

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)			
朝	★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 金時豆煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ふきのきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 マセドニアンサラダ 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ブロッコリーときのこの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょ 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根なます ★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	150kcal	440kcal	132kcal	400kcal	143kcal	409kcal	101kcal	386kcal	135kcal	420kcal	エネルギー
	蛋白質	6.3g	13.2g	8.9g	14.6g	4.8g	10.5g	5.8g	12.6g	5.5g	11.9g	蛋白質
	脂質	3.9g	6.5g	5.4g	6.3g	8.9g	9.8g	4.7g	7.3g	6.9g	7.9g	脂質
	炭水化物	23.5g	80.2g	13.6g	70.0g	12.0g	68.1g	10.6g	66.2g	12.3g	72.1g	炭水化物
	ナトリウム	595mg	1047mg	860mg	1341mg	605mg	1058mg	569mg	1069mg	658mg	1111mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.7g	2.2g	3.4g	1.5g	2.7g	1.4g	2.7g	1.7g	2.8g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ 野菜炒め 切干大根煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー ごぼう大豆 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g メバルの蒸し煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 青菜と高野豆腐の煮物 白花豆煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鮭の青じそ焼 インゲンソテー ひじきとさつま揚げの煮物 れんこんサラダ ★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	260kcal	532kcal	246kcal	531kcal	217kcal	485kcal	267kcal	535kcal	221kcal	495kcal	エネルギー
	蛋白質	13.5g	19.7g	13.3g	20.0g	15.3g	21.0g	16.5g	22.2g	14.8g	21.2g	蛋白質
	脂質	15.7g	16.7g	11.7g	14.3g	6.2g	7.1g	8.7g	9.6g	12.5g	13.4g	脂質
	炭水化物	13.9g	70.8g	21.9g	77.5g	24.8g	81.5g	30.8g	87.2g	13.4g	71.0g	炭水化物
	ナトリウム	1082mg	1583mg	743mg	1201mg	750mg	1204mg	928mg	1409mg	893mg	1347mg	ナトリウム
	塩分	2.8g	4.0g	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	2.4g	3.6g	2.3g	3.4g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ ベーコンポテト インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚みりん焼 チンゲン菜ソテー 白菜と若布の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 ひじき煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーの照焼き きのこのソテー 豚肉と里芋のうま煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 中華うま煮 オクラのごま和え ★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	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	231kcal	500kcal	185kcal	455kcal	283kcal	561kcal	232kcal	497kcal	214kcal	488kcal	エネルギー
	蛋白質	10.0g	16.3g	11.7g	17.6g	13.7g	19.7g	12.3g	17.9g	8.2g	14.0g	蛋白質
	脂質	11.9g	12.8g	9.0g	9.9g	16.8g	17.7g	11.5g	12.4g	10.2g	11.1g	脂質
	炭水化物	21.8g	78.4g	14.1g	71.2g	19.9g	78.8g	20.1g	75.9g	22.6g	80.6g	炭水化物
	ナトリウム	744mg	1198mg	858mg	1310mg	1173mg	1626mg	861mg	1319mg	901mg	1353mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.0g	2.2g	3.3g	3.0g	4.1g	2.2g	3.4g	2.3g	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	641kcal	1472kcal	563kcal	1386kcal	643kcal	1455kcal	600kcal	1418kcal	570kcal	1403kcal	エネルギー
	蛋白質	29.8g	49.2g	33.9g	52.2g	33.8g	51.2g	34.6g	52.7g	28.5g	47.1g	蛋白質
	脂質	31.5g	36.0g	26.1g	30.5g	31.9g	34.6g	24.9g	29.3g	29.6g	32.4g	脂質
	炭水化物	59.2g	229.4g	49.6g	218.7g	56.7g	228.4g	61.5g	229.3g	48.3g	223.7g	炭水化物
	ナトリウム	2421mg	3828mg	2461mg	3852mg	2528mg	3888mg	2358mg	3797mg	2452mg	3811mg	ナトリウム
	塩分	6.2g	9.7g	6.3g	9.8g	6.4g	9.9g	6.0g	9.7g	6.2g	9.7g	塩分

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

変更は4月3日(火)までにご連絡下さい。
4月14日(土)お届け分より反映します。

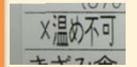
お食事の作り方



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



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)

【きざみ食】

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)		
朝 食	★全粥240g しめじの中華玉子とじ 金時豆煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g がんもどきの含め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ふきのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 マセドニアンサラダ 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 ブロッコリーときのこの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょ 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根なます ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ 150kcal	ご飯汁物セット 308kcal	おかずのみ 132kcal	ご飯汁物セット 290kcal	おかずのみ 143kcal	ご飯汁物セット 301kcal	おかずのみ 101kcal	ご飯汁物セット 259kcal	おかずのみ 135kcal	ご飯汁物セット 293kcal
昼 食	★全粥240g 鶏の酒蒸し香味ソース キヌサヤ 野菜炒め 切干大根煮 ★味噌汁		★全粥240g ブロッコリーのホイコーロー ごぼう大豆 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁		★全粥240g メバルの蒸し煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 青菜と高野豆腐の煮物 白花豆煮 ★味噌汁		★全粥240g 鮭の青じそ焼 インゲンソテー ひじきとさつま揚げの煮物 れんこんサラダ ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ 260kcal	ご飯汁物セット 418kcal	おかずのみ 246kcal	ご飯汁物セット 404kcal	おかずのみ 217kcal	ご飯汁物セット 375kcal	おかずのみ 267kcal	ご飯汁物セット 425kcal	おかずのみ 221kcal	ご飯汁物セット 379kcal
夕 食	★全粥240g 白菜煮込みハンバーグ ベーコンポテト インゲンとソナのマスタード和え ★味噌汁		★全粥240g 白身魚みりん焼 チンゲン菜ソテー 白菜と若布の煮物 ハムの和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 ひじき煮 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁		★全粥240g カレーの照焼き きのこのソテー 豚肉と里芋のうま煮 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ 中華うま煮 オクラのごま和え ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ 231kcal	ご飯汁物セット 389kcal	おかずのみ 185kcal	ご飯汁物セット 343kcal	おかずのみ 283kcal	ご飯汁物セット 441kcal	おかずのみ 232kcal	ご飯汁物セット 390kcal	おかずのみ 214kcal	ご飯汁物セット 372kcal
食	★全粥240g しめじの中華玉子とじ 金時豆煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g がんもどきの含め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ふきのきんぴら ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 マセドニアンサラダ 大根と小松菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 ブロッコリーときのこの煮物 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょ 鶏ミンチと小松菜の煮物 大根なます ★味噌汁		
	栄養価	おかずのみ 641kcal	ご飯汁物セット 1115kcal	おかずのみ 563kcal	ご飯汁物セット 1037kcal	おかずのみ 643kcal	ご飯汁物セット 1117kcal	おかずのみ 600kcal	ご飯汁物セット 1074kcal	おかずのみ 570kcal	ご飯汁物セット 1044kcal

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

変更は4月3日(火)までにご連絡下さい。
4月14日(土)お届け分より反映します。

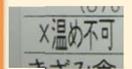
お食事の作り方



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!)

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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)			
朝 食	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ひじきとベーコンの煮物 切干大根と小松菜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五目豆腐煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 金時豆の煮物 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			
	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	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	
昼 食	エネルギー	106kcal	278kcal	105kcal	277kcal	92kcal	264kcal	90kcal	262kcal	110kcal	282kcal	エネルギー
	蛋白質	2.5g	6.2g	2.3g	6.0g	3.4g	7.1g	4.2g	7.9g	3.9g	7.6g	蛋白質
	脂質	4.7g	5.4g	5.0g	5.7g	3.6g	4.3g	4.3g	5.0g	2.4g	3.1g	脂質
	炭水化物	14.1g	52.2g	12.5g	50.6g	13.1g	51.2g	8.2g	46.3g	18.2g	56.3g	炭水化物
	ナトリウム	547mg	1106mg	537mg	1096mg	669mg	1228mg	651mg	1210mg	376mg	935mg	ナトリウム
塩分	1.4g	2.8g	1.4g	2.8g	1.7g	3.1g	1.7g	3.1g	1.0g	2.4g	塩分	
朝 食	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の幽庵焼き 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 きのこの玉子とじ ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 牛肉と根菜の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 海老カツ 薩摩芋と切昆布の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			
	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	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	
昼 食	エネルギー	165kcal	337kcal	207kcal	379kcal	167kcal	339kcal	208kcal	380kcal	236kcal	408kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	12.5g	6.9g	10.6g	7.6g	11.3g	8.8g	12.5g	8.1g	11.8g	蛋白質
	脂質	5.8g	6.5g	8.9g	9.6g	8.4g	9.1g	9.8g	10.5g	12.3g	13.0g	脂質
	炭水化物	20.2g	58.3g	23.8g	61.9g	16.0g	54.1g	19.6g	57.7g	23.4g	61.5g	炭水化物
	ナトリウム	954mg	1513mg	740mg	1299mg	802mg	1361mg	745mg	1304mg	996mg	1555mg	ナトリウム
塩分	2.4g	3.8g	1.9g	3.3g	2.0g	3.5g	1.9g	3.3g	2.5g	4.0g	塩分	
朝 食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ えんどう豆とベーコン炒め メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g サーモンフライのタルタル 切干大根とベーコンの煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★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	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	
昼 食	エネルギー	182kcal	354kcal	238kcal	410kcal	174kcal	346kcal	163kcal	335kcal	213kcal	385kcal	エネルギー
	蛋白質	6.7g	10.4g	7.4g	11.1g	6.6g	10.3g	5.3g	9.0g	5.9g	9.6g	蛋白質
	脂質	10.0g	10.7g	11.9g	12.6g	9.1g	9.8g	7.8g	8.5g	13.0g	13.7g	脂質
	炭水化物	16.0g	54.1g	24.0g	62.1g	16.3g	54.4g	17.7g	55.8g	17.5g	55.6g	炭水化物
	ナトリウム	659mg	1218mg	587mg	1146mg	775mg	1334mg	1002mg	1561mg	800mg	1359mg	ナトリウム
塩分	1.7g	3.1g	1.5g	2.9g	2.0g	3.4g	2.5g	4.0g	2.0g	3.5g	塩分	
朝 食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 大根とベーコンの煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ えんどう豆とベーコン炒め メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g サーモンフライのタルタル 切干大根とベーコンの煮物 ハムとブロッコリーのマリネ ★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	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	
昼 食	エネルギー	453kcal	969kcal	550kcal	1066kcal	433kcal	949kcal	461kcal	977kcal	559kcal	1075kcal	エネルギー
	蛋白質	18.0g	29.1g	16.6g	27.7g	17.6g	28.7g	18.3g	29.4g	17.9g	29.0g	蛋白質
	脂質	20.5g	22.6g	25.8g	27.9g	21.1g	23.2g	21.9g	24.0g	27.7g	29.8g	脂質
	炭水化物	50.3g	164.6g	60.3g	174.6g	45.4g	159.7g	45.5g	159.8g	59.1g	173.4g	炭水化物
	ナトリウム	2160mg	3837mg	1864mg	3541mg	2246mg	3923mg	2398mg	4075mg	2172mg	3849mg	ナトリウム
塩分	5.5g	9.8g	4.7g	9.0g	5.7g	10.0g	6.1g	10.4g	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。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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

変更は4月3日(火)までにご連絡下さい。
4月14日(土)お届け分より反映します。

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

(カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

変更は4月3日(火)までにご連絡下さい。
4月14日(土)お届け分より反映します。

	4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)		
朝食	★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め バンバンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮			★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆としらすの煮物 カボチャナムル			★ごはん120g 鶏のごま酢煮 えのきのおろし和え 白菜の辛子柚子和え			★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とツナの炒め物 小松菜の辛子和え			★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 豚肉の細切り炒め 切昆布と大豆の煮物		
		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	176kcal	369kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	159kcal	352kcal	エネルギー	184kcal	377kcal
	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	9.5g	10.0g
炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	11.8g	53.7g	
ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	686mg	687mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 オクラ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ブロッコリーとハムのクリーム煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん120g アジの照焼 インゲンのごま和え 油揚げと菜の花の煮物 生しめじのイタリアン			★ごはん120g やわらかポークシチュー コーンと挽肉の炒め物 若芽の酢の物			★ごはん120g サワラの味噌焼 オクラ ぜんまいとミンチの煮物 切干大根とベーコンの煮物		
		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	244kcal	437kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	201kcal	394kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	8.5g	9.0g
炭水化物	23.1g	65.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	22.2g	64.1g	炭水化物	13.6g	55.5g	
ナトリウム	801mg	802mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	757mg	758mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 菜の花ときのこの和え物 切昆布と竹の子の煮物			★ごはん120g カレーのおろし和え ゴボウとベーコンのトマト炒め インゲンとイカの生姜煮			★ごはん120g 天津飯(具) 豚バラチンジャオ 野菜のごま和え			★ごはん120g 赤魚の磯辺焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ポイル野菜 ジャガ芋ときのこの煮物 オクラとコーンのおろし和え		
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	215kcal	408kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	14.9g	18.2g
	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.4g	59.3g
ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	843mg	844mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	635kcal	1214kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	44.8g	54.7g
	脂質	29.6g	31.1g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	32.0g	33.5g
	炭水化物	46.1g	171.8g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	42.8g	168.5g
ナトリウム	2266mg	2269mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
合計(間食込)		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	811kcal	1390kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal
	たんぱく質	53.1g	63.0g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	49.9g	59.8g	たんぱく質	52.7g	62.6g
	脂質	36.6g	38.1g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	74.2g	199.9g	炭水化物	71.0g	196.7g
ナトリウム	2340mg	2343mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2267mg	2270mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2362mg	2365mg	
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	6.0g	6.0g	

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

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る事が出来ます

※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。

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4月3日(火)までにご連絡下さい。
4月14日(土)お届け分より反映します。

	4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)	
朝食	★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め バンバンジーサラダ 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆としらすの煮物 もずくの酢の物 ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鶏のごま酢煮 えのきのおろし和え 一夜漬(白菜・昆布) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 大根とツナの炒め物 小松菜の辛子和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 豚肉の細切り炒め 切昆布と大豆の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	
	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	176kcal 430kcal	エネルギー	131kcal 387kcal	エネルギー	168kcal 429kcal	エネルギー	159kcal 423kcal	エネルギー	184kcal 438kcal
	たんぱく質	12.3g 17.4g	たんぱく質	10.8g 16.0g	たんぱく質	11.6g 17.1g	たんぱく質	13.2g 18.9g	たんぱく質	12.9g 18.0g
	脂質	8.8g 9.4g	脂質	4.6g 5.5g	脂質	9.5g 10.8g	脂質	7.9g 8.8g	脂質	9.5g 10.1g
炭水化物	11.0g 65.5g	炭水化物	11.9g 66.2g	炭水化物	8.4g 63.0g	炭水化物	9.0g 65.1g	炭水化物	11.8g 66.3g	
ナトリウム	616mg 763mg	ナトリウム	589mg 785mg	ナトリウム	594mg 769mg	ナトリウム	696mg 924mg	ナトリウム	686mg 833mg	
食塩相当量	1.6g 1.9g	食塩相当量	1.5g 2.0g	食塩相当量	1.5g 2.0g	食塩相当量	1.8g 2.4g	食塩相当量	1.7g 2.1g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 オクラ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン アスパラ ブロッコリーとハムのクリーム煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(巻麩・えのき)		★ごはん150g アジの照焼 インゲンのごま和え 油揚げと菜の花の煮物 生しめじのイタリアン ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g やわらかポークシチュー コーンと挽肉の炒め物 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g サワラの味噌焼 オクラ ぜんまいとミンチの煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(若芽・豆腐)	
	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	244kcal 500kcal	エネルギー	252kcal 514kcal	エネルギー	219kcal 481kcal	エネルギー	242kcal 500kcal	エネルギー	201kcal 463kcal
	たんぱく質	15.9g 20.9g	たんぱく質	13.3g 18.9g	たんぱく質	18.2g 23.8g	たんぱく質	13.4g 18.6g	たんぱく質	17.0g 22.5g
	脂質	9.2g 10.0g	脂質	15.3g 16.2g	脂質	9.3g 10.4g	脂質	11.2g 12.0g	脂質	8.5g 9.6g
炭水化物	23.1g 77.8g	炭水化物	15.2g 70.7g	炭水化物	17.0g 72.2g	炭水化物	22.2g 77.4g	炭水化物	13.6g 68.5g	
ナトリウム	801mg 1034mg	ナトリウム	605mg 832mg	ナトリウム	759mg 986mg	ナトリウム	660mg 890mg	ナトリウム	757mg 1032mg	
食塩相当量	2.0g 2.6g	食塩相当量	1.5g 2.1g	食塩相当量	1.9g 2.5g	食塩相当量	1.7g 2.3g	食塩相当量	1.9g 2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎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	
	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 菜の花ときのこの和え物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g カレーのおろし和え ゴボウとベーコンのトマト炒め インゲンとイカの生姜煮 ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 天津飯(具) 豚バラチンジャオ 野菜のごま和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚の磯辺焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★すまし汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ポイル野菜 ジャガ芋ときのこの煮物 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(切干・なめこ)	
夕食	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	215kcal 472kcal	エネルギー	218kcal 494kcal	エネルギー	219kcal 483kcal	エネルギー	230kcal 486kcal	エネルギー	260kcal 517kcal
	たんぱく質	18.0g 23.2g	たんぱく質	16.9g 23.1g	たんぱく質	11.9g 17.5g	たんぱく質	15.9g 21.1g	たんぱく質	14.9g 20.1g
	脂質	11.6g 12.4g	脂質	9.2g 11.7g	脂質	12.3g 13.2g	脂質	11.8g 12.7g	脂質	14.0g 14.8g
	炭水化物	12.0g 67.0g	炭水化物	15.3g 69.8g	炭水化物	15.7g 71.7g	炭水化物	14.1g 68.4g	炭水化物	17.4g 72.6g
ナトリウム	849mg 1124mg	ナトリウム	819mg 1046mg	ナトリウム	819mg 1046mg	ナトリウム	691mg 887mg	ナトリウム	843mg 1071mg	
食塩相当量	2.2g 2.9g	食塩相当量	2.1g 2.7g	食塩相当量	2.1g 2.7g	食塩相当量	1.8g 2.3g	食塩相当量	2.1g 2.7g	
合計	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	635kcal 1402kcal	エネルギー	601kcal 1395kcal	エネルギー	606kcal 1393kcal	エネルギー	631kcal 1409kcal	エネルギー	645kcal 1418kcal
	たんぱく質	46.2g 61.5g	たんぱく質	41.0g 58.0g	たんぱく質	41.7g 58.4g	たんぱく質	42.5g 58.6g	たんぱく質	44.8g 60.6g
	脂質	29.6g 31.8g	脂質	29.1g 33.4g	脂質	31.1g 34.4g	脂質	30.9g 33.5g	脂質	32.0g 34.5g
	炭水化物	46.1g 210.3g	炭水化物	42.4g 206.7g	炭水化物	41.1g 206.9g	炭水化物	45.3g 210.9g	炭水化物	42.8g 207.4g
ナトリウム	2266mg 2921mg	ナトリウム	2013mg 2663mg	ナトリウム	2172mg 2801mg	ナトリウム	2047mg 2701mg	ナトリウム	2286mg 2936mg	
食塩相当量	5.8g 7.4g	食塩相当量	5.1g 6.8g	食塩相当量	5.5g 7.1g	食塩相当量	5.2g 6.9g	食塩相当量	5.8g 7.5g	
合計(間食込)	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	833kcal 1600kcal	エネルギー	808kcal 1602kcal	エネルギー	803kcal 1590kcal	エネルギー	832kcal 1610kcal	エネルギー	844kcal 1617kcal
	たんぱく質	53.1g 68.4g	たんぱく質	47.1g 64.1g	たんぱく質	49.4g 66.1g	たんぱく質	49.9g 66.0g	たんぱく質	52.7g 68.5g
	脂質	36.6g 38.8g	脂質	36.2g 40.5g	脂質	38.1g 41.4g	脂質	37.9g 40.5g	脂質	39.0g 41.5g
	炭水化物	75.0g 239.2g	炭水化物	74.3g 238.6g	炭水化物	68.9g 234.7g	炭水化物	74.2g 239.8g	炭水化物	71.0g 235.6g
ナトリウム	2340mg 2995mg	ナトリウム	2087mg 2737mg	ナトリウム	2248mg 2877mg	ナトリウム	2124mg 2778mg	ナトリウム	2362mg 3012mg	
食塩相当量	6.0g 7.6g	食塩相当量	5.3g 7.0g	食塩相当量	5.7g 7.3g	食塩相当量	5.4g 7.1g	食塩相当量	6.0g 7.7g	

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!)

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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4月3日(火)までにご連絡下さい。
4月14日(土)お届け分より反映します。

	4月2日(月)			4月3日(火)			4月4日(水)			4月5日(木)			4月6日(金)			
朝食	★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 玉子パサラダ			★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 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 ミートインオムレツ 小倉金時 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g 目玉焼き れんこんの土佐煮 ポイル野菜 酢味噌マヨネーズ			
	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	
	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.5g	11.6g	
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	16.1g	16.7g	
	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	17.2g	70.0g	
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	326mg	327mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	365mg	366mg	
	カリウム	463mg	524mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	317mg	378mg	
	リン	112mg	177mg	リン	106mg	171mg	リン	91mg	156mg	リン	127mg	192mg	リン	152mg	217mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
	昼食	★ごはん150g 白身フライ スナップえんどう 大根と人参のきんぴら 南瓜のピーナツ和え			★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん150g アジの野菜あんかけ ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮			★ごはん150g 焼肉炒め スパゲッティサラダ 大根とひじきの煮物		
エネルギー		358kcal	601kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	
たんぱく質		10.8g	14.9g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
脂質		22.5g	23.1g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	27.6g	28.2g	
炭水化物		27.5g	80.3g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	26.1g	78.9g	
ナトリウム		470mg	471mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	825mg	826mg	
カリウム		562mg	623mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	519mg	580mg	カリウム	476mg	537mg	
リン		172mg	237mg	リン	146mg	211mg	リン	135mg	200mg	リン	170mg	235mg	リン	126mg	191mg	
食塩相当量		1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食		◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフキの煮物 ソーセージのマッシュサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ			★ごはん150g 白身魚の竜田揚 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃのクリームサラダ ふきと人参の甘露煮			★ごはん150g 照焼チキン マカロニトマト炒め 中華野菜 さっぱりポテトサラダ			
	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	21.9g	22.5g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	29.6g	30.2g	脂質	20.0g	20.6g	
	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	34.9g	87.7g	
	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	650mg	651mg	
	カリウム	492mg	553mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	560mg	621mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	566mg	627mg	
	リン	133mg	198mg	リン	146mg	211mg	リン	198mg	263mg	リン	136mg	201mg	リン	142mg	207mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1006kcal	1735kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	27.7g	40.0g	
	脂質	59.9g	61.7g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	63.7g	65.5g	
	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	81.9g	240.9g	炭水化物	76.5g	234.9g	炭水化物	78.2g	236.6g	
	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	ナトリウム	1517mg	1520mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	
	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1399mg	1582mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1359mg	1542mg	
	リン	417mg	612mg	リン	398mg	593mg	リン	424mg	619mg	リン	433mg	628mg	リン	420mg	615mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
	合計	エネルギー	1090kcal	1819kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal
たんぱく質		27.7g	40.0g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.1g	40.4g	
脂質		60.0g	61.8g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	63.8g	65.6g	
炭水化物		106.8g	265.2g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	89.7g	248.1g	
ナトリウム		1963mg	1966mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1518mg	1521mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	
カリウム		1577mg	1760mg	カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1415mg	1598mg	
リン		424mg	619mg	リン	404mg	599mg	リン	429mg	624mg	リン	440mg	635mg	リン	426mg	621mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1090kcal	1819kcal	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal
		たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	60.0g	61.8g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	63.8g	65.6g	
	炭水化物	106.8g	265.2g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	97.1g	255.5g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	89.7g	248.1g	
	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1518mg	1521mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	
	カリウム	1577mg	1760mg	カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1415mg	1598mg	
	リン	424mg	619mg	リン	404mg	599mg	リン	429mg	624mg	リン	440mg	635mg	リン	426mg	621mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

※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。
※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
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る事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

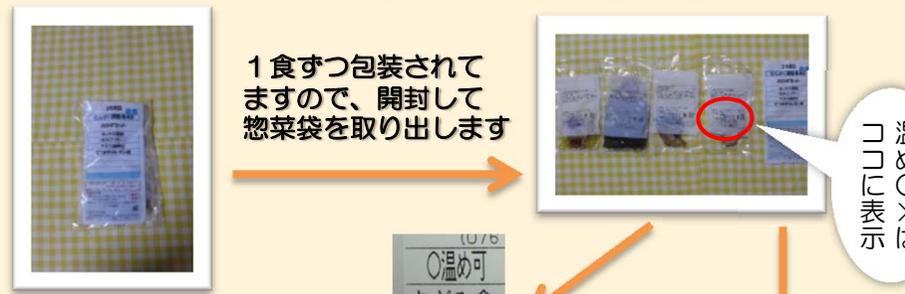
(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は4月3日(火)までにご連絡下さい。
4月14日(土)お届け分より反映します。

	4月2日(月)		4月3日(火)		4月4日(水)		4月5日(木)		4月6日(金)	
朝食	★ごはん180g 揚げ豆腐の和風あん ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g ミートインオムレツ ツナと大豆の炒め煮 ーロナスのオランダ煮		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大豆と鶏肉の味噌煮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 金時豆煮	
	エネルギー	232kcal	229kcal	205kcal	189kcal	236kcal	236kcal	236kcal	236kcal	526kcal
	たんぱく質	10.8g	10.1g	10.0g	10.3g	9.6g	10.3g	9.6g	10.3g	14.5g
	脂質	13.4g	12.9g	13.3g	11.3g	9.7g	12.0g	9.7g	12.0g	10.4g
	炭水化物	16.3g	17.0g	11.9g	12.0g	28.5g	74.9g	28.5g	74.9g	91.4g
	ナトリウム	549mg	633mg	520mg	529mg	553mg	530mg	553mg	530mg	554mg
	カリウム	447mg	467mg	470mg	395mg	418mg	467mg	418mg	467mg	490mg
	リン	125mg	140mg	137mg	132mg	176mg	209mg	176mg	209mg	253mg
	食塩相当量	1.4g	1.6g	1.3g	1.3g	1.4g	1.3g	1.4g	1.3g	1.4g
	昼食	★ごはん180g カルピ井(具) 五目煮豆 かにの酢の物		★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃがが煮 和風サラダ		★ごはん180g 手作りミートローフ イタリアンソース スナップえんどう さつまいものレモン煮 ミックスマカロニサラダ		★ごはん180g カレーの照焼き チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨と鶏肉の煮物 竹輪の五色きんぴら
エネルギー		291kcal	302kcal	314kcal	350kcal	291kcal	291kcal	291kcal	291kcal	581kcal
たんぱく質		14.7g	17.1g	17.5g	13.7g	16.1g	16.1g	16.1g	16.1g	21.0g
脂質		16.5g	16.2g	17.4g	17.2g	16.6g	17.9g	16.6g	17.9g	17.3g
炭水化物		19.9g	20.0g	19.4g	32.9g	18.9g	95.8g	18.9g	95.8g	81.8g
ナトリウム		716mg	579mg	734mg	500mg	749mg	501mg	749mg	501mg	750mg
カリウム		633mg	558mg	612mg	567mg	581mg	639mg	581mg	639mg	653mg
リン		211mg	213mg	172mg	172mg	232mg	249mg	232mg	249mg	309mg
食塩相当量		1.8g	1.5g	1.9g	1.3g	1.9g	1.3g	1.9g	1.3g	1.9g
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g
	★ごはん180g アジのごま風味煮 キヌサヤ 四川マーボ春雨 レモンかぼちゃ		★ごはん180g サワラの照焼 オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ		★ごはん180g 鶏肉の生姜風味 パスタのクリーム煮 竹の子と菜の花の和え物		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g 焼肉炒め 五目豆腐煮 菜の花としらすのおひたし	
	エネルギー	281kcal	281kcal	282kcal	273kcal	274kcal	274kcal	274kcal	274kcal	564kcal
	たんぱく質	15.5g	15.8g	13.4g	14.6g	13.4g	19.5g	13.4g	19.5g	18.3g
	脂質	13.3g	17.1g	15.0g	14.8g	15.5g	15.5g	16.7g	15.5g	17.4g
	炭水化物	22.8g	13.6g	22.2g	18.7g	17.6g	81.6g	17.6g	81.6g	80.5g
	ナトリウム	629mg	738mg	609mg	641mg	878mg	642mg	878mg	642mg	879mg
	カリウム	454mg	470mg	456mg	444mg	532mg	516mg	532mg	516mg	604mg
	リン	193mg	211mg	165mg	168mg	166mg	245mg	166mg	245mg	243mg
	食塩相当量	1.6g	1.9g	1.5g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.2g
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	804kcal	812kcal	801kcal	812kcal	801kcal	812kcal	801kcal	812kcal	1671kcal
	たんぱく質	41.0g	43.0g	40.9g	38.6g	39.1g	53.3g	39.1g	53.3g	53.8g
	脂質	43.2g	46.2g	45.7g	43.3g	43.0g	45.4g	43.0g	45.4g	45.1g
	炭水化物	59.0g	56.6g	53.5g	63.6g	65.0g	252.3g	65.0g	252.3g	253.7g
	ナトリウム	1894mg	1950mg	1863mg	1670mg	2180mg	1673mg	2180mg	1673mg	2183mg
	カリウム	1534mg	1495mg	1538mg	1406mg	1531mg	1622mg	1531mg	1622mg	1747mg
	リン	529mg	564mg	474mg	472mg	574mg	703mg	574mg	703mg	805mg
	食塩相当量	4.8g	5.0g	4.7g	4.2g	5.5g	4.3g	5.5g	4.3g	5.6g
	合計	おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
エネルギー		932kcal	908kcal	927kcal	940kcal	897kcal	1810kcal	897kcal	1810kcal	1767kcal
たんぱく質		41.8g	43.8g	41.5g	39.4g	39.9g	54.1g	39.9g	54.1g	54.6g
脂質		43.4g	46.4g	45.9g	43.5g	43.2g	45.6g	43.2g	45.6g	45.3g
炭水化物		89.9g	73.6g	84.0g	94.5g	88.0g	283.2g	88.0g	283.2g	276.7g
ナトリウム		1900mg	1956mg	1868mg	1676mg	2186mg	1679mg	2186mg	1679mg	2189mg
カリウム		1654mg	1608mg	1718mg	1526mg	1644mg	1742mg	1644mg	1742mg	1860mg
リン		543mg	576mg	485mg	486mg	586mg	717mg	586mg	717mg	817mg
食塩相当量		4.8g	5.0g	4.7g	4.3g	5.6g	4.3g	5.6g	4.3g	5.6g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので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



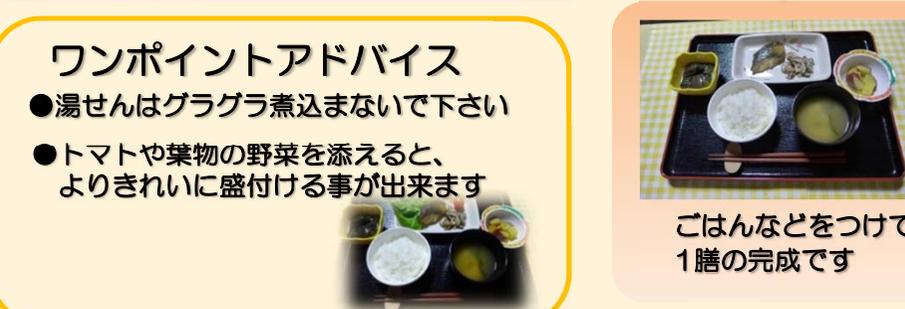
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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

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)