

【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

	1月14日 (日)		1月15日 (月)		1月16日 (火)		1月17日 (水)		1月18日 (木)			
朝	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 竹輪のごま炒め 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ごぼう大豆 インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんとどきの含め煮 大根と人参のきんぴら キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ スパトマト炒め ジャガペーコンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース ハムとブロッコリーのマリネ コーンソテー ★味噌汁			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	91kcal	370kcal	165kcal	431kcal	124kcal	405kcal	210kcal	491kcal	179kcal	453kcal	エネルギー
	蛋白質	5.4g	11.3g	8.5g	14.1g	6.1g	12.3g	5.1g	11.6g	4.2g	10.0g	蛋白質
	脂質	1.5g	2.4g	7.5g	8.4g	5.8g	6.8g	12.2g	13.9g	10.1g	11.0g	脂質
	炭水化物	14.0g	73.0g	16.3g	72.4g	11.7g	70.7g	18.7g	75.9g	19.5g	77.5g	炭水化物
	ナトリウム	727mg	1172mg	428mg	922mg	795mg	1241mg	363mg	808mg	436mg	881mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.0g	1.1g	2.3g	2.0g	3.2g	0.9g	2.1g	1.1g	2.2g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 車麩の野菜あんかけ バンサンスー ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレイの卵白あんかけ スナッペン豆腐 野菜のおろし煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ひじきの炒り煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの野菜あんかけ 白菜の煮びたし 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g すき焼 きんぴら 大根なます ★すまし汁			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	245kcal	517kcal	205kcal	482kcal	201kcal	468kcal	237kcal	511kcal	318kcal	579kcal	エネルギー
	蛋白質	12.2g	18.3g	15.3g	21.7g	13.0g	18.8g	14.6g	20.9g	11.1g	16.5g	蛋白質
	脂質	10.8g	11.8g	7.7g	9.4g	9.8g	10.7g	13.6g	14.6g	17.6g	18.3g	脂質
	炭水化物	22.8g	79.6g	19.7g	76.1g	15.4g	71.8g	15.0g	72.3g	25.2g	80.9g	炭水化物
	ナトリウム	870mg	1363mg	922mg	1368mg	1024mg	1470mg	820mg	1269mg	1110mg	1500mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.5g	2.3g	3.5g	2.6g	3.7g	2.1g	3.2g	2.8g	3.8g	塩分
夕	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 キャベツとインゲンのソテー きんぴられんこん 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜のバジルチーズ焼き 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 ジャガ芋ソテー 豆腐としめじのとろみ煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ キャベツと豚肉のカキソース炒め 春雨の中華和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 オクラ ひじきと大豆の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁			
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	242kcal	509kcal	277kcal	547kcal	195kcal	474kcal	206kcal	472kcal	189kcal	456kcal	エネルギー
	蛋白質	13.6g	19.4g	8.8g	14.7g	11.0g	16.9g	7.9g	13.6g	13.2g	19.0g	蛋白質
	脂質	12.0g	12.9g	18.6g	19.5g	7.5g	8.4g	10.1g	11.0g	8.8g	9.7g	脂質
	炭水化物	19.6g	76.1g	18.7g	75.9g	20.1g	79.2g	20.6g	76.7g	16.4g	72.8g	炭水化物
	ナトリウム	604mg	1050mg	614mg	1059mg	743mg	1190mg	892mg	1366mg	672mg	1166mg	ナトリウム
	塩分	1.5g	2.7g	1.6g	2.7g	1.9g	3.0g	2.3g	3.5g	1.7g	3.0g	塩分
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット
	エネルギー	578kcal	1396kcal	647kcal	1460kcal	520kcal	1347kcal	653kcal	1474kcal	686kcal	1488kcal	エネルギー
	蛋白質	31.2g	49.0g	32.6g	50.5g	30.1g	48.0g	27.6g	46.1g	28.5g	45.5g	蛋白質
	脂質	24.3g	27.1g	33.8g	37.3g	23.1g	25.9g	35.9g	39.5g	36.5g	39.0g	脂質
	炭水化物	56.4g	228.7g	54.7g	224.4g	47.2g	221.7g	54.3g	224.9g	61.1g	231.2g	炭水化物
	ナトリウム	2201mg	3585mg	1964mg	3349mg	2562mg	3901mg	2075mg	3443mg	2218mg	3547mg	ナトリウム
	塩分	5.6g	9.1g	5.0g	8.5g	6.5g	9.9g	5.3g	8.8g	5.6g	9.0g	塩分

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

変更は1月15日(月)までにご連絡下さい。
1月26日(金)お届け分より反映します。

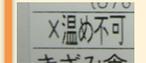
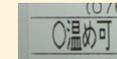
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70~80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



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

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1月14日(日)		1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		
朝 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	焼豆腐の含め煮	厚焼玉子	がんもどきの含め煮	スクランブルエッグ	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	じゃが芋デミグラスソース	
	竹輪のごま炒め	ごぼう大豆	大根と人参のきんぴら	スパトマト炒め	ハムとブロッコリーのマリネ	ハムとブロッコリーのマリネ	ハムとブロッコリーのマリネ	ハムとブロッコリーのマリネ	ハムとブロッコリーのマリネ	ハムとブロッコリーのマリネ	
	一夜漬(大根・人参)	インゲンと人参のグラッセ	キャベツの漬物柚子風味	ジャガベールコンサラダ	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	コーンソテー	
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	91kcal	249kcal	165kcal	323kcal	124kcal	282kcal	210kcal	368kcal	179kcal	337kcal	エネルギー
蛋白質	5.4g	9.1g	8.5g	12.2g	6.1g	9.8g	5.1g	8.8g	4.2g	7.9g	蛋白質
脂質	1.5g	2.2g	7.5g	8.2g	5.8g	6.5g	12.2g	12.9g	10.1g	10.8g	脂質
炭水化物	14.0g	46.7g	16.3g	49.0g	11.7g	44.4g	18.7g	51.4g	19.5g	52.2g	炭水化物
ナトリウム	727mg	1178mg	428mg	879mg	795mg	1246mg	363mg	814mg	436mg	887mg	ナトリウム
塩分	1.8g	3.0g	1.1g	2.2g	2.0g	3.2g	0.9g	2.1g	1.1g	2.3g	塩分
昼 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	鶏肉の韓国風炒め	カレイの卵白あんかけ	野菜たっぷり中華丼の具	アジの野菜あんかけ	すき焼	すき焼	すき焼	すき焼	すき焼	すき焼	
	車麩の野菜あんかけ	スナッパえんどう	ひじきの炒り煮	白菜の煮びたし	きんぴら	きんぴら	きんぴら	きんぴら	きんぴら	きんぴら	
	バンサンスー	野菜のおろし煮	オクラとそぼろのビーナツ味噌和え	青菜のマヨネーズ和え	大根なます	大根なます	大根なます	大根なます	大根なます	大根なます	
	★味噌汁	菜の花と竹輪の辛子和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	245kcal	403kcal	205kcal	363kcal	201kcal	359kcal	237kcal	395kcal	318kcal	476kcal	エネルギー
蛋白質	12.2g	15.9g	15.3g	19.0g	13.0g	16.7g	14.6g	18.3g	11.1g	14.8g	蛋白質
脂質	10.8g	11.5g	7.7g	8.4g	9.8g	10.5g	13.6g	14.3g	17.6g	18.3g	脂質
炭水化物	22.8g	55.5g	19.7g	52.4g	15.4g	48.1g	15.0g	47.7g	25.2g	57.9g	炭水化物
ナトリウム	870mg	1321mg	922mg	1373mg	1024mg	1475mg	820mg	1271mg	1110mg	1561mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.4g	2.3g	3.5g	2.6g	3.8g	2.1g	3.2g	2.8g	4.0g	塩分
夕 食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
	ブリのごま醤油焼	豆腐ハンバーグ	鶏肉のレモン風味焼	根菜と肉団子の和風生姜スープ	白身魚のみぞれ煮	白身魚のみぞれ煮	白身魚のみぞれ煮	白身魚のみぞれ煮	白身魚のみぞれ煮	白身魚のみぞれ煮	
	キャベツとインゲンのソテー	きのこあん	ジャガ芋ソテー	キャベツと豚肉のカキソース炒め	オクラ	オクラ	オクラ	オクラ	オクラ	オクラ	
	きんぴられんこん	野菜のバジルチーズ焼き	豆腐としめじのとろろ煮	春雨の中華和え	ひじきと大豆の煮物	ひじきと大豆の煮物	ひじきと大豆の煮物	ひじきと大豆の煮物	ひじきと大豆の煮物	ひじきと大豆の煮物	
	若芽の酢味噌和え	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	五目野菜の甘酢和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁		
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	242kcal	400kcal	277kcal	435kcal	195kcal	353kcal	206kcal	364kcal	189kcal	347kcal	エネルギー
蛋白質	13.6g	17.3g	8.8g	12.5g	11.0g	14.7g	7.9g	11.6g	13.2g	16.9g	蛋白質
脂質	12.0g	12.7g	18.6g	19.3g	7.5g	8.2g	10.1g	10.8g	8.8g	9.5g	脂質
炭水化物	19.6g	52.3g	18.7g	51.4g	20.1g	52.8g	20.6g	53.3g	16.4g	49.1g	炭水化物
ナトリウム	604mg	1055mg	614mg	1065mg	743mg	1194mg	892mg	1343mg	672mg	1123mg	ナトリウム
塩分	1.5g	2.7g	1.6g	2.7g	1.9g	3.0g	2.3g	3.4g	1.7g	2.9g	塩分
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	578kcal	1052kcal	647kcal	1121kcal	520kcal	994kcal	653kcal	1127kcal	686kcal	1160kcal	エネルギー
蛋白質	31.2g	42.3g	32.6g	43.7g	30.1g	41.2g	27.6g	38.7g	28.5g	39.6g	蛋白質
脂質	24.3g	26.4g	33.8g	35.9g	23.1g	25.2g	35.9g	38.0g	36.5g	38.6g	脂質
炭水化物	56.4g	154.5g	54.7g	152.8g	47.2g	145.3g	54.3g	152.4g	61.1g	159.2g	炭水化物
ナトリウム	2201mg	3554mg	1964mg	3317mg	2562mg	3915mg	2075mg	3428mg	2218mg	3571mg	ナトリウム
塩分	5.6g	9.0g	5.0g	8.4g	6.5g	10.0g	5.3g	8.7g	5.6g	9.1g	塩分

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

変更は1月15日(月)までにご連絡下さい。
1月26日(金)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め〇×はここに表示

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、お皿に盛り付けて下さい。(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、よりきれいに盛り付けられます

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

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

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1月14日(日)		1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)			
朝	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	大根の千切煮	金時豆の煮物	白菜と麩の玉子とじ	温泉玉子	大根とひじきの煮物	若芽の酢味噌和え	一夜漬	昆布の佃煮	メンマの中華和え	白花豆煮		
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	89kcal	261kcal	89kcal	261kcal	102kcal	274kcal	120kcal	292kcal	109kcal	281kcal	エネルギー
蛋白質	2.8g	6.5g	3.7g	7.4g	2.0g	5.7g	4.4g	8.1g	2.0g	5.7g	蛋白質	
脂質	3.1g	3.8g	1.9g	2.6g	5.1g	5.8g	6.3g	7.0g	2.5g	3.2g	脂質	
炭水化物	13.6g	51.7g	15.5g	53.6g	13.1g	51.2g	10.2g	48.3g	20.6g	58.7g	炭水化物	
ナトリウム	445mg	1004mg	433mg	992mg	558mg	1117mg	740mg	1299mg	458mg	1017mg	ナトリウム	
塩分	1.1g	2.6g	1.1g	2.5g	1.4g	2.8g	1.9g	3.3g	1.2g	2.6g	塩分	
昼	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	鶏の西京焼き	鮭のおろし煮	クリームコロッケ	鶏肉のカレー風味焼き	白身の照焼き	肉団子の甘酢煮	ひじきとベーコンの煮物	昆布煮豆	がんも煮	五目豆腐煮		
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	ハムとブロッコリーのマリネ	法蓮草と油揚げの煮物	切干大根とベーコンの煮物	菜の花のおひたし	南瓜とハムのサラダ		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	206kcal	378kcal	203kcal	375kcal	210kcal	382kcal	170kcal	342kcal	170kcal	342kcal	エネルギー
蛋白質	7.1g	10.8g	9.2g	12.9g	8.6g	12.3g	7.1g	10.8g	6.6g	10.3g	蛋白質	
脂質	10.1g	10.8g	10.5g	11.2g	10.5g	11.2g	8.5g	9.2g	8.6g	9.3g	脂質	
炭水化物	20.4g	58.5g	17.6g	55.7g	19.8g	57.9g	16.5g	54.6g	16.8g	54.9g	炭水化物	
ナトリウム	772mg	1331mg	838mg	1397mg	830mg	1389mg	896mg	1455mg	818mg	1377mg	ナトリウム	
塩分	2.0g	3.4g	2.1g	3.6g	2.1g	3.5g	2.3g	3.7g	2.1g	3.5g	塩分	
夕	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	白身の竜田揚げ	とんかつ	スパイシーチキン	鮭の照焼	鶏肉のイタリアンソース煮	ひじきと大豆の煮物	牛肉と根菜の煮物	ブロッコリーの煮物	きのこの玉子とじ	きのこのこきんぷら		
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	199kcal	371kcal	212kcal	384kcal	192kcal	364kcal	177kcal	349kcal	159kcal	331kcal	エネルギー
蛋白質	7.8g	11.5g	6.4g	10.1g	7.5g	11.2g	7.8g	11.5g	7.9g	11.6g	蛋白質	
脂質	10.2g	10.9g	11.1g	11.8g	10.3g	11.0g	9.7g	10.4g	7.8g	8.5g	脂質	
炭水化物	19.5g	57.6g	21.3g	59.4g	17.2g	55.3g	15.4g	53.5g	14.6g	52.7g	炭水化物	
ナトリウム	852mg	1411mg	790mg	1349mg	811mg	1370mg	849mg	1408mg	671mg	1230mg	ナトリウム	
塩分	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.2g	3.6g	1.7g	3.1g	塩分	
食	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g		
	白身の竜田揚げ	とんかつ	スパイシーチキン	鮭の照焼	鶏肉のイタリアンソース煮	ひじきと大豆の煮物	牛肉と根菜の煮物	ブロッコリーの煮物	きのこの玉子とじ	きのこのこきんぷら		
	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)	★味噌汁(とろみ)		
	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	494kcal	1010kcal	504kcal	1020kcal	504kcal	1020kcal	467kcal	983kcal	438kcal	954kcal	エネルギー
蛋白質	17.7g	28.8g	19.3g	30.4g	18.1g	29.2g	19.3g	30.4g	16.5g	27.6g	蛋白質	
脂質	23.4g	25.5g	23.5g	25.6g	25.9g	28.0g	24.5g	26.6g	18.9g	21.0g	脂質	
炭水化物	53.5g	167.8g	54.4g	168.7g	50.1g	164.4g	42.1g	156.4g	52.0g	166.3g	炭水化物	
ナトリウム	2069mg	3746mg	2061mg	3738mg	2199mg	3876mg	2485mg	4162mg	1947mg	3624mg	ナトリウム	
塩分	5.3g	9.5g	5.2g	9.5g	5.6g	9.9g	6.3g	10.6g	5.0g	9.2g	塩分	

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

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

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**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ことがあります
※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1月15日(月)までにご連絡下さい。
1月26日(金)お届け分より反映します。

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

	1月14日(日)		1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんと煮物 蒸し鶏の炒め物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮		★ごはん120g 鶏大豆 切昆布としめじの煮物 大根煮		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ		★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参)	
	エネルギー	141kcal	189kcal	207kcal	164kcal	357kcal	180kcal	373kcal		
	たんぱく質	8.7g	14.1g	12.6g	10.3g	8.7g	12.0g			
	脂質	7.2g	8.6g	9.7g	7.8g	8.3g	12.3g			
	炭水化物	11.1g	15.4g	17.1g	13.3g	55.2g	8.9g			
	ナトリウム	585mg	864mg	512mg	579mg	580mg	596mg			
食塩相当量	1.5g	2.2g	1.3g	1.5g	1.5g	1.5g				
昼食	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ		★ごはん120g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏身のピーナッツ和え		★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え		★ごはん120g サワラの味噌煮 オクラ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 大根とツナの炒め物 バンバンジーサラダ	
	エネルギー	222kcal	234kcal	246kcal	241kcal	434kcal	256kcal	449kcal		
	たんぱく質	14.6g	16.2g	12.2g	15.6g	18.9g	17.9g	21.2g		
	脂質	11.1g	13.2g	11.4g	9.2g	9.7g	9.9g	10.4g		
	炭水化物	14.7g	14.5g	25.0g	22.9g	64.8g	23.8g	65.7g		
	ナトリウム	621mg	720mg	853mg	764mg	765mg	1006mg	1007mg		
食塩相当量	1.6g	1.8g	2.2g	1.9g	1.9g	2.6g	2.6g			
間食	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g	
	エネルギー	252kcal	219kcal	201kcal	242kcal	435kcal	218kcal	411kcal		
夕食	★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とふきの炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし		★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) インゲンソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 野菜の三杯酢		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花とときのこの和え物		★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	
	エネルギー	252kcal	219kcal	201kcal	242kcal	435kcal	218kcal	411kcal		
	たんぱく質	17.4g	13.7g	14.3g	17.8g	21.1g	15.5g	18.8g		
	脂質	14.0g	11.2g	10.7g	13.7g	14.2g	10.9g	11.4g		
	炭水化物	13.8g	15.7g	11.4g	12.7g	54.6g	15.0g	56.9g		
	ナトリウム	718mg	687mg	683mg	819mg	820mg	623mg	624mg		
食塩相当量	1.8g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g			
合計	エネルギー	615kcal	642kcal	654kcal	647kcal	1226kcal	654kcal	1233kcal		
	たんぱく質	40.7g	44.0g	39.1g	43.7g	53.6g	42.1g	52.0g		
	脂質	32.3g	33.0g	31.8g	30.7g	32.2g	33.1g	34.6g		
	炭水化物	39.6g	45.6g	53.5g	48.9g	174.6g	47.7g	173.4g		
	ナトリウム	1924mg	2271mg	2048mg	2162mg	2165mg	2225mg	2228mg		
	食塩相当量	4.9g	5.8g	5.2g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g		
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	839kcal	855kcal	845kcal	1424kcal	861kcal	1440kcal		
	たんぱく質	46.8g	51.7g	46.5g	50.6g	60.5g	48.2g	58.1g		
	脂質	39.4g	40.0g	38.8g	37.7g	39.2g	40.2g	41.7g		
	炭水化物	71.5g	73.4g	82.4g	77.8g	203.5g	79.6g	205.3g		
	ナトリウム	1998mg	2347mg	2125mg	2236mg	2239mg	2299mg	2302mg		
	食塩相当量	5.1g	6.0g	5.4g	5.7g	5.7g	5.8g	5.9g		

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

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

変更は1月15日(月)までにご連絡下さい。
 1月26日(金)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
 ますので、開封して
 惣菜袋を取り出します



温め〇×は
 ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



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



封を切って、
 お皿に盛付けて
 下さい。
 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
 1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

携帯電話からは...0570-001-911

PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

(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1月15日(月)までにご連絡下さい。
1月26日(金)お届け分より反映します。

	1月14日(日)		1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)		
朝食	★ごはん150g 白菜とがんと煮物 蒸し鶏の炒め物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 鶏大豆 切昆布としめじの煮物 大根煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		
	エネルギー	141kcal	395kcal	189kcal	446kcal	207kcal	466kcal	164kcal	418kcal	180kcal	444kcal
	たんぱく質	8.7g	13.8g	14.1g	19.3g	12.6g	17.8g	10.3g	15.4g	8.7g	14.3g
	脂質	7.2g	7.8g	8.6g	9.4g	9.7g	11.0g	7.8g	8.4g	12.3g	13.2g
	炭水化物	11.1g	65.6g	15.4g	70.4g	17.1g	71.3g	13.3g	67.8g	8.9g	65.0g
	ナトリウム	585mg	732mg	864mg	1139mg	512mg	725mg	579mg	726mg	596mg	824mg
食塩相当量	1.5g	1.9g	2.2g	2.9g	1.3g	1.8g	1.5g	1.8g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 キヌサヤ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏身のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		★ごはん150g サワラの味噌煮 オクラ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)		★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 大根とツナの炒め物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)		
	エネルギー	222kcal	495kcal	234kcal	501kcal	246kcal	509kcal	241kcal	497kcal	256kcal	518kcal
	たんぱく質	14.6g	20.8g	16.2g	22.0g	12.2g	17.8g	15.6g	20.6g	17.9g	23.5g
	脂質	11.1g	12.8g	13.2g	14.8g	11.4g	12.5g	9.2g	10.0g	9.9g	11.0g
	炭水化物	14.7g	70.5g	14.5g	69.5g	25.0g	80.2g	22.9g	77.6g	23.8g	79.0g
	ナトリウム	621mg	848mg	720mg	947mg	853mg	1082mg	764mg	997mg	1006mg	1233mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	2.2g	2.8g	1.9g	2.5g	2.6g	3.1g	
間食	◎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 ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	エネルギー	252kcal	509kcal	219kcal	488kcal	201kcal	467kcal	242kcal	499kcal	218kcal	476kcal
夕食	★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とふきの炒め煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) インゲンソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 ブロッコリー 大根とひじきのうま煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(揚げ・なめこ)		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 れんこんの土佐煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(小松菜・切干)		
	エネルギー	252kcal	509kcal	219kcal	488kcal	201kcal	467kcal	242kcal	499kcal	218kcal	476kcal
	たんぱく質	17.4g	22.4g	13.7g	19.6g	14.3g	20.2g	17.8g	23.0g	15.5g	20.7g
	脂質	14.0g	14.8g	11.2g	12.4g	10.7g	12.3g	13.7g	14.5g	10.9g	11.7g
	炭水化物	13.8g	68.8g	15.7g	71.7g	11.4g	66.4g	12.7g	67.7g	15.0g	70.2g
	ナトリウム	718mg	946mg	687mg	915mg	683mg	909mg	819mg	1094mg	623mg	851mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.7g	2.3g	1.7g	2.3g	2.1g	2.8g	1.6g	2.2g	
合計	エネルギー	615kcal	1399kcal	642kcal	1435kcal	654kcal	1442kcal	647kcal	1414kcal	654kcal	1438kcal
	たんぱく質	40.7g	57.0g	44.0g	60.9g	39.1g	55.8g	43.7g	59.0g	42.1g	58.5g
	脂質	32.3g	35.4g	33.0g	36.6g	31.8g	35.8g	30.7g	32.9g	33.1g	35.9g
	炭水化物	39.6g	204.9g	45.6g	211.6g	53.5g	217.9g	48.9g	213.1g	47.7g	214.2g
	ナトリウム	1924mg	2526mg	2271mg	3001mg	2048mg	2716mg	2162mg	2817mg	2225mg	2908mg
	食塩相当量	4.9g	6.4g	5.8g	7.6g	5.2g	6.9g	5.5g	7.2g	5.7g	7.4g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1606kcal	839kcal	1632kcal	855kcal	1643kcal	845kcal	1612kcal	861kcal	1645kcal
	たんぱく質	46.8g	63.1g	51.7g	68.6g	46.5g	63.2g	50.6g	65.9g	48.2g	64.6g
	脂質	39.4g	42.5g	40.0g	43.6g	38.8g	42.8g	37.7g	39.9g	40.2g	43.0g
	炭水化物	71.5g	236.8g	73.4g	239.4g	82.4g	246.8g	77.8g	242.0g	79.6g	246.1g
	ナトリウム	1998mg	2600mg	2347mg	3077mg	2125mg	2793mg	2236mg	2891mg	2299mg	2982mg
	食塩相当量	5.1g	6.6g	6.0g	7.8g	5.4g	7.1g	5.7g	7.4g	5.8g	7.6g

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

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

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

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

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

(たんぱく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1月15日(月)までにご連絡下さい。
1月26日(金)お届け分より反映します。

	1月14日(日)			1月15日(月)			1月16日(火)			1月17日(水)			1月18日(木)			
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ ホイコーロー 青菜のわさび和え			★ごはん150g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜の味噌煮込み コールスローサラダ			★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 ジャガ芋ときのこの煮物 玉子スパサラダ			★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			
	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	309kcal	552kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	5.3g	9.4g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	6.0g	10.1g	
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.9g	18.5g	
	炭水化物	14.8g	67.6g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	21.3g	74.1g	
	ナトリウム	372mg	373mg	ナトリウム	310mg	311mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	599mg	600mg	
	カリウム	536mg	597mg	カリウム	219mg	280mg	カリウム	476mg	537mg	カリウム	443mg	504mg	カリウム	491mg	552mg	
	リン	135mg	200mg	リン	80mg	145mg	リン	104mg	169mg	リン	114mg	179mg	リン	96mg	161mg	
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
	昼食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 さつま芋の甘露煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん オクラ 明太ポテトサラダ 竹輪の五色きんぴら			★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 白身フライ スナッフえんどう 竹輪と菜の花の煮物 大根なます			★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ		
エネルギー		323kcal	566kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	
たんぱく質		7.7g	11.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.4g	16.5g	
脂質		13.7g	14.3g	脂質	19.4g	20.0g	脂質	28.1g	28.7g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	22.1g	22.7g	
炭水化物		43.8g	96.6g	炭水化物	35.5g	88.3g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	32.2g	85.0g	
ナトリウム		531mg	532mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	803mg	804mg	
カリウム		561mg	622mg	カリウム	487mg	548mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	469mg	530mg	カリウム	447mg	508mg	
リン		130mg	195mg	リン	139mg	204mg	リン	109mg	174mg	リン	206mg	271mg	リン	181mg	246mg	
食塩相当量		1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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 白身の磯辺揚げ キヌサヤ 天つゆ 豚肉と大根のピリ辛煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー 里芋の揚げ煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 レインボー春雨			★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め レンコンとフキの煮物 ソーセージのマッシュサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ			
	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	10.0g	14.1g	
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.1g	24.7g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	19.0g	19.6g	
	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	31.9g	84.7g	
	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	522mg	523mg	
	カリウム	365mg	426mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	576mg	637mg	
	リン	138mg	203mg	リン	161mg	226mg	リン	109mg	174mg	リン	131mg	196mg	リン	151mg	216mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	
	合計	エネルギー	961kcal	1690kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal
たんぱく質		28.4g	40.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.4g	40.7g	
脂質		59.5g	61.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.0g	60.8g	
炭水化物		77.5g	235.9g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	85.4g	243.8g	
ナトリウム		1457mg	1460mg	ナトリウム	1591mg	1594mg	ナトリウム	1770mg	1773mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	
カリウム		1462mg	1645mg	カリウム	1207mg	1390mg	カリウム	1452mg	1635mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1514mg	1697mg	
リン		403mg	598mg	リン	380mg	575mg	リン	322mg	517mg	リン	451mg	646mg	リン	428mg	623mg	
食塩相当量		3.7g	3.7g	食塩相当量	4.0g	4.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
たんぱく質		28.8g	41.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.8g	41.1g	
脂質	59.6g	61.4g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.1g	60.9g		
炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	93.5g	251.9g	炭水化物	103.8g	262.2g	炭水化物	96.9g	255.3g		
ナトリウム	1460mg	1463mg	ナトリウム	1594mg	1597mg	ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	1927mg	1930mg		
カリウム	1522mg	1705mg	カリウム	1263mg	1446mg	カリウム	1524mg	1725mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1570mg	1753mg		
リン	410mg	605mg	リン	386mg	581mg	リン	327mg	522mg	リン	458mg	653mg	リン	434mg	629mg		
食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g		

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

ココに表示
の○×は
温め
の○×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
●トマトや薬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

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

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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は1月15日(月)までにご連絡下さい。
1月26日(金)お届け分より反映します。

	1月14日(日)		1月15日(月)		1月16日(火)		1月17日(水)		1月18日(木)			
朝食	★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮		★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g チキンボールのあんからめ ブロッコリーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん180g ソースきんぴら 厚揚げのそぼろ煮 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え			
	エネルギー	163kcal	453kcal	エネルギー	173kcal	463kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	229kcal	519kcal
	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	8.6g	13.5g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	9.6g	72.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	15.9g	78.8g
	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	415mg	487mg	カリウム	331mg	403mg	カリウム	413mg	485mg	カリウム	492mg	564mg
	リン	160mg	237mg	リン	116mg	193mg	リン	178mg	255mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 赤魚のカレー揚げ キャベツといんげんのソテー 豚肉と野菜の生薬炒め レインボーサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかん風あんかけ 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん180g ホッケの磯辺焼き 南瓜オーブン焼き キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんとひじきのサラダ		★ごはん180g カルビ丼(具) 五目煮豆 もずくの酢の物		★ごはん180g サワラのごま焼き オクラ 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ			
	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	300kcal	590kcal
	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	14.1g	19.0g
	脂質	19.3g	20.0g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	27.7g	90.6g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	23.1g	86.0g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	881mg	882mg
	カリウム	462mg	534mg	カリウム	573mg	645mg	カリウム	587mg	659mg	カリウム	611mg	683mg
	リン	184mg	261mg	リン	168mg	245mg	リン	191mg	268mg	リン	194mg	271mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 青菜とカリフラワーの塩炒め マセドニアンサラダ		★ごはん180g サワラの味噌焼 人参グラッセ チンジャオロース 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え			
	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	21.0g	83.9g
	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	667mg	668mg
	カリウム	599mg	671mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	434mg	506mg
	リン	169mg	246mg	リン	210mg	287mg	リン	177mg	254mg	リン	180mg	257mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 青菜とカリフラワーの塩炒め マセドニアンサラダ		★ごはん180g サワラの味噌焼 人参グラッセ チンジャオロース 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え			
	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	15.1g	20.0g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	21.0g	83.9g
	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	667mg	668mg
	カリウム	599mg	671mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	419mg	491mg	カリウム	434mg	506mg
	リン	169mg	246mg	リン	210mg	287mg	リン	177mg	254mg	リン	180mg	257mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	825kcal	1695kcal
	たんぱく質	42.1g	56.8g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.4g	56.1g
	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	56.1g	244.8g	炭水化物	49.5g	238.2g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	60.0g	248.7g
	ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	1661mg	1664mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	2198mg	2201mg
	カリウム	1476mg	1692mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1419mg	1635mg	カリウム	1537mg	1753mg
	リン	513mg	744mg	リン	494mg	725mg	リン	546mg	777mg	リン	516mg	747mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	912kcal	1782kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	953kcal	1823kcal
	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g
	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.4g	47.5g
	炭水化物	87.0g	275.7g	炭水化物	80.0g	268.7g	炭水化物	76.0g	264.7g	炭水化物	90.9g	279.6g
	ナトリウム	1683mg	1686mg	ナトリウム	1663mg	1666mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2204mg	2207mg
	カリウム	1596mg	1812mg	カリウム	1643mg	1859mg	カリウム	1532mg	1748mg	カリウム	1657mg	1873mg
	リン	527mg	758mg	リン	505mg	736mg	リン	558mg	789mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	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

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
PHS・IP電話からは...072-817-4121(有料)

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