

【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26日（月）	3月27日（火）	3月28日（水）	3月29日（木）	3月30日（金）	
朝		★やわらかごはん180 g 鶏肉と大豆の生姜煮 なめこと若芽のサッと煮 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 トマト味のチャンプル マッシュポテト ★味噌汁	★やわらかごはん180 g 春菊と厚揚げの煮物 赤玉南瓜煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	★やわらかごはん180 g 車麩の玉子とじ ぜんまい煮 一夜漬（大根・人参） ★味噌汁	★やわらかごはん180 g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹輪のごま炒め 白菜の生姜和え ★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
	エネルギー	155kcal	422kcal	173kcal	441kcal	97kcal	369kcal
	たんぱく質	12.8g	18.4g	6.1g	11.9g	3.3g	9.3g
	脂 質	8.4g	9.3g	10.4g	11.3g	3.3g	4.3g
	炭水化物	6.9g	63.2g	13.2g	69.7g	14.7g	71.5g
	ナトリウム	663mg	1124mg	363mg	819mg	381mg	839mg
	塩 分	1.7g	2.9g	0.9g	2.1g	1.0g	2.1g
昼		★やわらかごはん180 g キャベツメンチ スパトマト炒め 中華うま煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	★やわらかごはん180 g ブリの蒸し煮 オクラ 野菜と昆布の煮物 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	★やわらかごはん180 g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜ソテー ジャガ芋としめじの煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180 g 赤魚のごま醤油焼 スナッペンどう ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草とさつま芋の和風味 ★味噌汁	★やわらかごはん180 g ハヤシライスのルー ツナと大豆の炒め煮 大根の酢漬け ★すまし汁	
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
	エネルギー	329kcal	601kcal	233kcal	519kcal	312kcal	579kcal
	たんぱく質	9.0g	15.1g	17.5g	24.3g	11.4g	17.2g
	脂 質	17.2g	18.2g	11.9g	14.5g	21.4g	22.3g
	炭水化物	32.3g	89.1g	15.0g	70.9g	18.5g	75.0g
	ナトリウム	905mg	1357mg	803mg	1256mg	864mg	1317mg
	塩 分	2.3g	3.5g	2.0g	3.2g	2.2g	3.3g
タ		★やわらかごはん180 g ホキの青じそ焼 きのこソテー 竹輪と菜の花の煮物 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180 g 煮込みつくね キヌサヤ 春雨の五目炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁	★やわらかごはん180 g さば塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁	★やわらかごはん180 g すき焼 切干と小松菜の煮物 マカロニマリネサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180 g 和風唐揚げ ブロッコリー ジャガ玉煮 菜の花とひじきのごま和え ★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
	エネルギー	213kcal	480kcal	220kcal	490kcal	257kcal	535kcal
	たんぱく質	13.7g	19.5g	13.6g	19.5g	14.0g	20.0g
	脂 質	10.9g	11.8g	5.2g	6.1g	17.5g	18.4g
	炭水化物	16.2g	72.7g	28.8g	85.9g	10.3g	69.1g
	ナトリウム	846mg	1299mg	1049mg	1501mg	931mg	1432mg
	塩 分	2.2g	3.3g	2.7g	3.8g	2.4g	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
	エネルギー	697kcal	1503kcal	626kcal	1450kcal	666kcal	1483kcal
	たんぱく質	35.5g	53.0g	37.2g	55.7g	28.7g	46.5g
	脂 質	36.5g	39.3g	27.5g	31.9g	42.2g	45.0g
	炭水化物	55.4g	225.0g	57.0g	226.5g	43.5g	215.6g
	ナトリウム	2414mg	3780mg	2215mg	3576mg	2176mg	3588mg
	塩 分	6.1g	9.6g	5.6g	9.1g	5.5g	9.1g

★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27日（火）までにご連絡下さい。
4月7日（土）お届け分より反映します。

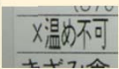
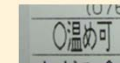
お食事の作り方



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26日（月）		3月27日（火）		3月28日（水）		3月29日（木）		3月30日（金）		
朝	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 なめこと若芽のサッと煮 一夜漬（白菜・人参） ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ トマト味のチャンプル マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g 春菊と厚揚げの煮物 赤玉南瓜煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g 車麩の玉子とじ ぜんまい煮 一夜漬（大根・人参） ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹輪のごま炒め 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	栄養価	
食	エネルギー	155kcal	313kcal	173kcal	331kcal	97kcal	255kcal	105kcal	263kcal	112kcal	270kcal
	蛋白質	12.8g	16.5g	6.1g	9.8g	3.3g	7.0g	4.8g	8.5g	7.6g	11.3g
	脂質	8.4g	9.1g	10.4g	11.1g	3.3g	4.0g	3.6g	4.3g	2.6g	3.3g
	炭水化物	6.9g	39.6g	13.2g	45.9g	14.7g	47.4g	12.9g	45.6g	15.0g	47.7g
	ナトリウム	663mg	1114mg	363mg	814mg	381mg	832mg	666mg	1117mg	846mg	1297mg
	塩分	1.7g	2.8g	0.9g	2.1g	1.0g	2.1g	1.7g	2.8g	2.2g	3.3g
昼	★全粥240g キャベツメンチ スパトマト炒め 中華うま煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g ブリの蒸し煮 オクラ 野菜と昆布の煮物 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜ソテー ジャガ芋としめじの煮物 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 スナッブえんどう ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草とさつま芋の和風味 ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー ツナと大豆の炒め煮 大根の酢漬け ★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	栄養価	
食	エネルギー	329kcal	487kcal	233kcal	391kcal	312kcal	470kcal	264kcal	422kcal	271kcal	429kcal
	蛋白質	9.0g	12.7g	17.5g	21.2g	11.4g	15.1g	14.3g	18.0g	12.7g	16.4g
	脂質	17.2g	17.9g	11.9g	12.6g	21.4g	22.1g	15.6g	16.3g	12.3g	13.0g
	炭水化物	32.3g	65.0g	15.0g	47.7g	18.5g	51.2g	15.3g	48.0g	28.5g	61.2g
	ナトリウム	905mg	1356mg	803mg	1254mg	864mg	1315mg	804mg	1255mg	857mg	1308mg
	塩分	2.3g	3.4g	2.0g	3.2g	2.2g	3.3g	2.0g	3.2g	2.2g	3.3g
夕	★全粥240g ホキの青じそ焼 きのこソテー 竹輪と菜の花の煮物 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 煮込みつくね キヌサヤ 春雨の五目炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g さば塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁		★全粥240g すき焼 切干と小松菜の煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風唐揚げ ブロッコリー ジャガ玉煮 菜の花とひじきのごま和え ★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	栄養価	
食	エネルギー	213kcal	371kcal	220kcal	378kcal	257kcal	415kcal	335kcal	493kcal	285kcal	443kcal
	蛋白質	13.7g	17.4g	13.6g	17.3g	14.0g	17.7g	11.8g	15.5g	11.4g	15.1g
	脂質	10.9g	11.6g	5.2g	5.9g	17.5g	18.2g	19.7g	20.4g	15.7g	16.4g
	炭水化物	16.2g	48.9g	28.8g	61.5g	10.3g	43.0g	24.5g	57.2g	25.5g	58.2g
	ナトリウム	846mg	1297mg	1049mg	1500mg	931mg	1382mg	1095mg	1546mg	713mg	1164mg
	塩分	2.2g	3.3g	2.7g	3.8g	2.4g	3.5g	2.8g	3.9g	1.8g	3.0g
	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	栄養価	
	エネルギー	697kcal	1171kcal	626kcal	1100kcal	666kcal	1140kcal	704kcal	1178kcal	668kcal	1142kcal
	蛋白質	35.5g	46.6g	37.2g	48.3g	28.7g	39.8g	30.9g	42.0g	31.7g	42.8g
	脂質	36.5g	38.6g	27.5g	29.6g	42.2g	44.3g	38.9g	41.0g	30.6g	32.7g
	炭水化物	55.4g	153.5g	57.0g	155.1g	43.5g	141.6g	52.7g	150.8g	69.0g	167.1g
	ナトリウム	2414mg	3767mg	2215mg	3568mg	2176mg	3529mg	2565mg	3918mg	2416mg	3769mg
	塩分	6.1g	9.6g	5.6g	9.1g	5.5g	9.0g	6.5g	10.0g	6.1g	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。

変更は3月27日（火）までにご連絡下さい。
4月7日（土）お届け分より反映します。

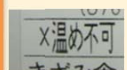
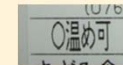
お食事の作り方



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

食

昼

食

夕

食

	3月26日（月）		3月27日（火）		3月28日（水）		3月29日（木）		3月30日（金）		
	★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g きのこの玉子とし 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 温泉玉子 切干大根煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏団子の中華風 ふきの煮物 ★味噌汁（とろみ）		
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	87kcal	259kcal	98kcal	270kcal	117kcal	289kcal	90kcal	262kcal	90kcal	262kcal	エネルギー
蛋白質	4.5g	8.2g	4.6g	8.3g	5.6g	9.3g	4.4g	8.1g	3.1g	6.8g	蛋白質
脂質	3.6g	4.3g	4.3g	5.0g	5.3g	6.0g	3.4g	4.1g	3.6g	4.3g	脂質
炭水化物	10.3g	48.4g	11.0g	49.1g	10.7g	48.8g	11.8g	49.9g	12.0g	50.1g	炭水化物
ナトリウム	529mg	1088mg	622mg	1181mg	684mg	1243mg	591mg	1150mg	558mg	1117mg	ナトリウム
塩分	1.3g	2.8g	1.6g	3.0g	1.7g	3.2g	1.5g	2.9g	1.4g	2.8g	塩分
	★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身フライタルタル 油揚げと菜の花の煮物 鶏つくねとフキの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根と椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁（とろみ）		
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	198kcal	370kcal	169kcal	341kcal	211kcal	383kcal	164kcal	336kcal	172kcal	344kcal	エネルギー
蛋白質	8.8g	12.5g	6.6g	10.3g	5.7g	9.4g	5.7g	9.4g	8.4g	12.1g	蛋白質
脂質	9.5g	10.2g	8.0g	8.7g	13.2g	13.9g	7.8g	8.5g	8.3g	9.0g	脂質
炭水化物	19.3g	57.4g	17.9g	56.0g	17.9g	56.0g	16.8g	54.9g	16.0g	54.1g	炭水化物
ナトリウム	920mg	1479mg	656mg	1215mg	780mg	1339mg	902mg	1461mg	865mg	1424mg	ナトリウム
塩分	2.3g	3.8g	1.7g	3.1g	2.0g	3.4g	2.3g	3.7g	2.2g	3.6g	塩分
	★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鮭の照焼 菜の花のおひたし 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 野菜の味噌風味 ★味噌汁（とろみ）		
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	216kcal	388kcal	157kcal	329kcal	154kcal	326kcal	168kcal	340kcal	186kcal	358kcal	エネルギー
蛋白質	7.5g	11.2g	7.9g	11.6g	6.9g	10.6g	7.3g	11.0g	6.3g	10.0g	蛋白質
脂質	12.2g	12.9g	7.1g	7.8g	7.5g	8.2g	8.3g	9.0g	9.1g	9.8g	脂質
炭水化物	19.3g	57.4g	15.5g	53.6g	15.1g	53.2g	16.4g	54.5g	19.7g	57.8g	炭水化物
ナトリウム	869mg	1428mg	904mg	1463mg	794mg	1353mg	800mg	1359mg	797mg	1356mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.6g	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	2.0g	3.5g	2.0g	3.4g	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	501kcal	1017kcal	424kcal	940kcal	482kcal	998kcal	422kcal	938kcal	448kcal	964kcal	エネルギー
蛋白質	20.8g	31.9g	19.1g	30.2g	18.2g	29.3g	17.4g	28.5g	17.8g	28.9g	蛋白質
脂質	25.3g	27.4g	19.4g	21.5g	26.0g	28.1g	19.5g	21.6g	21.0g	23.1g	脂質
炭水化物	48.9g	163.2g	44.4g	158.7g	43.7g	158.0g	45.0g	159.3g	47.7g	162.0g	炭水化物
ナトリウム	2318mg	3995mg	2182mg	3859mg	2258mg	3935mg	2293mg	3970mg	2220mg	3897mg	ナトリウム
塩分	5.9g	10.2g	5.5g	9.8g	5.7g	10.0g	5.8g	10.1g	5.6g	9.9g	塩分

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。 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

	3月26日(月)			3月27日(火)			3月28日(水)			3月29日(木)			3月30日(金)		
朝食	★ごはん120g 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			★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 白菜とがんもの煮物 鶏肉とオクラの中華風 切昆布としめじの煮物			★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え			★ごはん120g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	182kcal	375kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	171kcal	364kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	173kcal	366kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	8.0g	8.5g
昼食	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	622mg	623mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g 豚ロースの生姜焼 青菜とカリフラワーの塩炒め 若竹煮			★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 春雨のサラダ			★ごはん120g カジキのアラ煮 野菜のおろし煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん120g 鶏ごぼう ブロッコリーと椎茸の煮物 野菜の三杯酢		
		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	223kcal	416kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
間食	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	26.2g	68.1g	炭水化物	17.6g	59.5g
	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	874mg	875mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g
夕食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g ブリの味噌煮 キヌサヤ 里芋とイカの煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 高野豆腐の含め煮 大豆と人参の煮物			★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 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん120g ホッケの幽庵焼 キヌサヤ 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ		
		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	236kcal	429kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	217kcal	410kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	14.2g	17.5g
合計	脂質	10.4g	10.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	15.5g	16.0g	脂質	11.1g	11.6g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	8.3g	50.2g	炭水化物	12.7g	54.6g
	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	701mg	702mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	45.8g	55.7g	たんぱく質	43.6g	53.5g	たんぱく質	44.5g	54.4g	たんぱく質	41.9g	51.8g
	脂質	30.1g	31.6g	脂質	27.9g	29.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	48.3g	174.0g	炭水化物	43.5g	169.2g
	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	2197mg	2200mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	51.9g	61.8g	たんぱく質	51.5g	61.4g	たんぱく質	51.9g	61.8g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	37.1g	38.6g	脂質	35.0g	36.5g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	75.4g	201.1g
	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2337mg	2340mg	ナトリウム	2325mg	2328mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2271mg	2274mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	6.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g

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

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

変更は3月27日(火)までにご連絡下さい。
4月7日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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)

(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27日(火)までにご連絡下さい。
4月7日(土)お届け分より反映します。

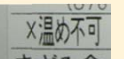
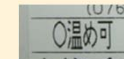
お食事の作り方



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26日(月)			3月27日(火)			3月28日(水)			3月29日(木)			3月30日(金)		
朝食	★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)			★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 鶏肉とオクラの中華風 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 鶏肉のすき焼煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)			★ごはん150g ミートインオムレツ ソースきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・小松菜)		
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	182kcal	440kcal	エネルギー	177kcal	454kcal	エネルギー	171kcal	425kcal	エネルギー	168kcal	424kcal	エネルギー	173kcal	436kcal
	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	10.2g	16.5g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	8.8g	13.9g	たんぱく質	11.7g	17.3g
	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.6g	11.1g	脂質	9.8g	10.4g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	8.0g	9.1g
昼食	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	14.7g	69.5g	炭水化物	9.6g	64.1g	炭水化物	13.8g	68.5g	炭水化物	13.2g	68.4g
	ナトリウム	518mg	748mg	ナトリウム	661mg	888mg	ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	573mg	848mg	ナトリウム	622mg	851mg
	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	★ごはん150g 豚ロースの生姜焼 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)			★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 大根とツナの炒め物 法蓮草ソテー ★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 カジキのアラ煮 野菜のおろし煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g 鶏ごぼう ブロッコリーと椎茸の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・白菜)		
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		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	463kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	197kcal	453kcal	エネルギー	221kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	514kcal
間食	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	17.2g	22.7g	たんぱく質	19.3g	24.5g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	16.0g	22.2g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.7g	11.0g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	5.5g	6.6g	脂質	11.2g	13.7g
	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	18.9g	73.5g	炭水化物	16.1g	71.0g	炭水化物	26.2g	81.0g	炭水化物	17.6g	72.1g
	ナトリウム	846mg	1079mg	ナトリウム	847mg	1022mg	ナトリウム	843mg	1070mg	ナトリウム	853mg	1079mg	ナトリウム	874mg	1101mg
	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g
夕食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g ブリの味噌煮 キヌサヤ 里芋とイカの煮物 ごぼうのごま酢和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 高野豆腐の含め煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(切干・なめこ)			★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 鶏のマスタード焼き アスパラ ツナと大豆の炒め煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g ホッケの幽庵焼 キヌサヤ 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	236kcal	492kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	221kcal	503kcal	エネルギー	250kcal	511kcal	エネルギー	217kcal	471kcal
	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	14.6g	21.3g	たんぱく質	19.2g	24.7g	たんぱく質	14.2g	19.3g
合計	脂質	10.4g	11.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	10.1g	12.7g	脂質	15.5g	16.8g	脂質	11.1g	11.7g
	炭水化物	16.7g	71.5g	炭水化物	16.2g	71.4g	炭水化物	19.4g	74.7g	炭水化物	8.3g	62.9g	炭水化物	12.7g	67.2g
	ナトリウム	816mg	1011mg	ナトリウム	755mg	983mg	ナトリウム	790mg	1017mg	ナトリウム	545mg	720mg	ナトリウム	701mg	848mg
	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
合計(間食込)	エネルギー	624kcal	1395kcal	エネルギー	628kcal	1423kcal	エネルギー	589kcal	1381kcal	エネルギー	639kcal	1416kcal	エネルギー	628kcal	1421kcal
	たんぱく質	40.7g	56.2g	たんぱく質	45.8g	62.8g	たんぱく質	45.6g	62.6g	たんぱく質	44.5g	60.7g	たんぱく質	41.9g	58.8g
	脂質	30.1g	32.4g	脂質	27.9g	32.5g	脂質	25.8g	29.8g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	30.3g	34.5g
	炭水化物	49.4g	214.4g	炭水化物	49.8g	214.4g	炭水化物	45.1g	209.8g	炭水化物	48.3g	212.4g	炭水化物	43.5g	207.7g
	ナトリウム	2180mg	2838mg	ナトリウム	2263mg	2893mg	ナトリウム	2348mg	2949mg	ナトリウム	1971mg	2647mg	ナトリウム	2197mg	2800mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	6.0g	7.5g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.1g
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		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	823kcal	1594kcal	エネルギー	835kcal	1630kcal	エネルギー	788kcal	1580kcal	エネルギー	840kcal	1617kcal	エネルギー	835kcal	1628kcal
	たんぱく質	48.6g	64.1g	たんぱく質	51.9g	68.9g	たんぱく質	53.5g	70.5g	たんぱく質	51.9g	68.1g	たんぱく質	48.0g	64.9g
	脂質	37.1g	39.4g	脂質	35.0g	39.6g	脂質	32.8g	36.8g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	37.4g	41.6g
合計(間食込)	炭水化物	77.6g	242.6g	炭水化物	81.7g	246.3g	炭水化物	73.3g	238.0g	炭水化物	77.2g	241.3g	炭水化物	75.4g	239.6g
	ナトリウム	2256mg	2914mg	ナトリウム	2337mg	2967mg	ナトリウム	2424mg	3025mg	ナトリウム	2048mg	2724mg	ナトリウム	2271mg	2874mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	6.2g	7.7g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.3g
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		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	823kcal	1594kcal	エネルギー	835kcal	1630kcal	エネルギー	788kcal	1580kcal	エネルギー	840kcal	1617kcal	エネルギー	835kcal	1628kcal
	たんぱく質	48.6g	64.1g	たんぱく質	51.9g	68.9g	たんぱく質	53.5g	70.5g	たんぱく質	51.9g	68.1g	たんぱく質	48.0g	64.9g
	脂質	37.1g	39.4g	脂質	35.0g	39.6g	脂質	32.8g	36.8g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	37.4g	41.6g
	炭水化物	77.6g	242.6g	炭水化物	81.7g	246.3g	炭水化物	73.3g	238.0g	炭水化物	77.2g	241.3g	炭水化物	75.4g	239.6g
	ナトリウム	2256mg	2914mg	ナトリウム	2337mg	2967mg	ナトリウム	2424mg	3025mg	ナトリウム	2048mg	2724mg	ナトリウム	2271mg	2874mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.5g	食塩相当量	6.2g	7.7g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.3g

※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。
※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

	3月26日(月)			3月27日(火)			3月28日(水)			3月29日(木)			3月30日(金)		
朝食	★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 スイートパンプ 人参と春雨のサラダ			★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の煮物 ごぼうのごま酢和え			★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ホイコーロー 青菜のわさび和え		
		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	265kcal	508kcal	エネルギー	260kcal	503kcal	エネルギー	292kcal	535kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	266kcal	509kcal
	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	12.7g	13.3g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	11.9g	12.5g	脂質	9.0g	9.6g	脂質	19.8g	20.4g
	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	39.7g	92.5g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	13.7g	66.5g
	ナトリウム	357mg	358mg	ナトリウム	425mg	426mg	ナトリウム	226mg	227mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	496mg	497mg
	カリウム	471mg	532mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	348mg	409mg	カリウム	545mg	606mg
	リン	103mg	168mg	リン	130mg	195mg	リン	93mg	158mg	リン	151mg	216mg	リン	134mg	199mg
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★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 アジの野菜あんかけ ナスの炒り煮 たたきごぼう			★ごはん150g やわらかポークシチュー スパゲティイタリアン マリーネサラダ			★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん 南瓜サラダ			★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 スイートおさつ 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	359kcal	602kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	367kcal	610kcal
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	15.7g	16.3g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	50.3g	103.1g
	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	513mg	514mg
	カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	494mg	555mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	534mg	595mg
	リン	105mg	170mg	リン	183mg	248mg	リン	136mg	201mg	リン	177mg	242mg	リン	138mg	203mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
間食	◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★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 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 若芽とじゃこの炒り卵 白菜の梅マヨネーズ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニサラダ ミンチとじゃが芋の揚げ煮			★ごはん150g 白身の磯辺揚げ キヌサヤ 天つゆ 豚肉と大根のピリ辛煮 春雨のサラダ		
		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	387kcal	630kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.8g	15.9g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	16.6g	17.2g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	25.8g	26.4g
	炭水化物	37.0g	89.8g	炭水化物	44.4g	97.2g	炭水化物	14.2g	67.0g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	19.3g	72.1g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	566mg	567mg
	カリウム	665mg	726mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	400mg	461mg	カリウム	364mg	425mg
	リン	139mg	204mg	リン	127mg	192mg	リン	182mg	247mg	リン	115mg	180mg	リン	138mg	203mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	1011kcal	1740kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal
	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g
	脂質	57.1g	58.9g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	52.8g	54.6g	脂質	61.3g	63.1g
	炭水化物	95.9g	254.3g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	83.3g	241.7g
	ナトリウム	1399mg	1402mg	ナトリウム	1651mg	1654mg	ナトリウム	1545mg	1548mg	ナトリウム	1814mg	1817mg	ナトリウム	1575mg	1578mg
	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1427mg	1610mg	カリウム	1586mg	1769mg	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1443mg	1626mg
	リン	347mg	542mg	リン	440mg	635mg	リン	411mg	606mg	リン	443mg	638mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.0g	4.0g
	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1066kcal	1795kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g
	脂質	57.2g	59.0g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	52.9g	54.7g	脂質	61.4g	63.2g
	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	106.6g	265.0g	炭水化物	96.0g	254.4g	炭水化物	111.4g	269.8g	炭水化物	98.8g	257.2g
	ナトリウム	1402mg	1405mg	ナトリウム	1654mg	1657mg	ナトリウム	1548mg	1551mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	1578mg	1581mg
	カリウム	1611mg	1794mg	カリウム	1487mg	1670mg	カリウム	1642mg	1825mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1503mg	1686mg
	リン	353mg	548mg	リン	447mg	642mg	リン	417mg	612mg	リン	448mg	643mg	リン	417mg	612mg
	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.0g	4.0g
※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の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27日(火)までにご連絡下さい。
4月7日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は3月27日(火)までにご連絡下さい。
4月7日(土)お届け分より反映します。

	3月26日(月)			3月27日(火)			3月28日(水)			3月29日(木)			3月30日(金)		
朝食	★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 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 キヌサヤとツナの卵炒め 揚げナスの煮物 若芽の酢味噌和え			★ごはん180g 目玉焼き ごま風味炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え			★ごはん180g ロールキャベツ煮 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮		
		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	248kcal	538kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	191kcal	481kcal
	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	11.9g	16.8g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	9.6g	10.3g
	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	11.0g	73.9g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	9.6g	72.5g	炭水化物	13.4g	76.3g
	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	347mg	419mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	412mg	484mg
	リン	143mg	220mg	リン	157mg	234mg	リン	162mg	239mg	リン	186mg	263mg	リン	148mg	225mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★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 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 アジの塩焼き 人参のきんぴら 豚肉と里芋のうま煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 フロッコリー ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え			★ごはん180g 赤魚のカレー揚げ キャベツといんげんのソテー 豚肉と野菜の生姜炒め レインボーサラダ		
		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	289kcal	579kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	14.5g	15.2g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	21.4g	84.3g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	557mg	558mg	ナトリウム	627mg	628mg
	カリウム	715mg	787mg	カリウム	603mg	675mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	464mg	536mg
	リン	221mg	298mg	リン	241mg	318mg	リン	217mg	294mg	リン	159mg	236mg	リン	183mg	260mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★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 鶏肉の香草焼 スナッペンえんどう 春雨としめじの炒め物 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 白身の天ぷら オクラ 天つゆ 牛ごぼうの生姜煮 えのきの梅肉和え			★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 青菜とカリフラワーの塩炒め マセドニアンサラダ		
		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	308kcal	598kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
	たんぱく質	16.4g	21.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	18.5g	19.2g
	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	21.2g	84.1g
	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	766mg	767mg
	カリウム	604mg	676mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	710mg	782mg
	リン	183mg	260mg	リン	173mg	250mg	リン	186mg	263mg	リン	192mg	269mg	リン	182mg	259mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.0g
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	845kcal	1715kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	829kcal	1699kcal
	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	44.7g	59.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.9g	56.6g
	脂質	44.4g	46.5g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	47.4g	49.5g
	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	60.3g	249.0g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	52.7g	241.4g	炭水化物	56.0g	244.7g
	ナトリウム	1919mg	1922mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1757mg	1760mg	ナトリウム	1998mg	2001mg
	カリウム	1666mg	1882mg	カリウム	1432mg	1648mg	カリウム	1392mg	1608mg	カリウム	1537mg	1753mg	カリウム	1586mg	1802mg
	リン	547mg	778mg	リン	571mg	802mg	リン	565mg	796mg	リン	537mg	768mg	リン	513mg	744mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
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	941kcal	1811kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal
	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	45.5g	60.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.7g	57.4g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	86.9g	275.6g
	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	1759mg	1762mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1717mg	1933mg	カリウム	1706mg	1922mg
	リン	559mg	790mg	リン	585mg	816mg	リン	577mg	808mg	リン	548mg	779mg	リン	527mg	758mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	943kcal	1813kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal
	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	45.5g	60.2g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.7g	57.4g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	47.6g	49.7g
	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	91.2g	279.9g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	83.2g	271.9g	炭水化物	86.9g	275.6g
	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	1759mg	1762mg	ナトリウム	2004mg	2007mg
	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1505mg	1721mg	カリウム	1717mg	1933mg	カリウム	1706mg	1922mg
	リン	559mg	790mg	リン	585mg	816mg	リン	577mg	808mg	リン	548mg	779mg	リン	527mg	758mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.5g	4.5g	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。

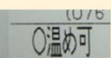
お食事の作り方



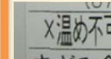
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



ココに表示
温め〇×は



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!)

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)