜の生姜和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)			★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 豚肉としめじの生姜炒め 人参の炒り煮 ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g チキンボールのあんからめ 高野豆腐の煮物 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 大根の酢漬け ★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	154kcal	416kcal	エネルギー	157kcal	439kcal	エネルギー	179kcal	442kcal	エネルギー	184kcal	445kcal	エネルギー	165kcal	423kcal
	たんぱく質	10.9g	16.5g	たんぱく質	11.6g	18.3g	たんぱく質	11.1g	16.6g	たんぱく質	11.3g	16.8g	たんぱく質	10.7g	15.9g
	脂質	5.9g	7.0g	脂質	6.4g	9.0g	脂質	8.7g	9.8g	脂質	9.6g	10.9g	脂質	8.5g	9.3g
昼食	炭水化物	14.7g	69.9g	炭水化物	13.4g	68.7g	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	12.6g	67.2g	炭水化物	11.5g	66.7g
	ナトリウム	605mg	832mg	ナトリウム	600mg	827mg	ナトリウム	603mg	831mg	ナトリウム	713mg	888mg	ナトリウム	513mg	743mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.9g
	★ごはん150g ブリの塩焼 オクラ レンコンの玉子とじ キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g アジのみりん焼 キヌサヤ 麴と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g チキンのおろしトマトソース 若竹煮 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 切干と挽肉のオイスター炒め コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め れんこんの梅和え ★すまし汁(えのき・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	221kcal	475kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	208kcal	465kcal	エネルギー	225kcal	490kcal	エネルギー	226kcal	480kcal
間食	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	17.8g	22.8g	たんぱく質	13.3g	18.5g	たんぱく質	13.1g	18.8g	たんぱく質	15.3g	20.4g
	脂質	11.2g	11.8g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	11.3g	12.4g	脂質	10.1g	10.7g
	炭水化物	10.6g	65.1g	炭水化物	14.7g	69.7g	炭水化物	13.8g	68.9g	炭水化物	15.4g	70.8g	炭水化物	20.8g	75.3g
	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	645mg	873mg	ナトリウム	818mg	1046mg	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	900mg	1047mg
	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.7g
夕食	◎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			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★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 ブロッコリー ゴボウとベーコンのトマト炒め 菜の花のおひたし ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 金時豆煮 竹輪と菜の花の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・なめこ)			★ごはん150g いかと野菜の煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g 白身の竜田揚げ 塩枝豆 野菜の酒粕煮込み ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・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	226kcal	481kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	257kcal	513kcal	エネルギー	225kcal	482kcal	エネルギー	271kcal	533kcal
	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	17.2g	22.8g
合計	脂質	12.4g	13.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	12.2g	13.3g
	炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	23.0g	77.8g	炭水化物	18.9g	73.8g	炭水化物	20.4g	75.4g	炭水化物	22.5g	77.7g
	ナトリウム	762mg	1036mg	ナトリウム	858mg	1053mg	ナトリウム	643mg	870mg	ナトリウム	914mg	1147mg	ナトリウム	731mg	958mg
	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	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	601kcal	1372kcal	エネルギー	627kcal	1422kcal	エネルギー	644kcal	1420kcal	エネルギー	634kcal	1417kcal	エネルギー	662kcal	1436kcal
	たんぱく質	43.3g	59.2g	たんぱく質	41.2g	58.1g	たんぱく質	39.2g	55.1g	たんぱく質	41.7g	58.0g	たんぱく質	43.2g	59.1g
	脂質	29.5g	32.0g	脂質	29.0g	33.1g	脂質	33.6g	36.3g	脂質	29.2g	32.4g	脂質	30.8g	33.3g
	炭水化物	41.1g	205.4g	炭水化物	51.1g	216.2g	炭水化物	46.8g	212.0g	炭水化物	48.4g	213.4g	炭水化物	54.8g	219.7g
	ナトリウム	1969mg	2617mg	ナトリウム	2103mg	2753mg	ナトリウム	2064mg	2747mg	ナトリウム	2284mg	2919mg	ナトリウム	2144mg	2748mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.2g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g
	エネルギー	808kcal	1579kcal	エネルギー	828kcal	1623kcal	エネルギー	843kcal	1619kcal	エネルギー	835kcal	1618kcal	エネルギー	859kcal	1633kcal
	たんぱく質	49.4g	65.3g	たんぱく質	48.6g	65.5g	たんぱく質	47.1g	63.0g	たんぱく質	49.1g	65.4g	たんぱく質	50.9g	66.8g
	脂質	36.6g	39.1g	脂質	36.0g	40.1g	脂質	40.6g	43.3g	脂質	36.2g	39.4g	脂質	37.8g	40.3g
	炭水化物	73.0g	237.3g	炭水化物	80.0g	245.1g	炭水化物	75.0g	240.2g	炭水化物	77.3g	242.3g	炭水化物	82.6g	247.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2043mg	2691mg	ナトリウム	2180mg	2830mg	ナトリウム	2140mg	2823mg	ナトリウム	2361mg	2996mg	ナトリウム	2220mg	2824mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g

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

(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13日(火)までにご連絡下さい。
3月24日(土)お届け分より反映します。

	3月12日(月)			3月13日(火)			3月14日(水)			3月15日(木)			3月16日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ れんこんと油揚げの煮物 大根サラダ			★ごはん150g オムレツ クリームソース ふきと人参の甘露煮 青菜のわさび和え			★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			★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ゴボウのピリ辛サラダ 大根の炒り煮			★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース コールスローサラダ マカロニの和風ソテー		
	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	257kcal	500kcal
	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	3.9g	8.0g
	脂質	12.5g	13.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	16.1g	16.7g	脂質	16.4g	17.0g
	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	11.8g	64.6g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	23.6g	76.4g
	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	475mg	476mg
	カリウム	425mg	486mg	カリウム	317mg	378mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	405mg	466mg
	リン	119mg	184mg	リン	121mg	186mg	リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg	リン	73mg	138mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★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			★ごはん150g スペイン風オムレツ 人参グラッセ 野菜入りトマトビーンズ パスタのサラダ			★ごはん150g ホッケの照焼 ピーマンの味噌炒め ナスの炒り煮 和風マヨネーズ和え		
昼食	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	20.4g	21.0g	脂質	20.7g	21.3g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	25.2g	25.8g
	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	41.6g	94.4g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	18.6g	71.4g
	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	807mg	808mg	ナトリウム	749mg	750mg
	カリウム	609mg	670mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	415mg	476mg	カリウム	536mg	597mg
	リン	179mg	244mg	リン	162mg	227mg	リン	159mg	224mg	リン	128mg	193mg	リン	202mg	267mg
	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	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナッブル(缶) 75g		
	★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ 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			★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ さつま芋のそぼろ煮 和風サラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨としめじの炒め物 ソーセージのマッシュサラダ		
夕食	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	21.2g	21.8g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	34.5g	87.3g	炭水化物	39.0g	91.8g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	548mg	549mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	658mg	719mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	522mg	583mg	カリウム	485mg	546mg
	リン	144mg	209mg	リン	142mg	207mg	リン	145mg	210mg	リン	146mg	211mg	リン	143mg	208mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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	963kcal	1692kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
合計	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	54.1g	55.9g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	61.2g	63.0g
	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	85.6g	244.0g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	76.9g	235.3g
	ナトリウム	1693mg	1696mg	ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1899mg	1902mg
	カリウム	1692mg	1875mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1510mg	1693mg	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1426mg	1609mg
	リン	442mg	637mg	リン	425mg	620mg	リン	423mg	618mg	リン	404mg	599mg	リン	418mg	613mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	27.0g	39.3g
合計(間食込)	脂質	54.2g	56.0g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	53.9g	55.7g	脂質	61.3g	63.1g
	炭水化物	105.1g	263.5g	炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	104.1g	262.5g	炭水化物	104.9g	263.3g	炭水化物	92.1g	250.5g
	ナトリウム	1694mg	1697mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	1932mg	1935mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	1900mg	1903mg
	カリウム	1782mg	1965mg	カリウム	1512mg	1695mg	カリウム	1566mg	1749mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1516mg	1699mg
	リン	447mg	642mg	リン	432mg	627mg	リン	429mg	624mg	リン	411mg	606mg	リン	423mg	618mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	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	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	53.9g	55.7g	脂質	61.3g	63.1g

※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



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

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。

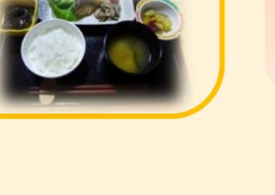
封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)



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)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	3月12日(月)			3月13日(火)			3月14日(水)			3月15日(木)			3月16日(金)		
朝食	★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 小車麴煮 ひじきの五目煮 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			★ごはん180g 厚焼玉子 豚肉としめじの生姜バター風味 金時豆煮			★ごはん180g 炒り豆腐 おつゆ麴のごま和え 揚げ茄子と玉ねぎの煮物		
		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	193kcal	483kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.1g	15.0g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.8g	12.5g
	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	8.6g	71.5g	炭水化物	25.1g	88.0g	炭水化物	17.6g	80.5g
	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	474mg	475mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	529mg	530mg
	カリウム	395mg	467mg	カリウム	399mg	471mg	カリウム	245mg	317mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	320mg	392mg
	リン	147mg	224mg	リン	166mg	243mg	リン	149mg	226mg	リン	170mg	247mg	リン	132mg	209mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん180g ブリの塩焼 オクラ 豚肉と里芋の煮物 ハムの和風サラダ			★ごはん180g アジの蒲焼 キヌサヤ 野菜の味噌煮込み 揚げナスの煮物			★ごはん180g すり身団子 ブロッコリー インゲンの生姜炒め じゃが芋とツナのサラダ			★ごはん180g 白身の天ぷら オクラ 天つゆ 高野豆腐の含め煮 れんこんサラダ			★ごはん180g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜ソテー 野菜の酒粕煮込み 春雨のピーナツ和え		
		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	319kcal	609kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	21.5g	22.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	21.1g	84.0g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	826mg	827mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	840mg	841mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	625mg	697mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	547mg	619mg
	リン	170mg	247mg	リン	206mg	283mg	リン	165mg	242mg	リン	187mg	264mg	リン	163mg	240mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン ブロッコリー 野菜のバジルチーズ焼き 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 大豆の肉ジャガ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			◎みかん(缶)150g ★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			◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん もずくとなめこの三杯酢			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナッペンどう 大豆の洋風五目煮 マカロニとパプリカのサラダ		
		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	254kcal	544kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	18.2g	23.1g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	327mg	328mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	546mg	547mg
	カリウム	485mg	557mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	692mg	764mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	565mg	637mg
	リン	134mg	211mg	リン	167mg	244mg	リン	180mg	257mg	リン	216mg	293mg	リン	220mg	297mg
	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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	766kcal	1636kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal
	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	44.4g	59.1g
	脂質	47.6g	49.7g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	41.1g	43.2g
	炭水化物	43.0g	231.7g	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	58.2g	246.9g
	ナトリウム	1562mg	1565mg	ナトリウム	2331mg	2334mg	ナトリウム	1868mg	1871mg	ナトリウム	1823mg	1826mg	ナトリウム	1915mg	1918mg
	カリウム	1434mg	1650mg	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1511mg	1727mg	カリウム	1318mg	1534mg	カリウム	1432mg	1648mg
	リン	451mg	682mg	リン	539mg	770mg	リン	494mg	725mg	リン	573mg	804mg	リン	515mg	746mg
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
		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
合計	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal
	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	45.2g	59.9g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	99.1g	287.8g	炭水化物	89.1g	277.8g
	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	2337mg	2340mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	1825mg	1828mg	ナトリウム	1921mg	1924mg
	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1700mg	1916mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1552mg	1768mg
	リン	462mg	693mg	リン	553mg	784mg	リン	506mg	737mg	リン	584mg	815mg	リン	529mg	760mg
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.9g	6.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal
	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	45.2g	59.9g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	99.1g	287.8g	炭水化物	89.1g	277.8g
	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	2337mg	2340mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	1825mg	1828mg	ナトリウム	1921mg	1924mg
	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1700mg	1916mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1498mg	1714mg	カリウム	1552mg	1768mg
	リン	462mg	693mg	リン	553mg	784mg	リン	506mg	737mg	リン	584mg	815mg	リン	529mg	760mg
	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.9g	6.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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3月13日(火)までにご連絡下さい。
3月24日(土)お届け分より反映します。

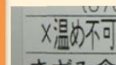
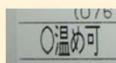
お食事の作り方



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)