

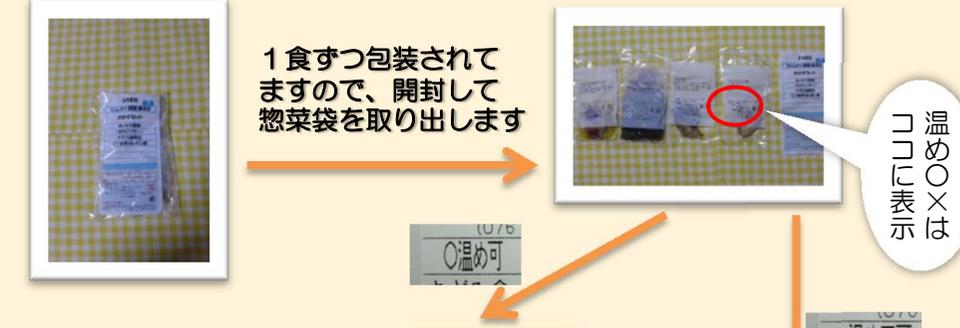
【やわらか健康食】 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

	3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)		3月22日(木)		3月23日(金)			
朝 食	★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 法蓮草のおひたし なめこ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 三色煮豆 椎茸昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ふきと人参の甘露煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ カラフルサラダ 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ エネルギー 114kcal たんぱく質 6.4g 脂質 4.8g 炭水化物 12.7g ナトリウム 742mg 塩分 1.9g	ご飯汁物セット 404kcal 13.3g 7.4g 69.4g 1194mg 3.0g	おかずのみ エネルギー 75kcal たんぱく質 4.3g 脂質 3.1g 炭水化物 8.4g ナトリウム 686mg 塩分 1.7g	ご飯汁物セット 356kcal 10.6g 4.1g 67.4g 1139mg 2.9g	おかずのみ エネルギー 161kcal たんぱく質 7.1g 脂質 5.0g 炭水化物 22.7g ナトリウム 448mg 塩分 1.1g	ご飯汁物セット 429kcal 13.0g 5.9g 79.1g 905mg 2.3g	おかずのみ エネルギー 105kcal たんぱく質 7.1g 脂質 5.5g 炭水化物 7.7g ナトリウム 632mg 塩分 1.6g	ご飯汁物セット 380kcal 12.9g 6.4g 65.7g 1111mg 2.8g	おかずのみ エネルギー 144kcal たんぱく質 5.3g 脂質 9.1g 炭水化物 11.0g ナトリウム 414mg 塩分 1.1g	ご飯汁物セット 411kcal 11.1g 10.0g 67.4g 867mg 2.2g	栄養価
昼 食	★やわらかごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら 青菜と高野豆腐の煮物 中華サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 鶏ごぼう 玉子スパサラダ ★すまし汁		★やわらかごはん180g カレーとインゲンの煮物 車麩の野菜あんかけ さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ポテト煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏団子のケチャップ煮 若芽とチンゲン菜のうま煮 カリフラワーのピリナッツ味噌和え ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ エネルギー 275kcal たんぱく質 13.7g 脂質 15.7g 炭水化物 19.4g ナトリウム 762mg 塩分 1.9g	ご飯汁物セット 547kcal 19.8g 16.7g 76.2g 1262mg 3.2g	おかずのみ エネルギー 299kcal たんぱく質 12.4g 脂質 16.4g 炭水化物 23.2g ナトリウム 703mg 塩分 1.8g	ご飯汁物セット 563kcal 18.4g 17.7g 78.0g 1093mg 2.8g	おかずのみ エネルギー 182kcal たんぱく質 13.4g 脂質 2.6g 炭水化物 24.6g ナトリウム 635mg 塩分 1.6g	ご飯汁物セット 467kcal 20.2g 5.2g 80.2g 1087mg 2.8g	おかずのみ エネルギー 285kcal たんぱく質 11.5g 脂質 14.1g 炭水化物 27.0g ナトリウム 978mg 塩分 2.5g	ご飯汁物セット 562kcal 17.7g 15.1g 84.9g 1430mg 3.6g	おかずのみ エネルギー 235kcal たんぱく質 11.2g 脂質 7.9g 炭水化物 30.6g ナトリウム 927mg 塩分 2.4g	ご飯汁物セット 502kcal 16.8g 8.8g 87.0g 1381mg 3.5g	栄養価
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまと煮 キャベツといんげんのソテー 大根と椎茸の煮物 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g サワラの梅タレ焼 人参のレモン煮 ーロナスのオランダ煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風煮込みハンバーグ 菜の花 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ出し豆腐 さつま揚げの味噌炒め 蒸し鶏のヘルシー和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参グラッセ れんこんと油揚げの煮物 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			
	栄養価	おかずのみ エネルギー 254kcal たんぱく質 13.4g 脂質 14.2g 炭水化物 17.3g ナトリウム 818mg 塩分 2.1g	ご飯汁物セット 521kcal 19.3g 15.1g 73.6g 1273mg 3.2g	おかずのみ エネルギー 194kcal たんぱく質 14.3g 脂質 9.1g 炭水化物 14.1g ナトリウム 873mg 塩分 2.2g	ご飯汁物セット 462kcal 20.1g 10.0g 70.6g 1353mg 3.4g	おかずのみ エネルギー 238kcal たんぱく質 12.4g 脂質 11.9g 炭水化物 21.6g ナトリウム 977mg 塩分 2.5g	ご飯汁物セット 504kcal 18.0g 12.8g 77.7g 1478mg 3.8g	おかずのみ エネルギー 270kcal たんぱく質 9.5g 脂質 14.4g 炭水化物 24.9g ナトリウム 869mg 塩分 2.2g	ご飯汁物セット 537kcal 15.3g 15.3g 81.4g 1322mg 3.4g	おかずのみ エネルギー 265kcal たんぱく質 15.1g 脂質 13.3g 炭水化物 21.5g ナトリウム 941mg 塩分 2.4g	ご飯汁物セット 535kcal 21.0g 14.2g 78.6g 1393mg 3.5g	栄養価
食	栄養価	おかずのみ エネルギー 643kcal たんぱく質 33.5g 脂質 34.7g 炭水化物 49.4g ナトリウム 2322mg 塩分 5.9g	ご飯汁物セット 1472kcal 52.4g 39.2g 219.2g 3729mg 9.5g	おかずのみ エネルギー 568kcal たんぱく質 31.0g 脂質 28.6g 炭水化物 45.7g ナトリウム 2262mg 塩分 5.8g	ご飯汁物セット 1381kcal 49.1g 31.8g 216.0g 3585mg 9.1g	おかずのみ エネルギー 581kcal たんぱく質 32.9g 脂質 19.5g 炭水化物 68.9g ナトリウム 2060mg 塩分 5.2g	ご飯汁物セット 1400kcal 51.2g 23.9g 237.0g 3470mg 8.8g	おかずのみ エネルギー 660kcal たんぱく質 28.1g 脂質 34.0g 炭水化物 59.6g ナトリウム 2479mg 塩分 6.3g	ご飯汁物セット 1479kcal 45.9g 36.8g 232.0g 3863mg 9.8g	おかずのみ エネルギー 644kcal たんぱく質 31.6g 脂質 30.3g 炭水化物 63.1g ナトリウム 2282mg 塩分 5.8g	ご飯汁物セット 1448kcal 48.9g 33.0g 233.0g 3641mg 9.3g	栄養価

★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20日(火)までにご連絡下さい。
3月31日(土)お届け分より反映します。

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!)



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

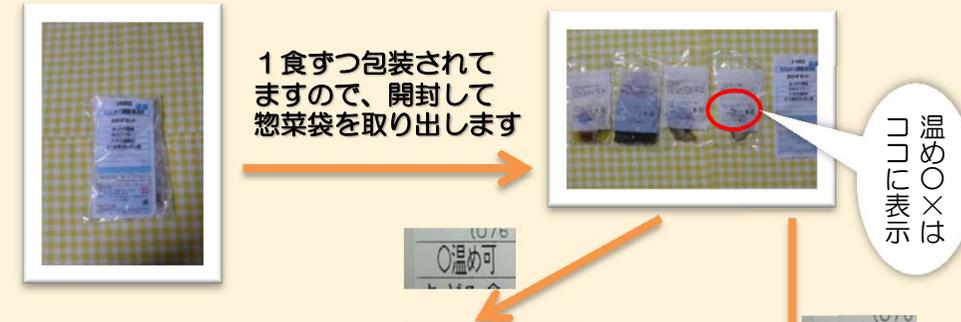
生活協同組合おおさかパルコープ

	3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)		3月22日(木)		3月23日(金)		
朝 食	★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 法蓮草のおひたし なめこ煮 ★味噌汁		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 三色煮豆 椎茸昆布 ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ふきと人参の甘露煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g ツナの玉子とじ カラフルサラダ 一夜漬(大根・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
エネルギー	114kcal	272kcal	75kcal	233kcal	161kcal	319kcal	105kcal	263kcal	144kcal	302kcal	エネルギー
蛋白質	6.4g	10.1g	4.3g	8.0g	7.1g	10.8g	7.1g	10.8g	5.3g	9.0g	蛋白質
脂質	4.8g	5.5g	3.1g	3.8g	5.0g	5.7g	5.5g	6.2g	9.1g	9.8g	脂質
炭水化物	12.7g	45.4g	8.4g	41.1g	22.7g	55.4g	7.7g	40.4g	11.0g	43.7g	炭水化物
ナトリウム	742mg	1193mg	686mg	1137mg	448mg	899mg	632mg	1083mg	414mg	865mg	ナトリウム
塩分	1.9g	3.0g	1.7g	2.9g	1.1g	2.3g	1.6g	2.8g	1.1g	2.2g	塩分
昼 食	★全粥240g さばみりん干焼 人参のきんぴら 青菜と高野豆腐の煮物 中華サラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 鶏ごぼう 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g カレーとインゲンの煮物 車麩の野菜あんかけ さつま芋の甘露煮 ★味噌汁		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 ポテト煮 若芽のごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏団子のケチャップ煮 若芽とチンゲン菜のうま煮 カリフラワー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
エネルギー	275kcal	433kcal	299kcal	457kcal	182kcal	340kcal	285kcal	443kcal	235kcal	393kcal	エネルギー
蛋白質	13.7g	17.4g	12.4g	16.1g	13.4g	17.1g	11.5g	15.2g	11.2g	14.9g	蛋白質
脂質	15.7g	16.4g	16.4g	17.1g	2.6g	3.3g	14.1g	14.8g	7.9g	8.6g	脂質
炭水化物	19.4g	52.1g	23.2g	55.9g	24.6g	57.3g	27.0g	59.7g	30.6g	63.3g	炭水化物
ナトリウム	762mg	1213mg	703mg	1154mg	635mg	1086mg	978mg	1429mg	927mg	1378mg	ナトリウム
塩分	1.9g	3.1g	1.8g	2.9g	1.6g	2.8g	2.5g	3.6g	2.4g	3.5g	塩分
夕 食	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 キャベツとインゲンのソテー 大根と椎茸の煮物 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★全粥240g サワラの梅タレ焼 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 菜の花 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 揚げ出し豆腐 さつま揚げの味噌炒め 蒸し鶏のヘルシー和え ★味噌汁		★全粥240g アジの昆布醤油焼 人参グラッセ れんこんと油揚げの煮物 法蓮草のごまマヨネーズ ★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
エネルギー	254kcal	412kcal	194kcal	352kcal	238kcal	396kcal	270kcal	428kcal	265kcal	423kcal	エネルギー
蛋白質	13.4g	17.1g	14.3g	18.0g	12.4g	16.1g	9.5g	13.2g	15.1g	18.8g	蛋白質
脂質	14.2g	14.9g	9.1g	9.8g	11.9g	12.6g	14.4g	15.1g	13.3g	14.0g	脂質
炭水化物	17.3g	50.0g	14.1g	46.8g	21.6g	54.3g	24.9g	57.6g	21.5g	54.2g	炭水化物
ナトリウム	818mg	1269mg	873mg	1324mg	977mg	1428mg	869mg	1320mg	941mg	1392mg	ナトリウム
塩分	2.1g	3.2g	2.2g	3.4g	2.5g	3.6g	2.2g	3.4g	2.4g	3.5g	塩分
食	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 キャベツとインゲンのソテー 大根と椎茸の煮物 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★全粥240g サワラの梅タレ焼 人参のレモン煮 一口ナスのオランダ煮 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 菜の花 肉入りうの花 マリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 揚げ出し豆腐 さつま揚げの味噌炒め 蒸し鶏のヘルシー和え ★味噌汁		★全粥240g アジの昆布醤油焼 人参グラッセ れんこんと油揚げの煮物 法蓮草のごまマヨネーズ ★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
エネルギー	643kcal	1117kcal	568kcal	1042kcal	581kcal	1055kcal	660kcal	1134kcal	644kcal	1118kcal	エネルギー
蛋白質	33.5g	44.6g	31.0g	42.1g	32.9g	44.0g	28.1g	39.2g	31.6g	42.7g	蛋白質
脂質	34.7g	36.8g	28.6g	30.7g	19.5g	21.6g	34.0g	36.1g	30.3g	32.4g	脂質
炭水化物	49.4g	147.5g	45.7g	143.8g	68.9g	167.0g	59.6g	157.7g	63.1g	161.2g	炭水化物
ナトリウム	2322mg	3675mg	2262mg	3615mg	2060mg	3413mg	2479mg	3832mg	2282mg	3635mg	ナトリウム
塩分	5.9g	9.3g	5.8g	9.2g	5.2g	8.7g	6.3g	9.7g	5.8g	9.2g	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20日(火)までにご連絡下さい。
3月31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OK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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)		3月22日(木)		3月23日(金)			
朝 食	★全粥240g	きのこきんぴら	★全粥240g	野菜の味噌風味	★全粥240g	黒豆煮	★全粥240g	枝豆とかにかまの煮物	★全粥240g	えんどう豆とベーコン炒め		
	鶏肉のすき焼き煮	★味噌汁(とろみ)	法蓮草のおひたし	★味噌汁(とろみ)	切干大根と小松菜の煮物	★味噌汁(とろみ)	もやしサラダ	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)		
昼 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	109kcal	281kcal	97kcal	269kcal	101kcal	273kcal	100kcal	272kcal	108kcal	280kcal	エネルギー
	蛋白質	4.0g	7.7g	3.8g	7.5g	3.8g	7.5g	2.2g	5.9g	3.3g	7.0g	蛋白質
	脂質	4.7g	5.4g	3.0g	3.7g	4.2g	4.9g	5.0g	5.7g	6.1g	6.8g	脂質
	炭水化物	12.6g	50.7g	14.0g	52.1g	12.2g	50.3g	11.2g	49.3g	10.7g	48.8g	炭水化物
	ナトリウム	587mg	1146mg	664mg	1223mg	362mg	921mg	570mg	1129mg	595mg	1154mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.9g	1.7g	3.1g	0.9g	2.3g	1.4g	2.9g	1.5g	2.9g	塩分
★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	★全粥240g	サーモンフライのタルタル	★全粥240g	白身のおろし煮	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	★全粥240g	焼肉炒め	★全粥240g	焼肉炒め	
	ブロッコリーと鶏肉の煮物		大根とベーコンの煮物		五色煮		切昆布と竹の子の煮物		金時豆の煮物		金時豆の煮物	
	白菜と若芽の煮物		若竹煮		ゴボウのピリ辛サラダ		青菜のおひたし		マリーネサラダ		マリーネサラダ	
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)	
夕 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	154kcal	326kcal	186kcal	358kcal	194kcal	366kcal	157kcal	329kcal	209kcal	381kcal	エネルギー
	蛋白質	5.9g	9.6g	5.7g	9.4g	7.2g	10.9g	6.3g	10.0g	5.7g	9.4g	蛋白質
	脂質	6.9g	7.6g	11.0g	11.7g	9.9g	10.6g	8.5g	9.2g	9.7g	10.4g	脂質
	炭水化物	16.2g	54.3g	16.5g	54.6g	16.9g	55.0g	15.7g	53.8g	25.1g	63.2g	炭水化物
	ナトリウム	787mg	1346mg	792mg	1351mg	920mg	1479mg	722mg	1281mg	803mg	1362mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.4g	2.0g	3.4g	2.3g	3.8g	1.8g	3.3g	2.0g	3.5g	塩分
★全粥240g	赤魚の味噌煮	★全粥240g	豚肉の生姜焼	★全粥240g	鶏の幽庵焼き	★全粥240g	白身の味噌煮	★全粥240g	鶏の西京焼き	★全粥240g	鶏の西京焼き	
	法蓮草とハムのマリーネ		鶏団子の中華風		はんぺんの玉子とじ		五色煮豆		大根と椎茸の煮物		大根と椎茸の煮物	
	ふきの煮物		薩摩芋と切昆布の煮物		大根と竹輪の酢の物		大根なます		若芽とパインの酢の物		若芽とパインの酢の物	
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★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	147kcal	319kcal	161kcal	333kcal	160kcal	332kcal	164kcal	336kcal	160kcal	332kcal	エネルギー
	蛋白質	7.1g	10.8g	7.3g	11.0g	5.6g	9.3g	9.0g	12.7g	6.0g	9.7g	蛋白質
	脂質	5.9g	6.6g	6.8g	7.5g	7.0g	7.7g	6.0g	6.7g	7.1g	7.8g	脂質
	炭水化物	16.2g	54.3g	18.2g	56.3g	17.0g	55.1g	18.2g	56.3g	17.9g	56.0g	炭水化物
	ナトリウム	908mg	1467mg	783mg	1342mg	710mg	1269mg	762mg	1321mg	765mg	1324mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	1.8g	3.2g	1.9g	3.4g	1.9g	3.4g	塩分
★全粥240g	和風煮込みハンバーグ	★全粥240g	サーモンフライのタルタル	★全粥240g	白身のおろし煮	★全粥240g	鶏肉のデミソース煮	★全粥240g	焼肉炒め	★全粥240g	焼肉炒め	
	ブロッコリーと鶏肉の煮物		大根とベーコンの煮物		五色煮		切昆布と竹の子の煮物		金時豆の煮物		金時豆の煮物	
	白菜と若芽の煮物		若竹煮		ゴボウのピリ辛サラダ		青菜のおひたし		マリーネサラダ		マリーネサラダ	
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★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	410kcal	926kcal	444kcal	960kcal	455kcal	971kcal	421kcal	937kcal	477kcal	993kcal	エネルギー
	蛋白質	17.0g	28.1g	16.8g	27.9g	16.6g	27.7g	17.5g	28.6g	15.0g	26.1g	蛋白質
	脂質	17.5g	19.6g	20.8g	22.9g	21.1g	23.2g	19.5g	21.6g	22.9g	25.0g	脂質
	炭水化物	45.0g	159.3g	48.7g	163.0g	46.1g	160.4g	45.1g	159.4g	53.7g	168.0g	炭水化物
	ナトリウム	2282mg	3959mg	2239mg	3916mg	1992mg	3669mg	2054mg	3731mg	2163mg	3840mg	ナトリウム
	塩分	5.8g	10.1g	5.7g	10.0g	5.1g	9.3g	5.2g	9.5g	5.5g	9.8g	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。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

変更は3月20日(火)までにご連絡下さい。
3月31日(土)お届け分より反映します。

(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20日(火)までにご連絡下さい。
3月31日(土)お届け分より反映します。

	3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)		3月22日(木)		3月23日(金)		
朝食	★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 マヨネーズ(小袋) 白菜と挽肉の旨煮 野菜のごま和え		★ごはん120g 麩と豚肉のチャンプルー トマトビーンズ 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 きのこのおひたし		
	エネルギー	164kcal	357kcal	197kcal	390kcal	204kcal	397kcal	189kcal	382kcal	154kcal	347kcal
	たんぱく質	10.4g	13.7g	10.1g	13.4g	11.5g	14.8g	12.4g	15.7g	12.6g	15.9g
	脂質	9.5g	10.0g	8.3g	8.8g	14.1g	14.6g	8.2g	8.7g	6.9g	7.4g
	炭水化物	10.3g	52.2g	19.3g	61.2g	8.2g	50.1g	16.8g	58.7g	10.4g	52.3g
ナトリウム	656mg	657mg	604mg	605mg	478mg	479mg	491mg	492mg	692mg	693mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.2g	1.3g	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 ブロッコリー パンパンジーサラダ きんぴら		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 野菜の味噌風味 若芽としらすのおひたし		★ごはん120g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 豚肉豆腐 南瓜サラダ		★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 キャベツソテー ふきと人参の甘露煮 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g アジの蒲焼 オクラ カニと豆腐の中華風 カボチャとハムのサラダ		
	エネルギー	229kcal	422kcal	198kcal	391kcal	219kcal	412kcal	229kcal	422kcal	260kcal	453kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	11.9g	15.2g	14.9g	18.2g	12.8g	16.1g	14.9g	18.2g
	脂質	7.0g	7.5g	9.1g	9.6g	7.9g	8.4g	12.8g	13.3g	13.3g	13.8g
	炭水化物	23.8g	65.7g	16.7g	58.6g	23.0g	64.9g	14.6g	56.5g	19.6g	61.5g
ナトリウム	749mg	750mg	699mg	700mg	772mg	773mg	864mg	865mg	735mg	736mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん120g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 食べるトマトスープ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)		★ごはん120g アジのカレー焼 塩枝豆 豚肉と里芋のうま煮 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 大根と人参のきんぴら 春菊のおかか和え		★ごはん120g 鮭の幽庵焼 キヌサヤ 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ		★ごはん120g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉と卵白のトマト炒め 蒸し鶏とぜんまいのマリネ		
夕食	エネルギー	252kcal	445kcal	234kcal	427kcal	226kcal	419kcal	207kcal	400kcal	215kcal	408kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	19.7g	23.0g	17.1g	20.4g	16.3g	19.6g	13.7g	17.0g
	脂質	12.0g	12.5g	8.9g	9.4g	10.0g	10.5g	8.6g	9.1g	11.3g	11.8g
	炭水化物	19.6g	61.5g	18.5g	60.4g	17.5g	59.4g	15.6g	57.5g	14.4g	56.3g
	ナトリウム	586mg	587mg	745mg	746mg	807mg	808mg	632mg	633mg	875mg	876mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	645kcal	1224kcal	629kcal	1208kcal	649kcal	1228kcal	625kcal	1204kcal	629kcal	1208kcal
	たんぱく質	44.6g	54.5g	41.7g	51.6g	43.5g	53.4g	41.5g	51.4g	41.2g	51.1g
	脂質	28.5g	30.0g	26.3g	27.8g	32.0g	33.5g	29.6g	31.1g	31.5g	33.0g
	炭水化物	53.7g	179.4g	54.5g	180.2g	48.7g	174.4g	47.0g	172.7g	44.4g	170.1g
	ナトリウム	1991mg	1994mg	2048mg	2051mg	2057mg	2060mg	1987mg	1990mg	2302mg	2305mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.2g	5.2g	5.2g	5.2g	5.1g	5.1g	5.9g	5.9g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	830kcal	1409kcal	848kcal	1427kcal	832kcal	1411kcal	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	52.3g	62.2g	49.1g	59.0g	51.4g	61.3g	47.6g	57.5g	48.1g	58.0g
	脂質	35.5g	37.0g	33.3g	34.8g	39.0g	40.5g	36.7g	38.2g	38.5g	40.0g
	炭水化物	81.5g	207.2g	83.4g	209.1g	76.9g	202.6g	78.9g	204.6g	73.3g	199.0g
	ナトリウム	2067mg	2070mg	2125mg	2128mg	2133mg	2136mg	2061mg	2064mg	2376mg	2379mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	6.0g	6.1g	

※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。
※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



ココに
表示
○×は
温め

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

- 湯せんはグラグラグ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)

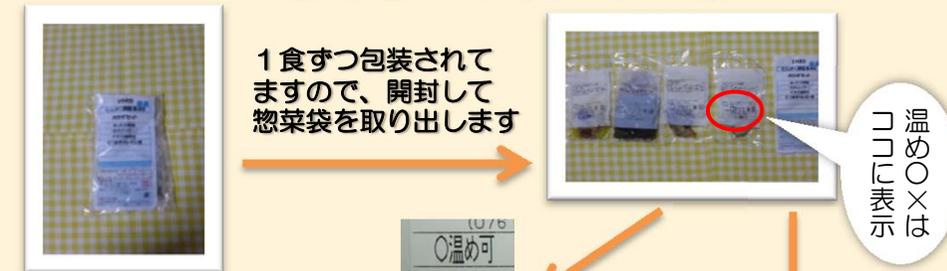
(カロリー-1600調整食)

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20日(火)までにご連絡下さい。
3月31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19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)		3月22日(木)		3月23日(金)	
朝食	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 豚肉となめこのカレー炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★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 マヨネーズ(小袋) 白菜と挽肉の旨煮 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g 麩と豚肉のチャンプルー トマトビーンズ 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 きのこのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼食	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 ブロッコリー パンパンジーサラダ きんぴら ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 野菜の味噌風味 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・しめじ)		★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 豚肉豆腐 南肉サラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 キャベツソテー ふきと人参の甘露煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g アジの蒲焼 オクラ カニと豆腐の中華風 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	
	★ごはん150g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 食べるトマトスープ ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g アジのカレー焼 塩枝豆 豚肉と里芋のうま煮 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 大根と人参のきんぴら 春菊のおかか和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g 鮭の幽庵焼 キヌサヤ 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉と卵白のトマト炒め 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
夕食	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ	
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
	合計	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ
エネルギー		たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
脂質		炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
ナトリウム		食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量
合計(間食込)		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ
	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物	脂質	炭水化物
	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量	ナトリウム	食塩相当量

※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20日(火)までにご連絡下さい。
3月31日(土)お届け分より反映します。

	3月19日(月)			3月20日(火)			3月21日(水)			3月22日(木)			3月23日(金)		
朝食	★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え 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 ケチャップ(小袋) さつま芋のコンソメ煮 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み もずくとなめこの三杯酢			★ごはん150g かに玉 天津あん ジャガ芋の中華炒め 野菜のピーナッツ和え		
	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	225kcal	468kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	256kcal	499kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	10.0g	10.6g	脂質	10.3g	10.9g	脂質	8.7g	9.3g
	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	36.0g	88.8g
	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	710mg	711mg
	カリウム	423mg	484mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	457mg	518mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	387mg	448mg
	リン	107mg	172mg	リン	113mg	178mg	リン	134mg	199mg	リン	100mg	165mg	リン	122mg	187mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
	昼食	★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 赤魚の磯辺揚げ スナップえんどう 豚バラのすき焼き煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ パスタのトマトカレー炒め さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 フロココリー ーロナスのオランダ煮 れんこんサラダ			★ごはん150g ホキの竜田揚 きのこあん 五目中華炒め 南瓜サラダ	
エネルギー		344kcal	587kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	297kcal	540kcal
たんぱく質		8.0g	12.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.0g	14.1g
脂質		20.6g	21.2g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	16.5g	17.1g
炭水化物		32.8g	85.6g	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	26.5g	79.3g
ナトリウム		671mg	672mg	ナトリウム	417mg	418mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	411mg	412mg	ナトリウム	578mg	579mg
カリウム		631mg	692mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	522mg	583mg
リン		180mg	245mg	リン	157mg	222mg	リン	162mg	227mg	リン	115mg	180mg	リン	130mg	195mg
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食		◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g	
	★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) 炒り煮 もずくの酢の物			★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			★ごはん150g 白身の天ぷら トマトあん スパゲッティサラダ 生しめじのイタリアン			★ごはん150g チキンクリームシチュー 春雨のマヨネーズ炒め チンゲン菜とピーマンのソテー		
	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	エネルギー	418kcal	661kcal	エネルギー	424kcal	667kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.2g	13.3g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	28.8g	29.4g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	28.9g	29.5g
	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	31.6g	84.4g
	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	898mg	899mg	ナトリウム	797mg	798mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	685mg	686mg
	カリウム	481mg	542mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	561mg	622mg
	リン	176mg	241mg	リン	161mg	226mg	リン	147mg	212mg	リン	157mg	222mg	リン	159mg	224mg
	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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	994kcal	1723kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	58.6g	60.4g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	54.1g	55.9g
	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	76.7g	235.1g	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	88.6g	247.0g	炭水化物	94.1g	252.5g
	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	1857mg	1860mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	1801mg	1804mg	ナトリウム	1973mg	1976mg
	カリウム	1535mg	1718mg	カリウム	1344mg	1527mg	カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1470mg	1653mg
	リン	463mg	658mg	リン	431mg	626mg	リン	443mg	638mg	リン	372mg	567mg	リン	411mg	606mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal	エネルギー	1025kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質		58.7g	60.5g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	54.2g	56.0g
炭水化物		101.2g	259.6g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	104.1g	262.5g	炭水化物	105.6g	264.0g
ナトリウム		1973mg	1976mg	ナトリウム	1858mg	1861mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
カリウム		1591mg	1774mg	カリウム	1434mg	1617mg	カリウム	1685mg	1868mg	カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1526mg	1709mg
リン		469mg	664mg	リン	436mg	631mg	リン	449mg	644mg	リン	379mg	574mg	リン	417mg	612mg
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g

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



ココに表示
温め〇×は

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)

※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。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は3月20日(火)までにご連絡下さい。
3月31日(土)お届け分より反映します。

	3月19日(月)		3月20日(火)		3月21日(水)		3月22日(木)		3月23日(金)							
朝食	★ごはん180g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) 青菜と高野豆腐の煮物 コールスローサラダ		★ごはん180g 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 鶏肉とジャガ芋の揚煮 たんとちがんと煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん180g 厚焼玉子 マリーネサラダ 黒豆煮							
	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	178kcal	468kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	192kcal	482kcal				
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	11.9g	16.8g	たんぱく質	8.4g	13.3g	
	脂質	17.0g	17.7g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	10.2g	10.9g	
	炭水化物	9.0g	71.9g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	17.2g	80.1g	
	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	351mg	352mg	
	カリウム	387mg	459mg	カリウム	335mg	407mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	450mg	522mg	
	リン	184mg	261mg	リン	131mg	208mg	リン	134mg	211mg	リン	180mg	257mg	リン	145mg	222mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
	昼食	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ピーマンの味噌炒め ナスの挽肉炒め れんこんの梅和え		★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 五目豆腐煮 かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん180g やわらかポークチュー スパゲティイタリアン ブロッコリーのカニカママヨネーズ		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー カニと豆腐の中華風 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)						
エネルギー		304kcal	594kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	
たんぱく質		15.7g	20.6g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	
脂質		15.1g	15.8g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	13.1g	13.8g	
炭水化物		23.7g	86.6g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	22.7g	85.6g	
ナトリウム		807mg	808mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	744mg	745mg	
カリウム		583mg	655mg	カリウム	664mg	736mg	カリウム	437mg	509mg	カリウム	444mg	516mg	カリウム	456mg	528mg	
リン		190mg	267mg	リン	229mg	306mg	リン	179mg	256mg	リン	142mg	219mg	リン	202mg	279mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 手作りハンバーグ 特製デミグラスソース 野菜の卵白煮 春雨のサラダ		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g アジのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 野菜たっぷりマーボ炒め たたきごぼう		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 鯖の味噌焼 キヌサヤ ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ヘルシー唐揚げ ポイル野菜 カリフラワーの炒り煮 えびポテトサラダ						
	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	279kcal	569kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	335kcal	625kcal	
	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	18.7g	23.6g	
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	17.7g	18.4g	
	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	810mg	811mg	
	カリウム	579mg	651mg	カリウム	556mg	628mg	カリウム	733mg	805mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	663mg	735mg	
	リン	178mg	255mg	リン	245mg	322mg	リン	237mg	314mg	リン	183mg	260mg	リン	232mg	309mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
	夕食	エネルギー	831kcal	1701kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	817kcal	1687kcal	エネルギー	798kcal	1668kcal
たんぱく質		41.4g	56.1g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	41.8g	56.5g	
脂質		48.3g	50.4g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	41.0g	43.1g	
炭水化物		56.2g	244.9g	炭水化物	54.9g	243.6g	炭水化物	64.2g	252.9g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	63.3g	252.0g	
ナトリウム		1912mg	1915mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	
カリウム		1549mg	1765mg	カリウム	1555mg	1771mg	カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1450mg	1666mg	カリウム	1569mg	1785mg	
リン		552mg	783mg	リン	605mg	836mg	リン	550mg	781mg	リン	505mg	736mg	リン	579mg	810mg	
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	959kcal	1829kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal
		たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	45.2g	59.9g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	42.6g	57.3g
	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.2g	43.3g	
	炭水化物	87.1g	275.8g	炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	86.3g	275.0g	
	ナトリウム	1918mg	1921mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	
	カリウム	1669mg	1885mg	カリウム	1735mg	1951mg	カリウム	1717mg	1933mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1682mg	1898mg	
	リン	566mg	797mg	リン	616mg	847mg	リン	562mg	793mg	リン	519mg	750mg	リン	591mg	822mg	
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

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



ココに表示
温め〇×は

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)

※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。