

【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

変更は4月16日(火)までにご連絡下さい。
4月27日(土)お届け分より反映します。

	4月15日(月)			4月16日(火)			4月17日(水)			4月18日(木)			4月19日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ 切干大根煮 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g イカと白菜の中華煮 一口ナスのオランダ煮 蒸し鶏とぜんまいのマリネ ★味噌汁	乳麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の湯煮 食べるトマトスープ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ バジルポテトチキン キャロットラペ ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉と蓮根の生姜炒め 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	112kcal	384kcal	412kcal	142kcal	412kcal	158kcal	431kcal	232kcal	499kcal	114kcal	387kcal	114kcal	387kcal	387kcal	
蛋白質	6.3g	12.4g	13.7g	7.6g	13.7g	8.1g	14.3g	6.3g	12.1g	7.9g	14.0g	7.9g	14.0g	14.0g	
脂質	4.1g	5.1g	8.7g	7.7g	8.7g	5.6g	6.6g	15.7g	16.6g	4.7g	5.7g	4.7g	5.7g	5.7g	
炭水化物	12.2g	69.4g	67.5g	10.8g	67.5g	20.3g	77.6g	16.6g	73.1g	10.8g	68.0g	10.8g	68.0g	68.0g	
ナトリウム	663mg	1105mg	1047mg	602mg	1047mg	496mg	938mg	425mg	867mg	718mg	1161mg	718mg	1161mg	1161mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	2.7g	1.5g	2.7g	1.3g	2.4g	1.1g	2.2g	1.8g	3.0g	1.8g	3.0g	3.0g	
昼 食	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 豚肉とキャベツのごま風味炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と野菜の甘酢炒め ひじきの具だくさん煮 切干大根と枝豆の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 金時豆煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	304kcal	575kcal	562kcal	285kcal	562kcal	198kcal	477kcal	207kcal	480kcal	276kcal	546kcal	276kcal	546kcal	546kcal	
蛋白質	13.2g	18.9g	14.9g	8.5g	14.9g	11.5g	17.4g	15.8g	21.9g	12.9g	18.7g	12.9g	18.7g	18.7g	
脂質	21.2g	22.1g	18.9g	17.2g	18.9g	8.6g	9.5g	2.4g	3.4g	16.3g	17.2g	16.3g	17.2g	17.2g	
炭水化物	13.8g	71.1g	79.9g	23.4g	79.9g	17.4g	76.5g	30.5g	87.8g	19.8g	77.0g	19.8g	77.0g	77.0g	
ナトリウム	879mg	1321mg	1389mg	947mg	1389mg	933mg	1374mg	684mg	1126mg	630mg	1091mg	630mg	1091mg	1091mg	
食塩相当量	2.2g	3.4g	3.5g	2.4g	3.5g	2.4g	3.5g	1.7g	2.9g	1.6g	2.8g	1.6g	2.8g	2.8g	
夕 食	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 里芋のかに風あんかけ 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦か 麦		★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 人参のきな粉和え 大豆としらすの甘辛煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 鶏と大根の味噌煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 麦		★きのこごはん ロールキャベツの白味噌仕立て 人参グラッセ 豚肉と小松菜の中華春雨煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 治部風煮物 ひじきと大豆の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	194kcal	472kcal	457kcal	187kcal	457kcal	324kcal	591kcal	521kcal	550kcal	202kcal	468kcal	202kcal	468kcal	468kcal	
蛋白質	11.2g	17.7g	25.7g	19.9g	25.7g	11.3g	17.2g	12.3g	14.5g	11.3g	17.0g	11.3g	17.0g	17.0g	
脂質	8.7g	10.4g	18.7g	5.1g	6.0g	17.8g	18.7g	16.9g	18.0g	10.3g	11.2g	10.3g	11.2g	11.2g	
炭水化物	17.4g	74.2g	73.0g	16.0g	73.0g	29.6g	86.1g	77.4g	80.3g	16.4g	72.8g	16.4g	72.8g	72.8g	
ナトリウム	750mg	1192mg	1146mg	705mg	1146mg	1065mg	1509mg	1309mg	1750mg	765mg	1207mg	765mg	1207mg	1207mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	2.7g	1.8g	2.9g	2.7g	3.8g	3.3g	4.5g	1.9g	3.1g	1.9g	3.1g	3.1g	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	610kcal	1431kcal	1431kcal	614kcal	1431kcal	680kcal	1499kcal	960kcal	1529kcal	592kcal	1401kcal	592kcal	1401kcal	1401kcal
蛋白質	30.7g	49.0g	54.3g	36.0g	54.3g	30.9g	48.9g	34.4g	48.5g	32.1g	49.7g	32.1g	49.7g	49.7g	
脂質	34.0g	37.6g	33.6g	30.0g	33.6g	32.0g	34.8g	35.0g	38.0g	31.3g	34.1g	31.3g	34.1g	34.1g	
炭水化物	43.4g	214.7g	220.4g	50.2g	220.4g	67.3g	240.2g	124.5g	241.2g	47.0g	217.8g	47.0g	217.8g	217.8g	
ナトリウム	2292mg	3618mg	3582mg	2254mg	3582mg	2494mg	3821mg	2418mg	3743mg	2113mg	3459mg	2113mg	3459mg	3459mg	
食塩相当量	5.8g	9.2g	9.1g	5.7g	9.1g	6.4g	9.7g	6.1g	9.6g	5.3g	8.9g	5.3g	8.9g	8.9g	

★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。

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(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(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

変更は4月16日(火)までにご連絡下さい。
4月27日(土)お届け分より反映します。

	4月15日(月)			4月16日(火)			4月17日(水)			4月18日(木)			4月19日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	麩の玉子とじ	卵乳麦		イカと白菜の中華煮	乳麦か		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		スクランブルエッグ	卵乳		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	
	切干大根煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		食べるとマトスープ	乳麦		バジルポテトチキン	卵乳麦		豚肉と蓮根の生姜炒め	麦落	
	法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦		蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(大根人参)	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	114kcal	273kcal	
蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.9g	11.6g	
脂質	4.1g	4.8g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	4.7g	5.4g	
炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	10.8g	43.8g	
ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	602mg	1042mg	ナトリウム	496mg	936mg	ナトリウム	425mg	865mg	ナトリウム	718mg	1158mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉のおろし煮	麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		赤魚のみぞれ煮	麦		とんかつ	卵麦	
	高野豆腐の味噌煮	卵麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花	麦		キャベツソテー	乳麦	
	ひじきとごぼうのナムル	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		金時豆煮	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦		カリフラワーのピクルス	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	276kcal	435kcal	
蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	12.9g	16.6g	
脂質	21.2g	21.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	16.3g	17.0g	
炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	30.5g	63.5g	炭水化物	19.8g	52.8g	
ナトリウム	879mg	1319mg	ナトリウム	947mg	1387mg	ナトリウム	933mg	1373mg	ナトリウム	684mg	1124mg	ナトリウム	630mg	1070mg	
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏のごまタレ煮	麦		あぶらかれいみりん焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		治部風煮物	麦	
	ピーマンソテー	卵乳麦		人参のきな粉和え	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		人参グラッセ	乳麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
	里芋のかに風あんかけ	卵麦か		大豆としらすの甘辛煮	麦		鶏と大根の味噌煮	麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
	野菜のおひたし	麦		麩と若芽の酢の物	麦		和風スパゲティ	乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	194kcal	353kcal	エネルギー	187kcal	346kcal	エネルギー	324kcal	483kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	
蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	19.9g	23.6g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	11.3g	15.0g	
脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	10.3g	11.0g	
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	29.6g	62.6g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	16.4g	49.4g	
ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	1065mg	1505mg	ナトリウム	779mg	1219mg	ナトリウム	765mg	1205mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	614kcal	1091kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	702kcal	1179kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal
	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	29.0g	40.1g	蛋白質	32.1g	43.2g
	脂質	34.0g	36.1g	脂質	30.0g	32.1g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	34.4g	36.5g	脂質	31.3g	33.4g
	炭水化物	43.4g	142.4g	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	67.3g	166.3g	炭水化物	68.4g	167.4g	炭水化物	47.0g	146.0g
ナトリウム	2292mg	3612mg	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2494mg	3814mg	ナトリウム	1888mg	3208mg	ナトリウム	2113mg	3433mg	
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	5.3g	8.7g	

★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。

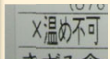
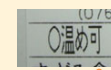
お食事の作り方



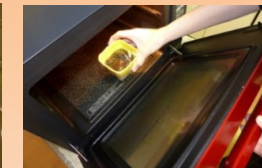
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

携帯電話からは...0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(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

お食事の作り方

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

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
 ※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16日(火)までにご連絡下さい。
 4月27日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 96kcal 270kcal 4.7g 8.5g 4.0g 11.2g 625mg 1148mg 1.6g 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 93kcal 267kcal 3.3g 7.1g 4.1g 12.4g 568mg 1091mg 1.4g 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 87kcal 261kcal 3.6g 7.4g 2.6g 13.4g 623mg 1146mg 1.6g 2.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 139kcal 313kcal 6.0g 9.8g 7.0g 11.6g 669mg 1192mg 1.7g 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 99kcal 273kcal 2.1g 5.9g 4.3g 13.6g 571mg 1094mg 1.5g 2.8g
★全粥240g 豚肉の生姜焼 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)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 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)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 161kcal 335kcal 6.1g 9.9g 7.0g 19.2g 726mg 1249mg 1.8g 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 211kcal 385kcal 10.8g 14.6g 9.9g 20.2g 927mg 1450mg 2.4g 3.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 182kcal 356kcal 5.3g 9.1g 9.6g 18.5g 818mg 1341mg 2.1g 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 188kcal 362kcal 8.4g 12.2g 9.7g 17.2g 878mg 1401mg 2.2g 3.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 143kcal 317kcal 6.8g 10.6g 6.1g 16.3g 721mg 1244mg 1.8g 3.2g
★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 196kcal 370kcal 10.1g 13.9g 7.0g 23.1g 758mg 1281mg 1.9g 3.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 161kcal 335kcal 6.4g 10.2g 7.5g 17.0g 867mg 1390mg 2.2g 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 181kcal 355kcal 7.4g 11.2g 8.9g 16.6g 799mg 1322mg 2.0g 3.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 168kcal 342kcal 7.5g 11.3g 7.1g 19.2g 867mg 1390mg 2.2g 3.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 176kcal 350kcal 7.6g 11.4g 5.8g 22.0g 613mg 1136mg 1.6g 2.9g
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 453kcal 975kcal 20.9g 32.3g 18.0g 53.5g 2109mg 3678mg 5.3g 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 465kcal 987kcal 20.5g 31.9g 20.8g 49.6g 2362mg 3931mg 6.0g 10.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 450kcal 972kcal 16.3g 27.7g 21.1g 48.5g 2240mg 3809mg 5.7g 9.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 495kcal 1017kcal 21.9g 33.3g 23.8g 48.0g 2414mg 3983mg 6.1g 10.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 418kcal 940kcal 16.5g 27.9g 16.2g 167.1g 1905mg 3474mg 4.9g 8.9g

★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(えん下困難者用食品)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。

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(有料)


(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16日(火)までにご連絡下さい。
4月27日(土)お届け分より反映します。

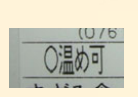
	4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 オクラとコーンのおろし和え	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け	卵麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん120g がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え	卵麦 麦 麦					
	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	148kcal	341kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	147kcal	340kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.4g	9.7g
	脂質	5.8g	6.3g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	7.3g	7.8g
炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	14.1g	56.0g	
ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	508mg	509mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	580mg	581mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え	麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物	乳麦 麦 乳麦					
	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	278kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.2g	12.7g
炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	931mg	932mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	730mg	731mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
夕食	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 白菜と昆布のナムル	乳麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 鶏じゃがが煮 ひじきと白菜の生姜和え	乳麦 麦落 麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 人参のおかかサラダ	麦 乳麦 麦 麦					
	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	222kcal	415kcal	エネルギー	275kcal	468kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	17.6g	20.9g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	15.8g	16.3g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.5g	13.0g
炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	27.4g	69.3g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	14.4g	56.3g	
ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	939mg	940mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	769mg	770mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	648kcal	1227kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.0g	33.5g
	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	50.8g	176.5g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	44.3g	170.0g
ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	
食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.9g	58.8g
	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	83.2g	208.9g	炭水化物	78.3g	204.0g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	72.5g	198.2g
	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2155mg	2158mg
食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

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○×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

※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、商品は消費期限内に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(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

(カロリー-1600調整食)

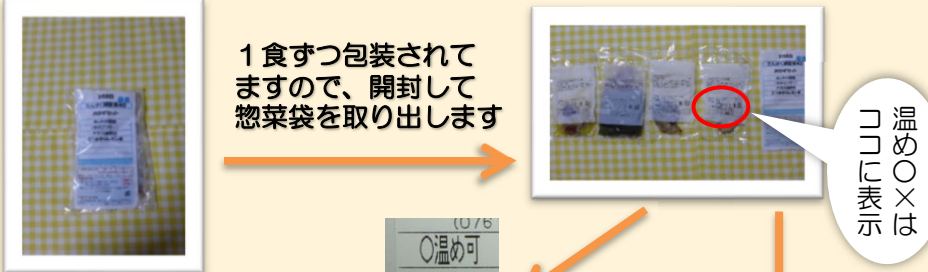
週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は4月16日(火)までにご連絡下さい。
4月27日(土)お届け分より反映します。

	4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 五色煮豆 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め 大根の甘酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦					
	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	148kcal	402kcal	エネルギー	139kcal	395kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	188kcal	454kcal	エネルギー	147kcal	411kcal
	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	7.9g	13.1g	たんぱく質	8.7g	13.8g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	6.4g	12.0g
	脂質	5.8g	6.6g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.3g	8.2g
炭水化物	16.2g	70.4g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	12.6g	67.5g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	14.1g	70.2g	
ナトリウム	606mg	754mg	ナトリウム	508mg	655mg	ナトリウム	686mg	914mg	ナトリウム	737mg	963mg	ナトリウム	580mg	807mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦か 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 豚肉と大根の煮物 コールスローサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 乳麦 麦					
	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	278kcal	534kcal	エネルギー	232kcal	505kcal	エネルギー	230kcal	486kcal	エネルギー	224kcal	478kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	16.1g	22.4g	たんぱく質	14.9g	20.1g	たんぱく質	12.3g	17.4g	たんぱく質	17.0g	23.0g
	脂質	13.6g	14.4g	脂質	11.6g	13.3g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	12.2g	13.8g
炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	15.4g	71.2g	炭水化物	10.8g	65.7g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	15.8g	70.9g	
ナトリウム	805mg	1034mg	ナトリウム	931mg	1157mg	ナトリウム	611mg	758mg	ナトリウム	718mg	866mg	ナトリウム	730mg	959mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎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						
夕食	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 鶏じゃがが煮 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー 五色煮 人参のおかかサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦					
	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	222kcal	488kcal	エネルギー	275kcal	531kcal	エネルギー	233kcal	506kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	245kcal	499kcal
	たんぱく質	13.9g	19.7g	たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	15.2g	21.5g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	17.6g	22.7g
	脂質	10.6g	12.2g	脂質	15.8g	16.6g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.5g	13.3g
炭水化物	17.6g	72.5g	炭水化物	16.3g	71.2g	炭水化物	27.4g	83.2g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	14.4g	68.8g	
ナトリウム	811mg	1038mg	ナトリウム	699mg	946mg	ナトリウム	939mg	1165mg	ナトリウム	698mg	925mg	ナトリウム	769mg	937mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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	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	648kcal	1424kcal	エネルギー	646kcal	1431kcal	エネルギー	635kcal	1420kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	626kcal	1412kcal
	たんぱく質	40.0g	56.0g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	38.8g	55.4g	たんぱく質	39.2g	55.9g	たんぱく質	41.0g	57.7g
	脂質	30.0g	33.2g	脂質	32.4g	35.6g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.0g	35.3g
	炭水化物	54.3g	218.3g	炭水化物	46.4g	212.0g	炭水化物	50.8g	216.4g	炭水化物	52.5g	217.9g	炭水化物	44.3g	209.9g
ナトリウム	2222mg	2826mg	ナトリウム	2138mg	2758mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2079mg	2703mg	
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1625kcal	エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	832kcal	1617kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	825kcal	1611kcal
	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.3g	たんぱく質	48.9g	65.6g
	脂質	37.0g	40.2g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	37.1g	40.3g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.0g	42.3g
	炭水化物	83.2g	247.2g	炭水化物	78.3g	243.9g	炭水化物	78.6g	244.2g	炭水化物	81.4g	246.8g	炭水化物	72.5g	238.1g
	ナトリウム	2299mg	2903mg	ナトリウム	2212mg	2832mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2230mg	2831mg	ナトリウム	2155mg	2779mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	

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(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(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、商品は消費期限内に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。

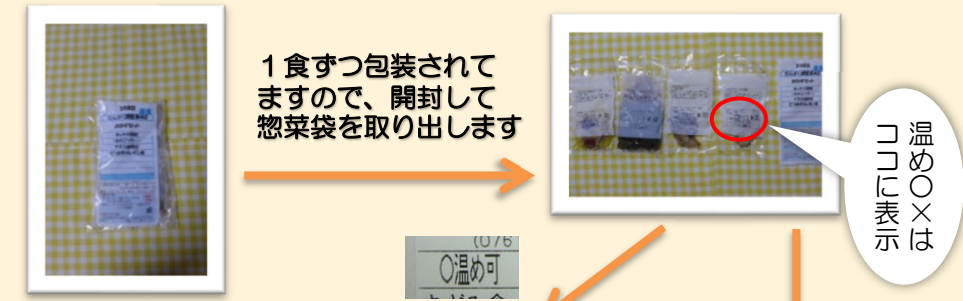
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は4月16日(火)までにご連絡下さい。
4月27日(土)お届け分より反映します。

	4月15日(月)			4月16日(火)			4月17日(水)			4月18日(木)			4月19日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 大根とひじきの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g がんとどきの含め煮 スイートおさつ 切干と人参のハリハリ	麦 麦		★ごはん150g 肉団子の中華炒め ナスの油炒め キャロットエッグ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋のレモン煮 ハムの和風サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	
	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	241kcal	484kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	14.9g	15.5g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	6.8g	7.4g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	19.6g	20.2g
	炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	33.4g	86.2g
ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	455mg	456mg	
カリウム	511mg	572mg	カリウム	301mg	362mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	490mg	551mg	
リン	106mg	171mg	リン	104mg	169mg	リン	110mg	175mg	リン	94mg	159mg	リン	109mg	174mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと若菜のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 塩ゆでアスパラ 牛肉のきんぴら 青のりポテトサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏もも竜田揚げ うま塩キャベツ 人参しりしり 青菜のわさび和え	卵麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ けんちん煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉丼の具 切干大根煮 マカロニマリーネサラダ	麦 麦 卵乳麦	
	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	358kcal	601kcal
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	15.5g	19.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	23.1g	23.7g
	炭水化物	24.1g	76.9g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	25.3g	78.1g
ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	906mg	907mg	
カリウム	492mg	553mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	408mg	469mg	
リン	158mg	223mg	リン	145mg	210mg	リン	172mg	237mg	リン	172mg	237mg	リン	148mg	213mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 野菜炒め 春雨とツナのサラダ	麦 卵乳麦		★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ナスの炒り煮 えびポテトサラダ	麦 卵乳麦		★ごはん150g えびカツ バジルスパ きんぴら カラフルサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g カレーのおろし和え 豚肉と南瓜の甘酢炒め 中華サラダ	麦 麦 乳麦	
	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	421kcal	664kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	278kcal	521kcal
	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.9g	16.0g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	33.5g	34.1g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	14.5g	15.1g
	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	24.1g	76.9g
ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	726mg	727mg	
カリウム	360mg	421mg	カリウム	578mg	639mg	カリウム	591mg	652mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	531mg	592mg	
リン	131mg	196mg	リン	113mg	178mg	リン	143mg	208mg	リン	143mg	208mg	リン	161mg	226mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
合計	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	29.4g	41.7g
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.2g	59.0g
	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	71.9g	230.3g	炭水化物	78.8g	237.2g	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	82.8g	241.2g
	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	2087mg	2090mg
カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1393mg	1576mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1429mg	1612mg	
リン	395mg	590mg	リン	362mg	557mg	リン	425mg	620mg	リン	409mg	604mg	リン	418mg	613mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.3g	59.1g
	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	98.0g	256.4g
	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	2088mg	2091mg
カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1450mg	1633mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1486mg	1669mg	
リン	402mg	597mg	リン	365mg	560mg	リン	431mg	626mg	リン	416mg	611mg	リン	421mg	616mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

お食事の作り方



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



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(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

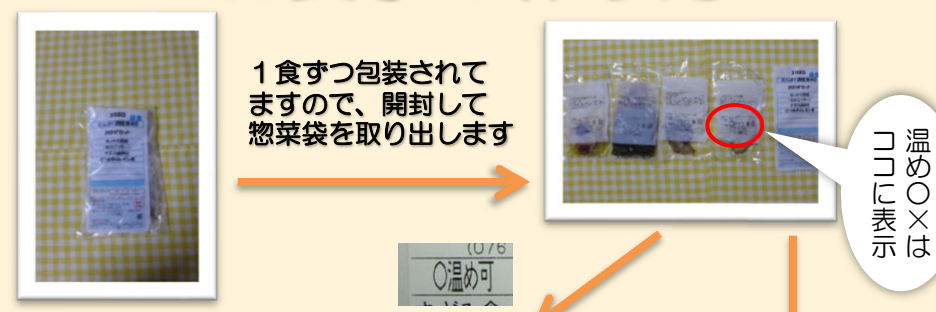
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は4月16日(火)までにご連絡下さい。
4月27日(土)お届け分より反映します。

	4月15日(月)		4月16日(火)		4月17日(水)		4月18日(木)		4月19日(金)			
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン		
朝食	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとウィンナーのソテー 切干と人参のハリハリ		★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 れんこんサラダ		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャロットエッグ			
	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	172kcal	462kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	211kcal	501kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	7.4g	12.3g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	12.6g	13.3g
	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	16.7g	79.6g
	ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	568mg	569mg
	カリウム	362mg	434mg	カリウム	475mg	547mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	313mg	385mg
	リン	103mg	180mg	リン	101mg	178mg	リン	183mg	260mg	リン	104mg	181mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き オニオンソテー 麩とえのきのさつと煮 パンパンジーサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 野菜炒め スパゲティサラダ		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おなか 鶏肉のカレー煮 五目野菜の甘酢和え		★ごはん180g アジのカレー焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ			
	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	307kcal	597kcal	エネルギー	330kcal	620kcal	エネルギー	392kcal	682kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	25.5g	26.2g	脂質	16.0g	16.7g
	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	13.3g	76.2g
	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	502mg	503mg	ナトリウム	748mg	749mg
	カリウム	518mg	590mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	560mg	632mg
	リン	257mg	334mg	リン	201mg	278mg	リン	200mg	277mg	リン	186mg	263mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め 野菜かき揚げ オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 平さやいんげん ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 大根の甘酢漬け		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 春雨の五目炒め 野菜のピーナツ和え			
	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	276kcal	566kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	250kcal	540kcal
	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.4g	19.3g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.4g	14.1g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	25.0g	87.9g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	17.4g	80.3g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	963mg	964mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	491mg	492mg
	カリウム	554mg	626mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	503mg	575mg
	リン	195mg	272mg	リン	220mg	297mg	リン	153mg	230mg	リン	177mg	254mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.3g
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	755kcal	1625kcal	エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	851kcal	1721kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	45.1g	47.2g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	50.0g	52.1g	脂質	42.8g	44.9g
	炭水化物	48.9g	237.6g	炭水化物	63.1g	251.8g	炭水化物	59.9g	248.6g	炭水化物	62.0g	250.7g
	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	2235mg	2238mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
	カリウム	1434mg	1650mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1379mg	1595mg	カリウム	1581mg	1797mg
	リン	555mg	786mg	リン	522mg	753mg	リン	536mg	767mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g
	合計(間食込)	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	979kcal	1849kcal	エネルギー	892kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	
脂質	45.3g	47.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	43.0g	45.1g	
炭水化物	79.4g	268.1g	炭水化物	94.0g	282.7g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	85.0g	273.7g	
ナトリウム	1714mg	1717mg	ナトリウム	2241mg	2244mg	ナトリウム	1744mg	1747mg	ナトリウム	1850mg	1853mg	
カリウム	1548mg	1764mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1499mg	1715mg	カリウム	1694mg	1910mg	
リン	561mg	792mg	リン	536mg	767mg	リン	550mg	781mg	リン	543mg	774mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	

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!)

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(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(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、商品は消費期限内に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。