

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかバルコープ

変更は4月30日(火)までにご連絡下さい。
5月11日(土)お届け分より反映します。

	4月29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3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	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとベーコンのごま酢和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁		
	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
食	エネルギー	191kcal	468kcal	エネルギー	101kcal	373kcal	エネルギー	125kcal	399kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	146kcal	421kcal
	蛋白質	7.9g	14.3g	蛋白質	5.8g	11.8g	蛋白質	3.2g	9.0g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	6.4g	12.2g
昼	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み インゲンソテー 五色煮豆 玉子スパサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨のごま炒め ポテトマサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 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 鶏の幽庵焼き オクラのペペロンチーノ 里芋と白菜の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉と南瓜の甘酢炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		
	エネルギー	280kcal	552kcal	エネルギー	259kcal	536kcal	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	274kcal	551kcal
食	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	13.7g	19.4g	蛋白質	11.5g	17.1g	蛋白質	12.0g	18.3g
	脂質	14.8g	15.8g	脂質	12.2g	13.9g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	15.2g	16.2g
夕	★やわらかごはん180g 赤魚の照焼 人参グラッセ 鶏肉のすき焼煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁			★やわらかごはん180g さば塩焼 人参のきんぴら キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g ハムカツ 人参のきな粉和え カリフラワーとウィンナーのカレー煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		
	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	290kcal	557kcal	エネルギー	355kcal	626kcal	エネルギー	263kcal	532kcal	エネルギー	235kcal	513kcal
食	蛋白質	15.1g	21.0g	蛋白質	13.8g	19.4g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	11.7g	17.8g	蛋白質	8.0g	14.5g
	脂質	9.3g	10.2g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	20.6g	21.5g	脂質	16.9g	17.9g	脂質	12.6g	14.3g
食	エネルギー	662kcal	1478kcal	エネルギー	650kcal	1466kcal	エネルギー	703kcal	1514kcal	エネルギー	661kcal	1470kcal	エネルギー	655kcal	1485kcal
	蛋白質	32.9g	51.3g	蛋白質	27.6g	45.6g	蛋白質	30.3g	47.6g	蛋白質	30.8g	48.6g	蛋白質	26.4g	45.0g
食	脂質	35.2g	38.8g	脂質	31.6g	35.1g	脂質	38.5g	41.2g	脂質	32.8g	35.7g	脂質	35.3g	38.9g
	炭水化物	51.4g	221.8g	炭水化物	61.1g	231.4g	炭水化物	60.3g	231.9g	炭水化物	55.8g	226.2g	炭水化物	61.8g	235.0g
食	ナトリウム	2228mg	3553mg	ナトリウム	2251mg	3581mg	ナトリウム	2212mg	3558mg	ナトリウム	2355mg	3684mg	ナトリウム	2105mg	3442mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	8.8g

★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

温め〇×は
ここに表示

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バルコープ
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

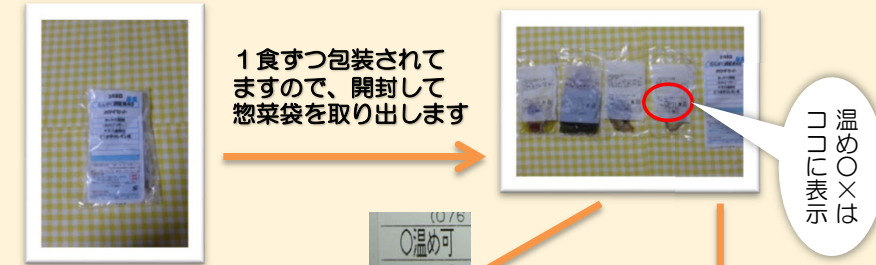
生活協同組合おおさかパルコープ

変更は4月30日(火)までにご連絡下さい。
5月11日(土)お届け分より反映します。

	4月29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3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		
	大根と豚肉の甘辛煮	麦落		白菜と麩の玉子とじ	卵麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		きんぴられんこん	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
	キャベツとベーコンのごま酢和え	卵乳麦		一夜漬(大根)	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦		大根なます	麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	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	191kcal	350kcal	エネルギー	101kcal	260kcal	エネルギー	125kcal	284kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	6.4g	10.1g	
脂質	11.1g	11.8g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	7.5g	8.2g	
炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	14.3g	47.3g	
ナトリウム	722mg	1162mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	620mg	1060mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	640mg	1080mg	
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		ポークチャップ	乳麦		鶏の幽庵焼き	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	
	インゲンソテー	乳麦		春雨のごま炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		オクラのペペロンチーノ			豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦	
	五色煮豆	卵麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		里芋と白菜の味噌煮	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
	玉子スパサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦		★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	280kcal	439kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	
蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	12.0g	15.7g	
脂質	14.8g	15.5g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	15.2g	15.9g	
炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	22.6g	55.6g	
ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	933mg	1373mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	690mg	1130mg	
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の照焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		肉団子の中華炒め	卵乳麦落か		さば塩焼			ハムカツ	乳麦	
	人参グラッセ	乳麦		法蓮草ソテー	卵乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		人参のきんぴら	麦		人参のきな粉和え	麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		カリフラワーとウインナーのカレー煮	乳麦	
	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		鶏肉とオクラの中華風	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦		菜の花としめじの和え物	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	191kcal	350kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	355kcal	514kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	
蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	8.0g	11.7g	
脂質	9.3g	10.0g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.6g	13.3g	
炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	30.0g	63.0g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	24.9g	57.9g	
ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	962mg	1402mg	ナトリウム	775mg	1215mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.0g	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	662kcal	1139kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	703kcal	1180kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	26.4g	37.5g
	脂質	35.2g	37.3g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	38.5g	40.6g	脂質	32.8g	34.9g	脂質	35.3g	37.4g
	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	61.1g	160.1g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	55.8g	154.8g	炭水化物	61.8g	160.8g
ナトリウム	2228mg	3548mg	ナトリウム	2251mg	3571mg	ナトリウム	2212mg	3532mg	ナトリウム	2355mg	3675mg	ナトリウム	2105mg	3425mg	
食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.4g	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



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30日(火)までにご連絡下さい。
 5月11日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3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			
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		
大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
たんぱく質	5.2g	9.0g	たんぱく質	3.2g	7.0g	たんぱく質	4.1g	7.9g	たんぱく質	2.2g	6.0g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.8g	52.2g
ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg	ナトリウム	519mg	1042mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦		
野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦		
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	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	178kcal	352kcal	エネルギー	158kcal	332kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	383kcal
たんぱく質	8.0g	11.8g	たんぱく質	5.0g	8.8g	たんぱく質	8.6g	12.4g	たんぱく質	8.3g	12.1g
脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.8g
ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	779mg	1302mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦		
枝豆とかにかまの煮物	卵麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦		
白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	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	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	410kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal
たんぱく質	5.1g	8.9g	たんぱく質	5.5g	9.3g	たんぱく質	4.7g	8.5g	たんぱく質	6.5g	10.3g
脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g
炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	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
エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	440kcal	962kcal
たんぱく質	18.3g	29.7g	たんぱく質	13.7g	25.1g	たんぱく質	17.4g	28.8g	たんぱく質	17.0g	28.4g
脂質	17.9g	20.0g	脂質	25.4g	27.5g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.1g	22.2g
炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.9g	164.1g
ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2087mg	3656mg	ナトリウム	2230mg	3799mg	ナトリウム	2101mg	3670mg
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.3g	9.4g

★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30日(火)までにご連絡下さい。
5月11日(土)お届け分より反映します。

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3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 目玉焼き 里芋といかの煮物 大根と青菜の柚子和え	卵 麦 麦	★ごはん120g 鶏じゃがが煮 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け	卵麦 卵麦	★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 乳麦 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	132kcal	325kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	152kcal	345kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	164kcal	357kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	10.5g	13.8g
	脂質	6.0g	6.5g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.5g	9.0g
炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g	
ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	635mg	636mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 菜の花ときのこの和え物	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 ピーマンソテー 鶏肉と野菜の中華炒め じゃが芋の中華風サラダ	麦 卵乳麦 卵麦落 麦	★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサツと煮	麦落 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ	麦 麦 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	246kcal	439kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	251kcal	444kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	13.0g	13.5g
炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	13.5g	55.4g	
ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	582mg	583mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g まぐろカツ 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 煮生酢	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ポークチャップ 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風	乳 卵麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナツ和え	麦 乳麦 麦落	★ごはん120g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし	乳麦 卵乳麦か 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	280kcal	473kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	204kcal	397kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.2g	10.7g
炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.7g	62.6g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	16.2g	58.1g	
ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	809mg	810mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	658kcal	1237kcal	エネルギー	675kcal	1254kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.7g	33.2g
	炭水化物	49.4g	175.1g	炭水化物	58.5g	184.2g	炭水化物	54.6g	180.3g	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	42.5g	168.2g
ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	873kcal	1452kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	49.4g	59.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	38.7g	40.2g
	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	87.4g	213.1g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	81.7g	207.4g	炭水化物	71.4g	197.1g
	ナトリウム	1920mg	1923mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2103mg	2106mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	


お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



ココに表示
は
温め○×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!)

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

※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)

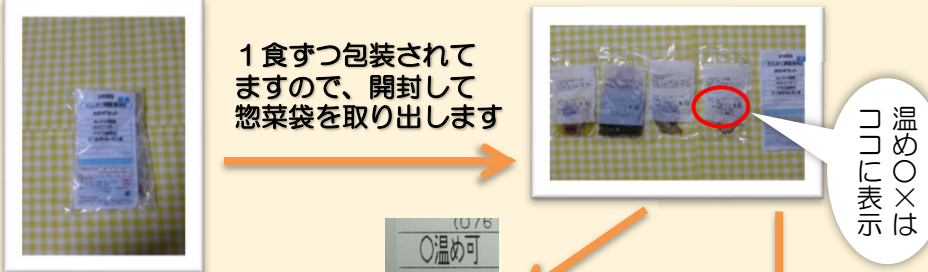
週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は4月30日(火)までにご連絡下さい。
5月11日(土)お届け分より反映します。

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3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 目玉焼き 里芋といかの煮物 大根と青菜の柚子和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏じゃがが煮 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 大根の甘酢漬け ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵乳麦 乳麦 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	132kcal	386kcal	エネルギー	150kcal	404kcal	エネルギー	152kcal	408kcal	エネルギー	193kcal	453kcal	エネルギー	164kcal	437kcal
	たんぱく質	8.9g	14.0g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.9g	12.0g	たんぱく質	9.6g	15.0g	たんぱく質	10.5g	16.8g
	脂質	6.0g	6.8g	脂質	5.9g	6.7g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	10.7g	脂質	8.5g	10.2g
炭水化物	10.4g	64.8g	炭水化物	17.2g	71.6g	炭水化物	14.6g	69.5g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	12.8g	68.6g	
ナトリウム	467mg	615mg	ナトリウム	528mg	676mg	ナトリウム	669mg	898mg	ナトリウム	562mg	790mg	ナトリウム	635mg	861mg	
食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 豚肉とごぼうの煮物 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ インゲンの生姜炒め 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 ピーマンソテー 鶏肉と野菜の中華炒め じゃが芋の中華風サラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 卵乳麦 卵麦落 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め なめこと若芽のサッと煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦落 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 大根と鶏肉の味噌煮 マリネサラダ ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 麦 麦 卵乳麦					
	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	246kcal	501kcal	エネルギー	254kcal	511kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	251kcal	507kcal
	たんぱく質	14.4g	19.4g	たんぱく質	14.1g	19.1g	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	18.1g	23.2g
	脂質	12.8g	13.6g	脂質	12.8g	13.6g	脂質	6.9g	8.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	13.0g	13.8g
炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	19.3g	74.3g	炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	13.5g	68.4g	
ナトリウム	695mg	924mg	ナトリウム	872mg	1100mg	ナトリウム	850mg	1077mg	ナトリウム	716mg	863mg	ナトリウム	582mg	811mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g まぐろカツ 人参グラッセ 鶏肉と小松菜煮 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ポークチャップ 高野豆腐の味噌煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 菜の花 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g ブリの味噌焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵乳麦か 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	280kcal	546kcal	エネルギー	271kcal	535kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	204kcal	458kcal
	たんぱく質	17.6g	23.5g	たんぱく質	19.4g	25.0g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	11.9g	17.0g
	脂質	13.6g	15.2g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.2g	11.0g
炭水化物	21.6g	76.5g	炭水化物	18.1g	74.2g	炭水化物	20.7g	74.9g	炭水化物	17.7g	73.4g	炭水化物	16.2g	70.6g	
ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	719mg	965mg	ナトリウム	809mg	957mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	2.1g	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					
	エネルギー	658kcal	1433kcal	エネルギー	675kcal	1450kcal	エネルギー	631kcal	1408kcal	エネルギー	661kcal	1439kcal	エネルギー	619kcal	1402kcal
	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	42.5g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.7g	たんぱく質	42.1g	58.3g	たんぱく質	40.5g	57.0g
	脂質	32.4g	35.6g	脂質	31.4g	33.9g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	33.2g	35.8g	脂質	31.7g	35.0g
	炭水化物	49.4g	213.3g	炭水化物	58.5g	224.0g	炭水化物	54.6g	218.7g	炭水化物	49.8g	215.4g	炭水化物	42.5g	207.6g
ナトリウム	1846mg	2449mg	ナトリウム	2185mg	2788mg	ナトリウム	2192mg	2796mg	ナトリウム	1997mg	2618mg	ナトリウム	2026mg	2629mg	
食塩相当量	4.7g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1640kcal	エネルギー	873kcal	1648kcal	エネルギー	828kcal	1605kcal	エネルギー	868kcal	1646kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	49.4g	65.1g	たんぱく質	47.4g	63.4g	たんぱく質	48.2g	64.4g	たんぱく質	47.9g	64.4g
	脂質	39.5g	42.7g	脂質	38.4g	40.9g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	40.3g	42.9g	脂質	38.7g	42.0g
	炭水化物	81.3g	245.2g	炭水化物	87.4g	252.9g	炭水化物	82.4g	246.5g	炭水化物	81.7g	247.3g	炭水化物	71.4g	236.5g
	ナトリウム	1920mg	2523mg	ナトリウム	2259mg	2862mg	ナトリウム	2268mg	2872mg	ナトリウム	2071mg	2692mg	ナトリウム	2103mg	2706mg
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

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。
※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30日(火)までにご連絡下さい。
5月11日(土)お届け分より反映します。

	4月29日(月)			4月30日(火)			5月1日(水)			5月2日(木)			5月3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 じゃが芋デミグラスソース ツナあっさり煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 人参しりしり 春雨フルーツサラダ	卵麦 麦 卵		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め れんこんサラダ	卵乳麦 麦 卵		★ごはん150g 豆腐ステーキ キャベツとザーサイ炒め インゲンのごま和え	卵 麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春雨の甘酢炒め 人参とぜんまいのナムル	卵麦 麦 麦		
	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
	169kcal	5.5g	7.8g	20.7g	493mg	566mg	102mg	1.3g	252kcal	7.4g	15.1g	22.3g	469mg	346mg	133mg	1.2g
	412kcal	9.6g	8.4g	73.5g	494mg	627mg	167mg	1.3g	495kcal	11.5g	15.7g	75.1g	470mg	407mg	198mg	1.2g
	318kcal	5.7g	19.5g	29.9g	692mg	568mg	136mg	1.8g	561kcal	10.6g	20.1g	82.7g	693mg	629mg	201mg	1.8g
	221kcal	5.7g	17.0g	13.0g	509mg	349mg	102mg	1.3g	464kcal	9.8g	17.6g	65.8g	510mg	410mg	167mg	1.3g
	185kcal	3.1g	7.6g	25.6g	605mg	252mg	52mg	1.5g	428kcal	7.2g	8.2g	78.4g	606mg	313mg	117mg	1.5g
	602kcal	15.7g	20.1g	84.7g	788mg	475mg	194mg	2.0g	617kcal	16.3g	20.1g	91.4g	729mg	778mg	228mg	1.9g
	374kcal	12.2g	19.5g	38.6g	728mg	717mg	163mg	1.9g	581kcal	12.9g	20.0g	84.7g	822mg	504mg	193mg	2.1g
	366kcal	12.1g	19.1g	34.1g	653mg	418mg	135mg	1.7g	609kcal	16.2g	19.7g	86.9g	654mg	479mg	200mg	1.7g
349kcal	11.3g	22.2g	24.2g	531mg	612mg	147mg	1.4g	592kcal	15.4g	22.8g	77.0g	532mg	673mg	212mg	1.4g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 野菜の味噌煮込み 玉子スバサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 酢豚 ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスのめかぶ和え	麦 麦 麦		★ごはん150g ポテトコロッケ 人参シャトー 豚肉のマヨマスタード炒め 四色なます	卵乳麦 麦 卵 麦		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン オニオンソテー しめじのバター醤油パスタ 里芋のおろし揚げ出し	卵 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g サワラのおろし煮 けんちん煮 さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵		
	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
	359kcal	11.6g	19.5g	31.9g	787mg	414mg	129mg	2.0g	602kcal	15.7g	20.1g	84.7g	788mg	475mg	194mg	2.0g
	374kcal	12.2g	19.5g	38.6g	728mg	717mg	163mg	1.9g	581kcal	12.9g	20.0g	84.7g	822mg	504mg	193mg	2.1g
	366kcal	12.1g	19.1g	34.1g	653mg	418mg	135mg	1.7g	609kcal	16.2g	19.7g	86.9g	654mg	479mg	200mg	1.7g
	349kcal	11.3g	22.2g	24.2g	531mg	612mg	147mg	1.4g	592kcal	15.4g	22.8g	77.0g	532mg	673mg	212mg	1.4g
	349kcal	11.3g	22.2g	24.2g	531mg	612mg	147mg	1.4g	592kcal	15.4g	22.8g	77.0g	532mg	673mg	212mg	1.4g
	349kcal	11.3g	22.2g	24.2g	531mg	612mg	147mg	1.4g	592kcal	15.4g	22.8g	77.0g	532mg	673mg	212mg	1.4g
	349kcal	11.3g	22.2g	24.2g	531mg	612mg	147mg	1.4g	592kcal	15.4g	22.8g	77.0g	532mg	673mg	212mg	1.4g
	349kcal	11.3g	22.2g	24.2g	531mg	612mg	147mg	1.4g	592kcal	15.4g	22.8g	77.0g	532mg	673mg	212mg	1.4g
間食	◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g				
	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ	麦 卵 卵乳麦		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のパジルチーズ焼き 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 乳 卵		★ごはん150g ポークジンジャー 切干大根のカレーきんぴら カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ	乳麦 麦 卵		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 クリームコロッケ さつま芋サラダ	麦 乳麦 卵乳麦		
	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
	450kcal	11.9g	28.4g	37.8g	975mg	585mg	175mg	2.5g	693kcal	16.0g	29.0g	90.6g	2258mg	1748mg	601mg	5.8g
	334kcal	10.2g	18.4g	28.6g	736mg	503mg	153mg	1.9g	577kcal	14.3g	19.0g	81.4g	737mg	564mg	218mg	1.9g
	329kcal	12.8g	19.6g	24.1g	716mg	460mg	164mg	1.8g	572kcal	16.9g	20.2g	76.9g	717mg	521mg	229mg	1.8g
	379kcal	11.9g	26.0g	23.8g	696mg	462mg	169mg	1.8g	622kcal	16.0g	26.6g	76.6g	697mg	523mg	234mg	1.8g
	432kcal	10.3g	29.5g	32.0g	621mg	542mg	130mg	1.6g	675kcal	14.4g	30.1g	84.8g	622mg	603mg	195mg	1.6g
	432kcal	10.3g	29.5g	32.0g	621mg	542mg	130mg	1.6g	675kcal	14.4g	30.1g	84.8g	622mg	603mg	195mg	1.6g
	432kcal	10.3g	29.5g	32.0g	621mg	542mg	130mg	1.6g	675kcal	14.4g	30.1g	84.8g	622mg	603mg	195mg	1.6g
夕食	★ごはん150g カルビ丼の具 野菜炒め ポテトマサラダ	麦 卵 卵乳麦		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー 野菜のパジルチーズ焼き 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	乳麦 乳麦 乳 卵		★ごはん150g ポークジンジャー 切干大根のカレーきんぴら カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ	乳麦 麦 卵		★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 クリームコロッケ さつま芋サラダ	麦 乳麦 卵乳麦		
	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
	450kcal	11.9g	28.4g	37.8g	975mg	585mg	175mg	2.5g	693kcal	16.0g	29.0g	90.6g	2258mg	1748mg	601mg	5.8g
	334kcal	10.2g	18.4g	28.6g	736mg	503mg	153mg	1.9g	577kcal	14.3g	19.0g	81.4g	737mg	564mg	218mg	1.9g
	329kcal	12.8g	19.6g	24.1g	716mg	460mg	164mg	1.8g	572kcal	16.9g	20.2g	76.9g	717mg	521mg	229mg	1.8g
	379kcal	11.9g	26.0g	23.8g	696mg	462mg	169mg	1.8g	622kcal	16.0g	26.6g	76.6g	697mg	523mg	234mg	1.8g
	432kcal	10.3g	29.5g	32.0g	621mg	542mg	130mg	1.6g	675kcal	14.4g	30.1g	84.8g	622mg	603mg	195mg	1.6g
	432kcal	10.3g	29.5g	32.0g	621mg	542mg	130mg	1.6g	675kcal	14.4g	30.1g	84.8g	622mg	603mg	195mg	1.6g
	432kcal	10.3g	29.5g	32.0g	621mg	542mg	130mg	1.6g	675kcal	14.4g	30.1g	84.8g	622mg	603mg	195mg	1.6g
	432kcal	10.3g	29.5g	32.0g	621mg	542mg	130mg	1.6g	675kcal	14.4g	30.1g	84.8g	622mg	603mg	195mg	1.6g
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
	1026kcal	29.4g	55.8g	101.9g	2258mg	1621mg	412mg	5.8g	1024kcal	30.2g	53.1g	105.0g	1936mg	1626mg	456mg	5.0g
	1024kcal	30.2g	53.1g	105.0g	1936mg	1626mg	456mg	5.0g	1033kcal	28.5g	58.6g	97.4g	2232mg	1710mg	434mg	5.7g
	1029kcal	30.0g	62.2g	244.5g	1859mg	1286mg	409mg	4.8g	1029kcal	30.0g	62.2g	244.5g	1859mg	1286mg	409mg	4.8g
	1030kcal	25.1g	59.4g	97.3g	1760mg	1466mg	336mg	4.5g	1030kcal	25.1g	59.4g	97.3g	1760mg	1466mg	336mg	4.5g
	1755kcal	41.7g	57.6g	260.3g	2261mg	1804mg	607mg	5.8g	1753kcal	42.5g	54.9g	263.4g	1939mg	1809mg	651mg	5.0g
	1753kcal	42.5g	54.9g	263.4g	1939mg	1809mg	651mg	5.0g	1762kcal	40.8g	60.4g	255.8g	2235mg	1710mg	629mg	5.7g
	1758kcal	42.3g	64.0g	244.5g	1862mg	1469mg	604mg	4.8g	1758kcal	42.3g	64.0g	244.5g	1862mg	1469mg	604mg	4.8g
	1759kcal	37.4g	61.2g	255.7g	1763mg	1649mg	531mg	4.5g	1759kcal	37.4g	61.2g	255.7g	1763mg	1649mg	531mg	4.5g
	1759kcal	37.4g	61.2g	255.7g	1763mg	1649mg	531mg	4.5g	1759kcal	37.4g	61.2g	255.7g	1763mg	1649mg	531mg	4.5g
合計(間食込)	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
	1026kcal	29.4g	55.8g	101.9g	2258mg	1621mg	412mg	5.8g	1024kcal	30.2g	53.1g	105.0g	1936mg	1626mg	456mg	5.0g
	1024kcal	30.2g	53.1g	105.0g	1936mg	1626mg	456mg	5.0g	1033kcal	28.5g	58.6g	97.4g	2232mg	1710mg	434mg	5.7g
	1029kcal	30.0g	62.2g	244.5g	1859mg	1286mg	409mg	4.8g	1029kcal	30.0g	62.2g	244.5g	1859mg	1286mg	409mg	4.8g
	1030kcal	25.1g	59.4g	97.3g	1760mg	1466mg	336mg	4.5g	1030kcal	25.1g	59.4g	97.3g	1760mg	1466mg	336mg	4.5g
	1755kcal	41.7g	57.6g	260.3g	2261mg	1804mg	607mg	5.8g	1753kcal	42.5g	54.9g	263.4g	1939mg	1809mg	651mg	5.0g
	1753kcal	42.5g	54.9g	263.4g	1939mg	1809mg	651mg	5.0g	1762kcal	40.8g	60.4g	255.8g	2235mg	1710mg	629mg	5.7g
	1758kcal	42.3g	64.0g	244.5g	1862mg	1469mg	604mg	4.8g	1758kcal	42.3g	64.0g	244.5g	1862mg	1469mg	604mg	4.8g
	1759kcal	37.4g	61.2g	255.7g	1763mg	1649mg	531mg	4.5g	1759kcal	37.4g	61.2g	255.7g	1763mg	1649mg	531mg	4.5g
	1759kcal	37.4g	61.2g	255.7g	1763mg	1649mg	531mg	4.5g	1759kcal	37.4g	61.2g	255.7g	1763mg	1649mg	531mg	4.5g

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!)

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)

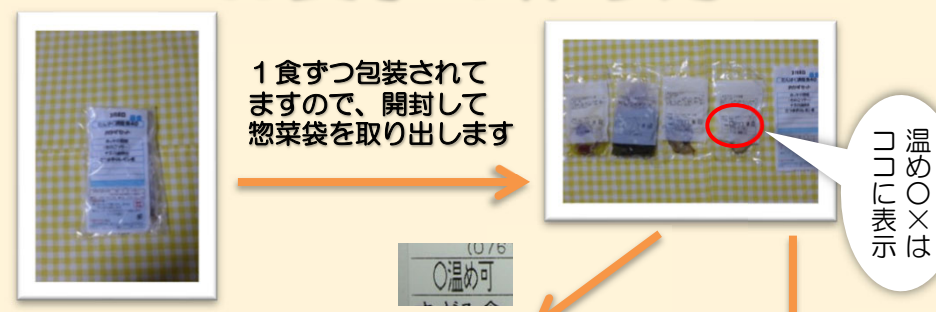
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は4月30日(火)までにご連絡下さい。
5月11日(土)お届け分より反映します。

	4月29日(月)		4月30日(火)		5月1日(水)		5月2日(木)		5月3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 豚肉ときくらげの卵炒め 高野豆腐の味噌煮 ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ		★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g 豆腐ステーキ ぜんまいとミンチの煮物 さつま芋と大豆のマヨサラダ		★ごはん180g 豚肉とふきの炒め煮 れんこんと竹の子のおかか煮 和風サラダ			
	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	205kcal	495kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	195kcal	485kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.1g	9.8g
	炭水化物	10.9g	73.8g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	17.0g	79.9g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	476mg	477mg
	カリウム	260mg	332mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	493mg	565mg
	リン	139mg	216mg	リン	115mg	192mg	リン	153mg	230mg	リン	123mg	200mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら 大豆と椎茸の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ハムの和風サラダ		★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 白菜のおかかポン酢和え		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ジャガ芋の洋風あんかけ たたきごぼう		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参のきんぴら 鶏肉と厚揚げの煮物 コーンサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	322kcal	612kcal
	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	19.9g	20.6g	脂質	21.4g	22.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	23.6g	86.5g
	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	614mg	615mg
	カリウム	745mg	817mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	542mg	614mg	カリウム	533mg	605mg
	リン	249mg	326mg	リン	162mg	239mg	リン	146mg	223mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ			
	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	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨の五目炒め 法蓮草のごま和え		★ごはん180g アジの幽庵焼 オニオンソテー 揚ナスの煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 もずくとなめこの三杯酢		★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし イカのトマトマリネ			
	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	296kcal	586kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	255kcal	545kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	18.1g	23.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	46.9g	109.8g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	497mg	569mg	カリウム	605mg	677mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	155mg	232mg	リン	227mg	304mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	829kcal	1699kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	786kcal	1656kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	41.9g	44.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	50.3g	52.4g
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	56.6g	245.3g
	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1804mg	1807mg
	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1561mg	1777mg	カリウム	1480mg	1696mg
	リン	543mg	774mg	リン	504mg	735mg	リン	491mg	722mg	リン	456mg	687mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	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		957kcal	1827kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質		42.1g	44.2g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	50.5g	52.6g
炭水化物		106.0g	294.7g	炭水化物	88.7g	277.4g	炭水化物	87.1g	276.1g	炭水化物	87.1g	275.8g
ナトリウム		2014mg	2017mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	1806mg	1809mg
カリウム		1622mg	1838mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1674mg	1890mg	カリウム	1594mg	1810mg
リン		557mg	788mg	リン	518mg	749mg	リン	503mg	734mg	リン	462mg	693mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g

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

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。