

# 【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23日(火)までにご連絡下さい。  
5月4日(土)お届け分より反映します。

	4月22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26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 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 <small>いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え</small> ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 玉ねぎと高野豆腐の煮物 きくらげとこんにやくの佃煮 切干と若芽のごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 蓮根と竹輪のきんぴら 白菜のスープ煮 ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 人参しりしり 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん キャベツの土佐煮 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵麦 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	118kcal	388kcal		エネルギー	155kcal	421kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	エネルギー	96kcal	377kcal	エネルギー	137kcal	410kcal
蛋白質	8.1g	13.9g		蛋白質	9.4g	15.1g	蛋白質	10.4g	16.1g	蛋白質	3.8g	10.3g	蛋白質	5.8g	11.8g
脂質	5.0g	5.9g		脂質	7.6g	8.5g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.7g	3.4g	脂質	8.4g	9.4g
炭水化物	10.9g	68.1g		炭水化物	12.3g	68.7g	炭水化物	16.6g	72.9g	炭水化物	16.1g	73.4g	炭水化物	10.5g	67.8g
ナトリウム	550mg	991mg		ナトリウム	613mg	1055mg	ナトリウム	565mg	1009mg	ナトリウム	599mg	1040mg	ナトリウム	772mg	1214mg
食塩相当量	1.4g	2.5g		食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
昼 食	★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 蕪のとろとろ煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦落 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め ツナじゃがバター キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵麦か 麦		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ 担々風春雨 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身フライ 人参のきんぴら 切干大根とベーコンの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 白菜と揚げの旨煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 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	285kcal	552kcal		エネルギー	234kcal	517kcal	エネルギー	206kcal	472kcal	エネルギー	305kcal	571kcal	エネルギー	231kcal	498kcal
蛋白質	10.7g	16.3g		蛋白質	11.0g	17.8g	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	8.7g	14.5g
脂質	13.4g	14.3g		脂質	13.1g	14.9g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	19.2g	20.1g	脂質	10.8g	11.7g
炭水化物	29.4g	85.9g		炭水化物	18.6g	75.9g	炭水化物	19.8g	76.2g	炭水化物	21.5g	77.9g	炭水化物	24.4g	80.9g
ナトリウム	1036mg	1479mg		ナトリウム	764mg	1205mg	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	691mg	1133mg	ナトリウム	881mg	1323mg
食塩相当量	2.6g	3.8g		食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g
夕 食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 人参のレモン煮 キャベツとイカの味噌煮 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ 枝豆のペペロンチーノ風 ひじきの五目煮 オーロラマカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 法蓮草 麩と大根の煮物 キャベツサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ハーブチキンソテー 平さやいんげん 高野豆腐の炒り煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	卵 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g さわら味噌粕焼 竹輪の辛子炒め 豚バラと春雨のニラ玉炒め マリネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 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	245kcal	517kcal		エネルギー	271kcal	545kcal	エネルギー	290kcal	564kcal	エネルギー	224kcal	491kcal	エネルギー	288kcal	564kcal
蛋白質	20.5g	26.7g		蛋白質	10.4g	16.6g	蛋白質	12.9g	18.7g	蛋白質	15.7g	21.6g	蛋白質	14.4g	20.8g
脂質	11.4g	12.4g		脂質	13.0g	14.0g	脂質	18.4g	19.3g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	17.0g	18.7g
炭水化物	13.6g	70.8g		炭水化物	25.4g	83.0g	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	13.4g	69.7g	炭水化物	17.3g	73.7g
ナトリウム	889mg	1331mg		ナトリウム	869mg	1312mg	ナトリウム	797mg	1238mg	ナトリウム	740mg	1184mg	ナトリウム	884mg	1326mg
食塩相当量	2.3g	3.4g		食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g
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	648kcal	1457kcal		エネルギー	660kcal	1483kcal	エネルギー	663kcal	1469kcal	エネルギー	625kcal	1439kcal	エネルギー	656kcal
蛋白質	39.3g	56.9g		蛋白質	30.8g	49.5g	蛋白質	32.8g	50.1g	蛋白質	30.8g	48.8g	蛋白質	28.9g	47.1g
脂質	29.8g	32.6g		脂質	33.7g	37.4g	脂質	35.1g	37.8g	脂質	33.0g	36.5g	脂質	36.2g	39.8g
炭水化物	53.9g	224.8g		炭水化物	56.3g	227.6g	炭水化物	53.1g	224.0g	炭水化物	51.0g	221.0g	炭水化物	52.2g	222.4g
ナトリウム	2475mg	3801mg		ナトリウム	2246mg	3572mg	ナトリウム	1995mg	3322mg	ナトリウム	2030mg	3357mg	ナトリウム	2537mg	3863mg
食塩相当量	6.3g	9.7g		食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.4g	9.9g

★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

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23日(火)までにご連絡下さい。  
5月4日(土)お届け分より反映します。

4月22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
油揚げの玉子とじ	卵麦		玉ねぎと高野豆腐の煮物	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
ふきの含め煮	乳麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		蓮根と竹輪のきんぴら	麦		人参しりしり	麦		キャベツの土佐煮	麦	
いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と若芽のごま和え	麦		白菜のスープ煮	乳麦		大根と青菜の柚子和え	麦		わかめとパプリカの和え物	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	118kcal	277kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	167kcal	326kcal	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	137kcal	296kcal
蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.8g	9.5g
脂質	5.0g	5.7g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	12.3g	45.3g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	10.5g	43.5g
ナトリウム	550mg	990mg	ナトリウム	613mg	1053mg	ナトリウム	565mg	1005mg	ナトリウム	599mg	1039mg	ナトリウム	772mg	1212mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚生姜焼き丼の具	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦		白身フライ	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦	
蕪のとろとろ煮	麦		ツナじゃがバター	乳麦		担々風春雨	麦落		人参のきんぴら	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か		大根の甘酢漬け	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ポテトの和風サラダ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	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	285kcal	444kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	206kcal	365kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	231kcal	390kcal
蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	8.7g	12.4g
脂質	13.4g	14.1g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	10.8g	11.5g
炭水化物	29.4g	62.4g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	21.5g	54.5g	炭水化物	24.4g	57.4g
ナトリウム	1036mg	1476mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	633mg	1073mg	ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム	881mg	1321mg
食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの磯辺焼	麦		照焼ハンバーグ	乳麦		鯖の味噌煮	麦		ハーブチキンソテー	卵		さわら味噌粕焼	麦	
人参のレモン煮	乳麦		枝豆のペペロンチーノ風	麦		法蓮草	麦		平さやいんげん	麦		竹輪の辛子炒め	麦	
キャベツとイカの味噌煮	麦		ひじきの五目煮	麦		麩と大根の煮物	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
青梗菜と大豆の和え物	麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		オクラのおかか和え梅風味	麦		マリーネサラダ	卵麦	
★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	245kcal	404kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	288kcal	447kcal
蛋白質	20.5g	24.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	14.4g	18.1g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	17.0g	17.7g
炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	25.4g	58.4g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	17.3g	50.3g
ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム	884mg	1324mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g
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	648kcal	1125kcal	エネルギー	660kcal	1137kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal
蛋白質	39.3g	50.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	32.8g	43.9g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	28.9g	40.0g
脂質	29.8g	31.9g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	35.1g	37.2g	脂質	33.0g	35.1g	脂質	36.2g	38.3g
炭水化物	53.9g	152.9g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	52.2g	151.2g
ナトリウム	2475mg	3795mg	ナトリウム	2246mg	3566mg	ナトリウム	1995mg	3315mg	ナトリウム	2030mg	3350mg	ナトリウム	2537mg	3857mg
食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.4g	9.9g

★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

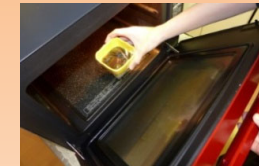


1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します



温め○×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(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23日(火)までにご連絡下さい。  
 5月4日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物ムース	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦		
大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	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
エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
たんぱく質	3.2g	7.0g	たんぱく質	2.9g	6.7g	たんぱく質	2.5g	6.3g	たんぱく質	2.7g	6.5g
脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	10.6g	49.0g	炭水化物	13.2g	51.6g
ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		
黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦		
マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	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
エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
たんぱく質	5.5g	9.3g	たんぱく質	10.5g	14.3g	たんぱく質	8.4g	12.2g	たんぱく質	7.6g	11.4g
脂質	13.8g	14.5g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	20.0g	58.4g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg
食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦		
油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦		
若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	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
エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
たんぱく質	7.7g	11.5g	たんぱく質	6.8g	10.6g	たんぱく質	7.0g	10.8g	たんぱく質	6.6g	10.4g
脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	752mg	1275mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal
たんぱく質	16.4g	27.8g	たんぱく質	20.2g	31.6g	たんぱく質	17.9g	29.3g	たんぱく質	16.9g	28.3g
脂質	28.1g	30.2g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g
炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	53.1g	168.3g	炭水化物	58.6g	173.8g	炭水化物	48.9g	164.1g
ナトリウム	1872mg	3441mg	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg	ナトリウム	2313mg	3882mg
食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g

★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23日(火)までにご連絡下さい。  
5月4日(土)お届け分より反映します。


	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26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 えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め	卵麦え 麦 卵麦落	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ	麦 乳麦落	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ミートインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦					
	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	198kcal	391kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	150kcal	343kcal			
	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	5.4g	8.7g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.2g	7.7g
炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	16.5g	58.4g	
ナトリウム	812mg	813mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	515mg	516mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ	麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え	卵麦え 麦 麦	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス	麦 乳麦 卵乳麦					
	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	204kcal	397kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.5g	13.0g
炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	11.8g	53.7g	
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	865mg	866mg	ナトリウム	662mg	663mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え	麦 卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	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	219kcal	412kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	16.7g	20.0g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	
ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	739mg	740mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	621kcal	1200kcal	エネルギー	606kcal	1185kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	28.5g	30.0g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	53.9g	179.6g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	42.7g	168.4g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	42.4g	168.1g
ナトリウム	2232mg	2235mg	ナトリウム	1925mg	1928mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	35.5g	37.0g	脂質	34.6g	36.1g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	73.4g	199.1g	炭水化物	70.2g	195.9g
	ナトリウム	2308mg	2311mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	

## 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




ココに表示  
温め○×は

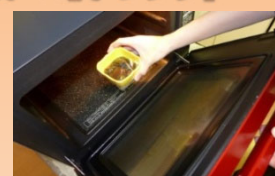


温め可  
×温め不可

### 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



※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)

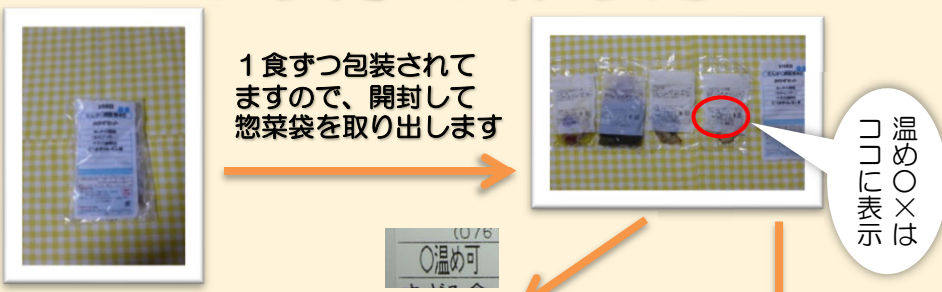
# 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は4月23日(火)までにご連絡下さい。  
5月4日(土)お届け分より反映します。

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26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 えび団子とかぶの煮物 大豆と椎茸の煮物 さつま揚げの味噌炒め ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦え 麦 卵麦落	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 人参の炒り煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼煮 コンニャクの辛味炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ミートインオムレツ スープキャベツ さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 卵乳麦 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	198kcal	459kcal	エネルギー	143kcal	409kcal	エネルギー	139kcal	393kcal	エネルギー	150kcal	406kcal			
	たんぱく質	13.3g	18.7g	たんぱく質	9.0g	14.9g	たんぱく質	7.1g	12.2g	たんぱく質	10.8g	16.6g	たんぱく質	5.4g	10.6g
	脂質	6.3g	7.3g	脂質	5.3g	6.9g	脂質	5.1g	5.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.2g	7.9g
炭水化物	23.3g	78.4g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	16.5g	71.6g	
ナトリウム	812mg	1040mg	ナトリウム	543mg	769mg	ナトリウム	586mg	754mg	ナトリウム	730mg	957mg	ナトリウム	515mg	682mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.7g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 イカのトマトマリネ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦え 麦 麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 乳麦 卵乳麦 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	204kcal	466kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	279kcal	541kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	231kcal	495kcal
	たんぱく質	15.3g	21.0g	たんぱく質	18.8g	23.9g	たんぱく質	16.3g	21.9g	たんぱく質	12.0g	17.1g	たんぱく質	17.3g	23.0g
	脂質	11.2g	12.1g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	17.9g	18.8g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g
炭水化物	9.6g	65.3g	炭水化物	13.4g	68.3g	炭水化物	12.7g	68.2g	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	11.8g	67.9g	
ナトリウム	710mg	936mg	ナトリウム	667mg	896mg	ナトリウム	685mg	911mg	ナトリウム	865mg	1094mg	ナトリウム	662mg	889mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 和風ポトフ 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ 春雨の中華和え ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 竹の子と人参のおかか煮 ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	219kcal	475kcal	エネルギー	245kcal	507kcal	エネルギー	195kcal	463kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	238kcal	498kcal
	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	16.7g	22.1g
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	12.6g	13.5g	脂質	8.1g	9.7g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	12.6g	13.6g
炭水化物	21.0g	75.9g	炭水化物	18.7g	74.2g	炭水化物	14.4g	69.5g	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	14.1g	69.1g	
ナトリウム	710mg	857mg	ナトリウム	715mg	941mg	ナトリウム	908mg	1137mg	ナトリウム	576mg	723mg	ナトリウム	739mg	967mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	621kcal	1400kcal	エネルギー	606kcal	1390kcal	エネルギー	613kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1411kcal	エネルギー	619kcal	1399kcal
	たんぱく質	39.5g	55.8g	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	39.8g	56.5g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	39.4g	55.7g
	脂質	28.5g	31.1g	脂質	27.5g	30.8g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	32.6g	35.7g	脂質	32.3g	34.9g
	炭水化物	53.9g	219.6g	炭水化物	47.2g	212.5g	炭水化物	42.7g	207.7g	炭水化物	45.2g	210.0g	炭水化物	42.4g	208.6g
ナトリウム	2232mg	2833mg	ナトリウム	1925mg	2606mg	ナトリウム	2179mg	2802mg	ナトリウム	2171mg	2774mg	ナトリウム	1916mg	2538mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	831kcal	1610kcal	エネルギー	816kcal	1596kcal
	たんぱく質	47.2g	63.5g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.4g
	脂質	35.5g	38.1g	脂質	34.6g	37.9g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	39.6g	42.7g	脂質	39.3g	41.9g
	炭水化物	81.7g	247.4g	炭水化物	79.1g	244.4g	炭水化物	70.9g	235.9g	炭水化物	73.4g	238.2g	炭水化物	70.2g	236.4g
	ナトリウム	2308mg	2909mg	ナトリウム	1999mg	2680mg	ナトリウム	2255mg	2878mg	ナトリウム	2247mg	2850mg	ナトリウム	1992mg	2614mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g	

## 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23日(火)までにご連絡下さい。  
5月4日(土)お届け分より反映します。

	4月22日(月)			4月23日(火)			4月24日(水)			4月25日(木)			4月26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 肉団子の甘酢煮 麩とえのきのさっと煮 南瓜サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め 和風マヨネーズ和え	麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 牛肉とひじきの炒め煮 マリーネサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ナスと麩の炒め煮 ポテトビーンズサラダ	乳麦 乳麦落 卵麦		★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 麩の野菜あんかけ コーンサラダ	卵麦 麦 卵乳麦		
	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	275kcal	518kcal	
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	9.7g	11.0g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	4.3g	8.4g	
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	16.3g	16.9g	
	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	26.8g	79.6g	
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	432mg	433mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	625mg	626mg	
	カリウム	497mg	558mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	448mg	509mg	カリウム	377mg	438mg	カリウム	371mg	432mg	
	リン	143mg	208mg	リン	95mg	160mg	リン	93mg	158mg	リン	115mg	180mg	リン	71mg	136mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	昼食	★ごはん150g カレイのカレー焼 平さやいんげん れんこんの土佐煮 さっぱりポテトサラダ	麦 卵		★ごはん150g メンチカツ オクラのペロンチーノ 豚肉と大根のピリ辛煮 ナスの挽肉炒め	乳麦 麦 乳麦		★ごはん150g 塩ダレポーク 春雨のマヨネーズ炒め 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 麦		★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参グラッセ ごま風味炒め 和風マヨネーズ和え	乳麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g チキンのオイスターマヨ ピーマンソテー じゃが芋ときのこの煮物 春雨のサラダ	卵麦 卵乳麦 麦 卵	
エネルギー		308kcal	551kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	
たんぱく質		10.3g	14.4g	たんぱく質	13.8g	19.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.6g	14.7g	
脂質		17.3g	17.9g	脂質	29.2g	29.8g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	22.6g	23.2g	
炭水化物		26.6g	79.4g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	21.0g	73.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	31.1g	83.9g	
ナトリウム		380mg	381mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	789mg	790mg	
カリウム		606mg	667mg	カリウム	467mg	528mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	482mg	543mg	カリウム	467mg	528mg	
リン		179mg	244mg	リン	126mg	191mg	リン	129mg	194mg	リン	128mg	193mg	リン	118mg	183mg	
食塩相当量		1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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						
夕食	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 マカロニの和風ソテー 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦		★ごはん150g ヤンニョムチキン風 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら ごぼうのごま酢和え	麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん ジャーマンポテト マカロニサラダ	麦 麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 肉野菜炒め ひき肉と里芋の味噌煮 ブロックリーのカニカママヨネーズ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース さつま芋のコンソメ煮 大根の甘酢漬	乳麦 乳麦		
	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	20.4g	21.0g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	25.5g	78.3g	
	ナトリウム	901mg	902mg	ナトリウム	921mg	922mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	469mg	470mg	
	カリウム	464mg	525mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	574mg	635mg	
	リン	145mg	210mg	リン	162mg	227mg	リン	212mg	277mg	リン	157mg	222mg	リン	145mg	210mg	
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
	合計	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
たんぱく質		29.3g	41.6g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	25.7g	38.0g	
脂質		55.0g	56.8g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	62.5g	64.3g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	59.3g	61.1g	
炭水化物		89.3g	247.7g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	70.5g	228.9g	炭水化物	72.3g	230.7g	炭水化物	83.4g	241.8g	
ナトリウム		1960mg	1963mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	
カリウム		1567mg	1750mg	カリウム	1182mg	1365mg	カリウム	1398mg	1581mg	カリウム	1332mg	1515mg	カリウム	1412mg	1595mg	
リン		467mg	662mg	リン	383mg	578mg	リン	434mg	629mg	リン	400mg	595mg	リン	334mg	529mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)		エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
たんぱく質		29.7g	42.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	26.1g	38.4g	
脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	62.6g	64.4g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	59.4g	61.2g		
炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	85.7g	244.1g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	94.9g	253.3g		
ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1984mg	1987mg	ナトリウム	1843mg	1846mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1886mg	1889mg		
カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1238mg	1421mg	カリウム	1455mg	1638mg	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1468mg	1651mg		
リン	474mg	669mg	リン	389mg	584mg	リン	437mg	632mg	リン	407mg	602mg	リン	340mg	535mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g		

## お食事の作り方



1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します



温め〇×は  
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
ラップをして、  
温めて下さい。



封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意!)

### ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

### 生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284  
受付時間 月~金 9:00~20:00  
土 9:00~17:00

携帯電話からは...0570-001-911(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。

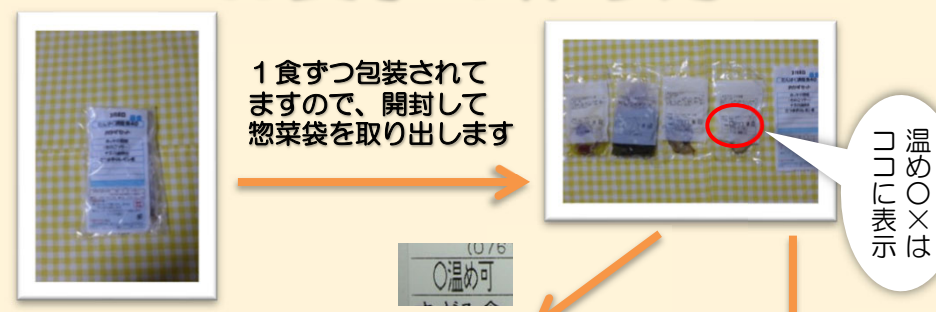


# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は4月23日(火)までにご連絡下さい。  
5月4日(土)お届け分より反映します。

	4月22日(月)		4月23日(火)		4月24日(水)		4月25日(木)		4月26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180g 肉団子と白菜ののり煮 コンニャクのおおさ炒め イカのトマトマリネ	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 若芽の酢味噌和え	卵麦 麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 けんちん煮 インゲンのごま和え	乳麦 麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 里芋のおろし煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦 麦 卵麦							
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
		133kcal	8.3g	4.6g	15.7g	611mg	337mg	139mg	1.6g	211kcal	8.3g	11.7g	17.4g	693mg	442mg	113mg	1.8g
		423kcal	13.2g	5.3g	78.6g	612mg	409mg	216mg	1.6g	501kcal	13.2g	12.4g	80.3g	694mg	514mg	190mg	1.8g
		148kcal	5.4g	7.8g	15.4g	782mg	331mg	149mg	2.0g	219kcal	10.3g	14.3g	17.3g	824mg	318mg	102mg	1.4g
		509kcal	15.2g	8.5g	78.2g	568mg	586mg	177mg	1.4g	486kcal	13.7g	10.9g	80.2g	825mg	390mg	179mg	2.1g
		196kcal	8.8g	10.2g	17.3g	824mg	318mg	102mg	2.1g	211kcal	8.3g	11.7g	17.4g	693mg	442mg	113mg	1.8g
		501kcal	13.2g	12.4g	80.3g	694mg	514mg	190mg	1.8g	501kcal	13.2g	12.4g	80.3g	694mg	514mg	190mg	1.8g
		211kcal	8.3g	11.7g	17.4g	693mg	442mg	113mg	1.8g	501kcal	13.2g	12.4g	80.3g	694mg	514mg	190mg	1.8g
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ 豚肉のマヨマスタード炒め 白菜と昆布のナムル	麦 卵麦	★ごはん180g 塩ダレポーク 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ	麦 麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 ふきのきんぴら 豚すき ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ フロッコリーのペペロンチーノ 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 卵麦 卵乳麦 卵麦							
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
		271kcal	13.0g	15.5g	18.9g	818mg	320mg	162mg	2.1g	319kcal	15.0g	15.4g	26.2g	665mg	512mg	169mg	1.7g
		561kcal	17.9g	16.2g	81.8g	819mg	392mg	239mg	2.1g	609kcal	19.9g	16.1g	89.1g	666mg	584mg	246mg	1.7g
		352kcal	20.0g	22.1g	18.6g	656mg	598mg	235mg	1.7g	242kcal	13.1g	14.4g	12.5g	676mg	422mg	166mg	1.7g
		532kcal	18.0g	15.1g	75.4g	677mg	494mg	243mg	1.7g	319kcal	15.0g	16.1g	26.2g	665mg	512mg	169mg	1.7g
		300kcal	16.3g	18.6g	15.7g	660mg	443mg	186mg	1.7g	590kcal	21.2g	19.3g	78.6g	661mg	515mg	263mg	1.7g
		590kcal	21.2g	19.3g	78.6g	661mg	515mg	263mg	1.7g	590kcal	21.2g	19.3g	78.6g	661mg	515mg	263mg	1.7g
		300kcal	16.3g	18.6g	15.7g	660mg	443mg	186mg	1.7g	590kcal	21.2g	19.3g	78.6g	661mg	515mg	263mg	1.7g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g								
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉とかぶの生姜煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	★ごはん180g サワラの西京焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 ミックスマカロニサラダ	乳麦 麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 塩ゆでアスパラ 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 平さやいんげん 豚肉としめじの生姜バター風味 玉子スパサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦							
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット						
		エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
		357kcal	17.9g	25.9g	12.0g	766mg	572mg	231mg	1.9g	280kcal	16.0g	17.7g	14.4g	714mg	569mg	191mg	1.8g
		647kcal	22.8g	26.6g	74.9g	767mg	644mg	308mg	2.0g	570kcal	20.9g	18.4g	77.3g	715mg	641mg	268mg	1.8g
		265kcal	14.6g	12.3g	23.2g	630mg	598mg	199mg	1.6g	588kcal	21.5g	19.0g	78.2g	816mg	576mg	273mg	2.1g
		555kcal	19.5g	13.0g	86.1g	631mg	670mg	246mg	1.6g	280kcal	16.0g	17.7g	14.4g	714mg	569mg	191mg	1.8g
		298kcal	16.6g	18.3g	15.3g	815mg	504mg	196mg	2.1g	570kcal	20.9g	18.4g	77.3g	715mg	641mg	268mg	1.8g
		588kcal	21.5g	19.0g	78.2g	816mg	576mg	273mg	2.1g	280kcal	16.0g	17.7g	14.4g	714mg	569mg	191mg	1.8g
		280kcal	16.0g	17.7g	14.4g	714mg	569mg	191mg	1.8g	570kcal	20.9g	18.4g	77.3g	715mg	641mg	268mg	1.8g
	283kcal	15.7g	15.7g	17.3g	711mg	440mg	207mg	1.8g	573kcal	20.6g	16.4g	80.2g	712mg	512mg	284mg	1.8g	
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	
	887kcal	39.8g	46.2g	77.1g	2197mg	1343mg	538mg	5.6g	893kcal	40.8g	42.4g	88.1g	2074mg	1647mg	490mg	5.3g	
	1757kcal	54.5g	48.3g	265.8g	2200mg	1559mg	769mg	5.7g	1763kcal	55.5g	44.5g	276.8g	2077mg	1863mg	721mg	5.3g	
	893kcal	40.8g	42.4g	88.1g	2074mg	1647mg	490mg	5.3g	885kcal	40.6g	46.5g	76.6g	2061mg	1626mg	545mg	5.2g	
	1755kcal	55.3g	48.6g	262.3g	2064mg	1842mg	776mg	5.2g	891kcal	40.6g	43.5g	80.9g	2209mg	1512mg	474mg	5.6g	
	1761kcal	55.3g	45.6g	269.6g	2212mg	1728mg	705mg	5.6g	922kcal	41.1g	46.2g	81.3g	2070mg	1445mg	520mg	5.3g	
	922kcal	41.1g	46.2g	81.3g	2070mg	1445mg	520mg	5.3g	1792kcal	55.8g	48.3g	270.0g	2073mg	1661mg	751mg	5.3g	
	1792kcal	55.8g	48.3g	270.0g	2073mg	1661mg	751mg	5.3g	1792kcal	55.8g	48.3g	270.0g	2073mg	1661mg	751mg	5.3g	
	922kcal	41.1g	46.2g	81.3g	2070mg	1445mg	520mg	5.3g	1792kcal	55.8g	48.3g	270.0g	2073mg	1661mg	751mg	5.3g	
	1792kcal	55.8g	48.3g	270.0g	2073mg	1661mg	751mg	5.3g	1792kcal	55.8g	48.3g	270.0g	2073mg	1661mg	751mg	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。