

【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21日 (月)		1月22日 (火)		1月23日 (水)		1月24日 (木)		1月25日 (金)			
朝	★やわらかごはん180g ウインナーポトフ キャベツの白ドレ和え チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ごぼうの味噌煮 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 カリフラワーの甘酢漬 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ れんこんと人参の甘露煮 ごま昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 金時豆煮 キャベツの塩昆布和え ★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	202kcal	476kcal	160kcal	427kcal	66kcal	342kcal	99kcal	373kcal	118kcal	390kcal	エネルギー
	蛋白質	4.6g	10.8g	5.6g	11.5g	4.6g	11.0g	3.6g	9.4g	5.2g	11.2g	蛋白質
	脂質	14.4g	15.4g	8.8g	9.7g	1.8g	3.5g	4.4g	5.3g	1.6g	2.5g	脂質
	炭水化物	13.8g	71.3g	14.8g	71.2g	9.5g	65.6g	13.9g	71.8g	21.8g	79.1g	炭水化物
	ナトリウム	551mg	998mg	636mg	1084mg	425mg	870mg	580mg	1073mg	463mg	911mg	ナトリウム
	塩分	1.4g	2.5g	1.6g	2.8g	1.1g	2.2g	1.5g	2.7g	1.2g	2.3g	塩分
昼	★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ 青菜とカリフラワーの塩炒め なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 照焼チキン スナッペン豆腐 大根とベーコンの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 キャベツソテー マーボ春雨 法蓮草のごま和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブロッコリーのホイコーロー ひじきと挽肉の炒め煮 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g チキンカレーのルー 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬 ★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	210kcal	482kcal	294kcal	561kcal	268kcal	535kcal	272kcal	542kcal	262kcal	528kcal	エネルギー
	蛋白質	13.9g	20.0g	12.1g	17.7g	15.9g	21.7g	14.4g	20.2g	15.2g	21.0g	蛋白質
	脂質	10.7g	11.7g	17.2g	18.1g	12.9g	13.8g	12.7g	13.6g	13.4g	14.3g	脂質
	炭水化物	11.4g	68.3g	22.2g	78.6g	19.2g	75.7g	25.6g	82.6g	20.8g	77.2g	炭水化物
	ナトリウム	866mg	1360mg	604mg	1051mg	725mg	1171mg	755mg	1227mg	1345mg	1791mg	ナトリウム
	塩分	2.2g	3.5g	1.5g	2.7g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	3.4g	4.6g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 麩とえのきのさっと煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ホキの西京焼 ピーマンソテー 油揚げの玉子とじ 春菊のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g おでん 豚すき コーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参グラッセ 切干と小松菜の煮物 和風スパゲッティ ★味噌汁		★やわらかごはん180g メンチカツ スパソテー ジャガイモと椎茸の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★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	231kcal	509kcal	161kcal	431kcal	232kcal	506kcal	288kcal	553kcal	318kcal	590kcal	エネルギー
	蛋白質	14.1g	20.6g	15.1g	21.0g	9.0g	15.1g	12.6g	18.2g	8.7g	14.8g	蛋白質
	脂質	10.0g	11.7g	4.0g	4.9g	12.1g	13.1g	15.3g	16.2g	17.3g	18.3g	脂質
	炭水化物	21.8g	78.5g	15.7g	72.9g	22.2g	79.5g	23.0g	78.8g	31.9g	88.7g	炭水化物
	ナトリウム	797mg	1243mg	881mg	1326mg	913mg	1358mg	866mg	1317mg	648mg	1141mg	ナトリウム
	塩分	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	2.3g	3.5g	2.2g	3.3g	1.6g	2.9g	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	643kcal	1467kcal	615kcal	1419kcal	566kcal	1383kcal	659kcal	1468kcal	698kcal	1508kcal	エネルギー
	蛋白質	32.6g	51.4g	32.8g	50.2g	29.5g	47.8g	30.6g	47.8g	29.1g	47.0g	蛋白質
	脂質	35.1g	38.8g	30.0g	32.7g	26.8g	30.4g	32.4g	35.1g	32.3g	35.1g	脂質
	炭水化物	47.0g	218.1g	52.7g	222.7g	50.9g	220.8g	62.5g	233.2g	74.5g	245.0g	炭水化物
	ナトリウム	2214mg	3601mg	2121mg	3461mg	2063mg	3399mg	2201mg	3617mg	2456mg	3843mg	ナトリウム
	塩分	5.6g	9.2g	5.4g	8.8g	5.2g	8.6g	5.6g	9.2g	6.2g	9.8g	塩分

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

変更は1月22日(火)までにご連絡下さい。
2月2日(土)お届け分より反映します。

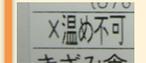
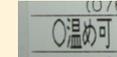
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×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!)

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...072-856-7652(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

	1月21日 (月)		1月22日 (火)		1月23日 (水)		1月24日 (木)		1月25日 (金)		
朝 食	★全粥240g	ウインナーポトフ	★全粥240g	寄せ豆腐のうすあん	★全粥240g	高野豆腐インゲン煮	★全粥240g	しめじの中華玉子とじ	★全粥240g	白菜と厚揚げのとろみ煮	栄養価
	キャベツの白ドレ和え	チンゲン菜とピーマンのソテー	★味噌汁	ごぼうの味噌煮	★味噌汁	白菜と若芽のナムル	★味噌汁	れんこんと人参の甘露煮	★味噌汁	金時豆煮	エネルギー
	ごぼうの味噌煮	白菜と若芽のナムル	★味噌汁	一夜漬(大根・人参)	★味噌汁	ごま昆布	★味噌汁	キャベツの塩昆布和え	★味噌汁	たんぱく質	たんぱく質
	ごま昆布	キャベツの塩昆布和え	★味噌汁	一夜漬(大根・人参)	★味噌汁	ごま昆布	★味噌汁	キャベツの塩昆布和え	★味噌汁	脂質	脂質
	キャベツの塩昆布和え	★味噌汁	★味噌汁	一夜漬(大根・人参)	★味噌汁	ごま昆布	★味噌汁	キャベツの塩昆布和え	★味噌汁	炭水化物	炭水化物
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	202kcal	360kcal	160kcal	318kcal	66kcal	224kcal	99kcal	257kcal	118kcal	276kcal	エネルギー
たんぱく質	4.6g	8.3g	5.6g	9.3g	4.6g	8.3g	3.6g	7.3g	5.2g	8.9g	たんぱく質
脂質	14.4g	15.1g	8.8g	9.5g	1.8g	2.5g	4.4g	5.1g	1.6g	2.3g	脂質
炭水化物	13.8g	46.5g	14.8g	47.5g	9.5g	42.2g	13.9g	46.6g	21.8g	54.5g	炭水化物
ナトリウム	551mg	1002mg	636mg	1087mg	425mg	876mg	580mg	1031mg	463mg	914mg	ナトリウム
塩分	1.4g	2.5g	1.6g	2.8g	1.1g	2.2g	1.5g	2.6g	1.2g	2.3g	塩分
昼 食	★全粥240g	サワラのエスカベッシュ	★全粥240g	照焼チキン	★全粥240g	ブリの幽庵焼	★全粥240g	ブロッコリーのホイコーロー	★全粥240g	チキンカレーのルー	栄養価
	青菜とカリフラワーの塩炒め	なすの中華風南蛮漬け	★味噌汁	スナッパえんどう	★味噌汁	キャベツソテー	★味噌汁	ひじきと挽肉の炒め煮	★味噌汁	菜の花のツナ炒め	エネルギー
	なすの中華風南蛮漬け	★味噌汁	★味噌汁	大根とベーコンの煮物	★味噌汁	ママー春雨	★味噌汁	南瓜のピーナツ和え	★味噌汁	大根の酢漬け	たんぱく質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	マカロニサラダ	★味噌汁	法蓮草のごま和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	脂質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	マカロニサラダ	★味噌汁	法蓮草のごま和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
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	210kcal	368kcal	294kcal	452kcal	268kcal	426kcal	272kcal	430kcal	262kcal	420kcal	エネルギー
たんぱく質	13.9g	17.6g	12.1g	15.8g	15.9g	19.6g	14.4g	18.1g	15.2g	18.9g	たんぱく質
脂質	10.7g	11.4g	17.2g	17.9g	12.9g	13.6g	12.7g	13.4g	13.4g	14.1g	脂質
炭水化物	11.4g	44.1g	22.2g	54.9g	19.2g	51.9g	25.6g	58.3g	20.8g	53.5g	炭水化物
ナトリウム	866mg	1317mg	604mg	1055mg	725mg	1176mg	755mg	1206mg	1345mg	1796mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.3g	1.5g	2.7g	1.8g	3.0g	1.9g	3.1g	3.4g	4.6g	塩分
夕 食	★全粥240g	揚げ豆腐の挽肉あん	★全粥240g	ホキの西京焼	★全粥240g	おでん	★全粥240g	鯖の味噌煮	★全粥240g	メンチカツ	栄養価
	麩とえのきのさつと煮	野菜の三杯酢	★味噌汁	ピーマンソテー	★味噌汁	豚すき	★味噌汁	人参グラッセ	★味噌汁	スパンテー	エネルギー
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	油揚げの玉子とじ	★味噌汁	コーンサラダ	★味噌汁	切干と小松菜の煮物	★味噌汁	ジャガイモと椎茸の煮物	たんぱく質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	春菊のおひたし	★味噌汁	和風スパゲッティ	★味噌汁	ゴボウのピリ辛サラダ	★味噌汁	★味噌汁	脂質
	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	春菊のおひたし	★味噌汁	和風スパゲッティ	★味噌汁	ゴボウのピリ辛サラダ	★味噌汁	★味噌汁	炭水化物
栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
エネルギー	231kcal	389kcal	161kcal	319kcal	232kcal	390kcal	288kcal	446kcal	318kcal	476kcal	エネルギー
たんぱく質	14.1g	17.8g	15.1g	18.8g	9.0g	12.7g	12.6g	16.3g	8.7g	12.4g	たんぱく質
脂質	10.0g	10.7g	4.0g	4.7g	12.1g	12.8g	15.3g	16.0g	17.3g	18.0g	脂質
炭水化物	21.8g	54.5g	15.7g	48.4g	22.2g	54.9g	23.0g	55.7g	31.9g	64.6g	炭水化物
ナトリウム	797mg	1248mg	881mg	1332mg	913mg	1364mg	866mg	1317mg	648mg	1099mg	ナトリウム
塩分	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	2.3g	3.5g	2.2g	3.3g	1.6g	2.8g	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	643kcal	1117kcal	615kcal	1089kcal	566kcal	1040kcal	659kcal	1133kcal	698kcal	1172kcal	エネルギー
たんぱく質	32.6g	43.7g	32.8g	43.9g	29.5g	40.6g	30.6g	41.7g	29.1g	40.2g	たんぱく質
脂質	35.1g	37.2g	30.0g	32.1g	26.8g	28.9g	32.4g	34.5g	32.3g	34.4g	脂質
炭水化物	47.0g	145.1g	52.7g	150.8g	50.9g	149.0g	62.5g	160.6g	74.5g	172.6g	炭水化物
ナトリウム	2214mg	3567mg	2121mg	3474mg	2063mg	3416mg	2201mg	3554mg	2456mg	3809mg	ナトリウム
塩分	5.6g	9.1g	5.4g	8.8g	5.2g	8.7g	5.6g	9.0g	6.2g	9.7g	塩分

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

変更は1月22日(火)までにご連絡下さい。
2月2日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め〇×はここに表示

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...072-856-7652(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

	1月21日(月)		1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)			
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		
	黒豆煮	枝豆とかにかまの煮物	えんどう豆とベーコン炒め	肉団子の甘酢煮	牛肉と根菜の煮物	肉団子の甘酢煮	肉団子の甘酢煮	牛肉と根菜の煮物	牛肉と根菜の煮物	牛肉と根菜の煮物		
	切干大根と小松菜の煮物	もやしサラダ	青菜のわさび和え	昆布の佃煮	昆布の佃煮	昆布の佃煮	昆布の佃煮	若芽のゴマ酢和え	若芽のゴマ酢和え	若芽のゴマ酢和え		
	★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)		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	101kcal	273kcal	100kcal	272kcal	105kcal	277kcal	133kcal	305kcal	121kcal	293kcal	エネルギー
	蛋白質	3.8g	7.5g	2.3g	6.0g	3.4g	7.1g	3.2g	6.9g	3.3g	7.0g	蛋白質
	脂質	4.2g	4.9g	4.8g	5.5g	5.8g	6.5g	6.0g	6.7g	5.4g	6.1g	脂質
	炭水化物	12.2g	50.3g	11.6g	49.7g	10.8g	48.9g	16.9g	55.0g	13.6g	51.7g	炭水化物
	ナトリウム	350mg	909mg	641mg	1200mg	595mg	1154mg	540mg	1099mg	460mg	1019mg	ナトリウム
	塩分	0.9g	2.3g	1.6g	3.1g	1.5g	2.9g	1.4g	2.8g	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		
	白身のおろし煮	鶏肉のデミソース煮	焼肉炒め	白身の竜田揚げ	鶏の照焼	白身のおろし煮	鶏肉のデミソース煮	焼肉炒め	白身の竜田揚げ	鶏の照焼		
	五色煮	切昆布と竹の子の煮物	金時豆の煮物	大根の千切煮	白菜と麩の玉子とじ	五色煮	切昆布と竹の子の煮物	金時豆の煮物	大根の千切煮	白菜と麩の玉子とじ		
	ゴボウのピリ辛サラダ	青菜のおひたし	マリーネサラダ	野菜の三杯酢	ハムとブロッコリーのマリーネ	ゴボウのピリ辛サラダ	青菜のおひたし	マリーネサラダ	野菜の三杯酢	ハムとブロッコリーのマリーネ		
	★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)		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	192kcal	364kcal	156kcal	328kcal	208kcal	380kcal	179kcal	351kcal	172kcal	344kcal	エネルギー
	蛋白質	7.0g	10.7g	5.8g	9.5g	5.7g	9.4g	7.3g	11.0g	6.9g	10.6g	蛋白質
	脂質	9.7g	10.4g	8.4g	9.1g	9.7g	10.4g	8.9g	9.6g	9.4g	10.1g	脂質
	炭水化物	17.1g	55.2g	15.5g	53.6g	25.1g	63.2g	17.1g	55.2g	15.0g	53.1g	炭水化物
	ナトリウム	902mg	1461mg	699mg	1258mg	801mg	1360mg	711mg	1270mg	837mg	1396mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.7g	1.8g	3.2g	2.0g	3.5g	1.8g	3.2g	2.1g	3.6g	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		
	鶏の幽庵焼き	白身の味噌煮	鶏の西京焼き	白身魚しんじょう	赤魚の生姜煮	鶏の幽庵焼き	白身の味噌煮	鶏の西京焼き	白身魚しんじょう	赤魚の生姜煮		
	はんぺんの玉子とじ	五色煮豆	大根と椎茸の煮物	ひじきとベーコンの煮物	肉団子のソース炒め	はんぺんの玉子とじ	五色煮豆	大根と椎茸の煮物	ひじきとベーコンの煮物	肉団子のソース炒め		
	大根と竹輪の酢の物	大根なます	若芽とパインの酢の物	赤玉南瓜の煮物	サラダスパゲティ	大根と竹輪の酢の物	大根なます	若芽とパインの酢の物	赤玉南瓜の煮物	サラダスパゲティ		
	★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)		
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	159kcal	331kcal	159kcal	331kcal	156kcal	328kcal	222kcal	394kcal	245kcal	417kcal	エネルギー
	蛋白質	5.5g	9.2g	8.8g	12.5g	5.7g	9.4g	6.5g	10.2g	9.2g	12.9g	蛋白質
	脂質	7.0g	7.7g	5.4g	6.1g	6.7g	7.4g	10.9g	11.6g	14.7g	15.4g	脂質
	炭水化物	16.6g	54.7g	18.5g	56.6g	18.0g	56.1g	24.2g	62.3g	17.7g	55.8g	炭水化物
	ナトリウム	708mg	1267mg	751mg	1310mg	747mg	1306mg	783mg	1342mg	859mg	1418mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.2g	1.9g	3.3g	1.9g	3.3g	2.0g	3.4g	2.2g	3.6g	塩分
食	栄養価	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価
	エネルギー	452kcal	968kcal	415kcal	931kcal	469kcal	985kcal	534kcal	1050kcal	538kcal	1054kcal	エネルギー
	蛋白質	16.3g	27.4g	16.9g	28.0g	14.8g	25.9g	17.0g	28.1g	19.4g	30.5g	蛋白質
	脂質	20.9g	23.0g	18.6g	20.7g	22.2g	24.3g	25.8g	27.9g	29.5g	31.6g	脂質
	炭水化物	45.9g	160.2g	45.6g	159.9g	53.9g	168.2g	58.2g	172.5g	46.3g	160.6g	炭水化物
	ナトリウム	1960mg	3637mg	2091mg	3768mg	2143mg	3820mg	2034mg	3711mg	2156mg	3833mg	ナトリウム
塩分	5.0g	9.3g	5.3g	9.6g	5.5g	9.7g	5.2g	9.4g	5.5g	9.7g	塩分	

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

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22日(火)までにご連絡下さい。
2月2日(土)お届け分より反映します。

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00
携帯電話からは…0570-001-911
PHS・IP電話からは…072-856-7652(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1月22日(火)までにご連絡下さい。
2月2日(土)お届け分より反映します。

	1月21日(月)		1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)		
朝食	★ごはん120g オムレツ イタリアンソース 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮		★ごはん120g がんとどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリーネサラダ		★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 春雨のピーナッツ和え		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ		
	エネルギー	178kcal	371kcal	201kcal	394kcal	179kcal	372kcal	201kcal	394kcal	139kcal	332kcal
	たんぱく質	9.6g	12.9g	12.0g	15.3g	11.1g	14.4g	11.7g	15.0g	10.1g	13.4g
	脂質	8.2g	8.7g	10.9g	11.4g	8.1g	8.6g	8.4g	8.9g	6.2g	6.7g
	炭水化物	16.9g	58.8g	13.7g	55.6g	14.8g	56.7g	19.0g	60.9g	10.8g	52.7g
	ナトリウム	322mg	323mg	665mg	666mg	677mg	678mg	558mg	559mg	584mg	585mg
食塩相当量	0.8g	0.8g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て スナップえんどう 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 竹輪とインゲンの玉子とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え		★ごはん120g 炊き合せ 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		
	エネルギー	199kcal	392kcal	224kcal	417kcal	239kcal	432kcal	220kcal	413kcal	245kcal	438kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	15.9g	19.2g	13.9g	17.2g	16.5g	19.8g	14.7g	18.0g
	脂質	8.0g	8.5g	11.5g	12.0g	14.4g	14.9g	8.4g	8.9g	14.5g	15.0g
	炭水化物	19.8g	61.7g	13.5g	55.4g	12.5g	54.4g	19.2g	61.1g	16.0g	57.9g
	ナトリウム	786mg	787mg	676mg	677mg	609mg	610mg	834mg	835mg	792mg	793mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.5g	1.6g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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		
	★ごはん120g サワラの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 牛肉とひじきの炒め煮 煮生酢		★ごはん120g つくねの照り焼き キヌサヤ 白菜と麩の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g ホッケの照焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ		★ごはん120g カレイのスパイス揚 スナップえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし		
夕食	エネルギー	253kcal	446kcal	222kcal	415kcal	217kcal	410kcal	212kcal	405kcal	258kcal	451kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	14.5g	17.8g	18.6g	21.9g	13.2g	16.5g	16.6g	19.9g
	脂質	13.0g	13.5g	10.8g	11.3g	10.5g	11.0g	10.0g	10.5g	12.2g	12.7g
	炭水化物	14.8g	56.7g	16.1g	58.0g	12.2g	54.1g	17.2g	59.1g	22.2g	64.1g
	ナトリウム	614mg	615mg	669mg	670mg	777mg	778mg	584mg	585mg	758mg	759mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g
合計	エネルギー	630kcal	1209kcal	647kcal	1226kcal	635kcal	1214kcal	633kcal	1212kcal	642kcal	1221kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	42.4g	52.3g	43.6g	53.5g	41.4g	51.3g	41.4g	51.3g
	脂質	29.2g	30.7g	33.2g	34.7g	33.0g	34.5g	26.8g	28.3g	32.9g	34.4g
	炭水化物	51.5g	177.2g	43.3g	169.0g	39.5g	165.2g	55.4g	181.1g	49.0g	174.7g
	ナトリウム	1722mg	1725mg	2010mg	2013mg	2063mg	2066mg	1976mg	1979mg	2134mg	2137mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	5.1g	5.1g	5.2g	5.3g	5.0g	5.0g	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	854kcal	1433kcal	833kcal	1412kcal	830kcal	1409kcal	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	47.5g	57.4g	48.5g	58.4g	50.5g	60.4g	49.1g	59.0g	47.5g	57.4g
	脂質	36.2g	37.7g	40.3g	41.8g	40.0g	41.5g	33.8g	35.3g	40.0g	41.5g
	炭水化物	79.7g	205.4g	75.2g	200.9g	68.4g	194.1g	83.2g	208.9g	80.9g	206.6g
	ナトリウム	1798mg	1801mg	2084mg	2087mg	2137mg	2140mg	2052mg	2055mg	2208mg	2211mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので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



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...072-856-7652(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1月22日(火)までにご連絡下さい。
2月2日(土)お届け分より反映します。

	1月21日(月)		1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ イタリアンソース 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g がんとどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 春菊と豚肉の炒め物 ひじき煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 和風サラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	エネルギー	178kcal	432kcal	201kcal	463kcal	179kcal	436kcal	193kcal	452kcal	139kcal	401kcal
	たんぱく質	9.6g	14.7g	12.0g	17.5g	11.1g	16.4g	12.1g	17.3g	10.1g	15.7g
	脂質	8.2g	8.8g	10.9g	11.8g	8.1g	9.0g	8.6g	9.9g	6.2g	7.3g
	炭水化物	16.9g	71.4g	13.7g	69.2g	14.8g	69.5g	17.4g	71.6g	10.8g	66.0g
	ナトリウム	322mg	469mg	665mg	940mg	677mg	825mg	536mg	749mg	584mg	811mg
食塩相当量	0.8g	1.2g	1.7g	2.4g	1.7g	2.1g	1.4g	1.9g	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッペンどう 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g カレイのおろし和え 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 竹輪とインゲンの玉子とじ 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 炊き合せ 枝豆とかにかまの煮物 カリフラワーのピリナツ味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
	エネルギー	199kcal	461kcal	224kcal	484kcal	239kcal	496kcal	220kcal	484kcal	245kcal	505kcal
	たんぱく質	13.6g	19.1g	15.9g	21.2g	13.9g	19.1g	16.5g	22.1g	14.7g	20.0g
	脂質	8.0g	9.1g	11.5g	12.8g	14.4g	15.2g	8.4g	9.3g	14.5g	15.8g
	炭水化物	19.8g	74.7g	13.5g	68.1g	12.5g	67.7g	19.2g	75.3g	16.0g	70.6g
	ナトリウム	786mg	1061mg	676mg	841mg	609mg	835mg	834mg	1062mg	792mg	957mg
食塩相当量	2.0g	2.7g	1.7g	2.1g	1.5g	2.1g	2.1g	2.7g	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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		
	エネルギー	253kcal	510kcal	222kcal	478kcal	217kcal	484kcal	212kcal	470kcal	258kcal	514kcal
夕食	★ごはん150g サワラの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 牛肉とひじきの炒め煮 煮生酢 ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g つくねの照り焼き キヌサヤ 白菜と麩の玉子とじ インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(えのき・小松菜)		★ごはん150g ホッケの照焼 キャベツとインゲンのソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g カレイのスパイス揚 スナッペンどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・白菜)		
	エネルギー	253kcal	510kcal	222kcal	478kcal	217kcal	484kcal	212kcal	470kcal	258kcal	514kcal
	たんぱく質	16.4g	21.6g	14.5g	19.7g	18.6g	24.4g	13.2g	18.4g	16.6g	21.7g
	脂質	13.0g	13.8g	10.8g	11.6g	10.5g	12.1g	10.0g	10.8g	12.2g	13.0g
	炭水化物	14.8g	70.0g	16.1g	70.8g	12.2g	67.2g	17.2g	72.4g	22.2g	76.9g
	ナトリウム	614mg	840mg	669mg	897mg	777mg	1004mg	584mg	812mg	758mg	1033mg
食塩相当量	1.6g	2.1g	1.7g	2.3g	2.0g	2.6g	1.5g	2.1g	1.9g	2.6g	
合計	エネルギー	630kcal	1403kcal	647kcal	1425kcal	635kcal	1416kcal	625kcal	1406kcal	642kcal	1420kcal
	たんぱく質	39.6g	55.4g	42.4g	58.4g	43.6g	59.9g	41.8g	57.8g	41.4g	57.4g
	脂質	29.2g	31.7g	33.2g	36.2g	33.0g	36.3g	27.0g	30.0g	32.9g	36.1g
	炭水化物	51.5g	216.1g	43.3g	208.1g	39.5g	204.4g	53.8g	219.3g	49.0g	213.5g
	ナトリウム	1722mg	2370mg	2010mg	2678mg	2063mg	2664mg	1954mg	2623mg	2134mg	2801mg
	食塩相当量	4.4g	6.0g	5.1g	6.8g	5.2g	6.8g	5.0g	6.7g	5.4g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1602kcal	854kcal	1632kcal	833kcal	1614kcal	822kcal	1603kcal	849kcal	1627kcal
	たんぱく質	47.5g	63.3g	48.5g	64.5g	50.5g	66.8g	49.5g	65.5g	47.5g	63.5g
	脂質	36.2g	38.7g	40.3g	43.3g	40.0g	43.3g	34.0g	37.0g	40.0g	43.2g
	炭水化物	79.7g	244.3g	75.2g	240.0g	68.4g	233.3g	81.6g	247.1g	80.9g	245.4g
	ナトリウム	1798mg	2446mg	2084mg	2752mg	2137mg	2738mg	2030mg	2699mg	2208mg	2875mg
	食塩相当量	4.6g	6.2g	5.3g	7.0g	5.4g	7.0g	5.2g	6.9g	5.6g	7.3g

※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

温めOKは
○×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
●湯せんはグラグラグ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

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...072-856-7652(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22日(火)までにご連絡下さい。
2月2日(土)お届け分より反映します。

	1月21日(月)			1月22日(火)			1月23日(水)			1月24日(木)			1月25日(金)			
朝食	★ごはん150g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) れんこんの土佐煮 キャベツのピーナツ和え			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ジャガ芋のカレー煮 マカロニマリーネサラダ			★ごはん150g チーズオムレツ レインボーサラダ チンゲン菜とピーマンのソテー			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え スパゲティタリアン スープキャベツ			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ピーマンの炒め物 大根のマヨネーズ和え			
	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	7.0g	11.1g	
	脂質	14.8g	15.4g	脂質	9.8g	10.4g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	15.4g	16.0g	
	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	20.3g	73.1g	
	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	273mg	274mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	507mg	508mg	
	カリウム	376mg	437mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	281mg	342mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	323mg	384mg	
	リン	163mg	228mg	リン	80mg	145mg	リン	133mg	198mg	リン	105mg	170mg	リン	122mg	187mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
	昼食	★ごはん150g 焼肉炒め スパゲティサラダ 大根とひじきの煮物			★ごはん150g さつまいと鶏肉の炒め物 春雨としめじの炒め物 フロコリーのカナカマヨネーズ			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ アスパラ 牛肉とひじきの炒め煮 ポテトサラダ			★ごはん150g ポークジンジャー 野菜たっぷりマーボ炒め 中華サラダ			★ごはん150g カレーのカレー焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ		
エネルギー		394kcal	637kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	
たんぱく質		9.3g	13.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.4g	13.5g	
脂質		27.4g	28.0g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	18.6g	19.2g	
炭水化物		26.2g	79.0g	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	30.5g	83.3g	
ナトリウム		806mg	807mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	400mg	401mg	
カリウム		469mg	530mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	590mg	651mg	カリウム	669mg	730mg	
リン		127mg	192mg	リン	162mg	227mg	リン	180mg	245mg	リン	160mg	225mg	リン	155mg	220mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	
間食		◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 照焼チキン マカロニトマト炒め 中華野菜 さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 鯖の照焼 キヌサヤ かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつまいのコンソメ煮 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ			
	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	
	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	10.4g	14.5g	
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	26.1g	26.7g	
	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	42.7g	95.5g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	29.3g	82.1g	
	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	279mg	280mg	ナトリウム	450mg	451mg	
	カリウム	566mg	627mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	796mg	857mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	437mg	498mg	
	リン	87mg	152mg	リン	199mg	264mg	リン	183mg	248mg	リン	116mg	181mg	リン	148mg	213mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	
	合計	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.8g	39.1g	
脂質		62.1g	63.9g	脂質	52.5g	54.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	59.4g	61.2g	脂質	60.1g	61.9g	
炭水化物		78.7g	237.1g	炭水化物	97.2g	255.6g	炭水化物	86.1g	244.5g	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	80.1g	238.5g	
ナトリウム		1742mg	1745mg	ナトリウム	1443mg	1446mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	1421mg	1424mg	ナトリウム	1357mg	1360mg	
カリウム		1411mg	1594mg	カリウム	1591mg	1774mg	カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1429mg	1612mg	
リン		377mg	572mg	リン	441mg	636mg	リン	496mg	691mg	リン	381mg	576mg	リン	425mg	620mg	
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	3.5g	3.5g	
合計(間食込)		エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal
たんぱく質		29.3g	41.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	27.1g	39.4g	
脂質	62.2g	64.0g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.2g	62.0g		
炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	112.4g	270.3g	炭水化物	101.6g	260.0g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	95.3g	253.7g		
ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	1444mg	1447mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1424mg	1427mg	ナトリウム	1358mg	1361mg		
カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1681mg	1864mg	カリウム	1694mg	1877mg	カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1519mg	1702mg		
リン	383mg	578mg	リン	446mg	641mg	リン	503mg	698mg	リン	387mg	582mg	リン	430mg	625mg		
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	3.7g	3.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	3.6g	3.6g	食塩相当量	3.5g	3.5g		

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
の○×は
温め
の指示

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てお召上がりください。

※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...072-856-7652(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は1月22日(火)までにご連絡下さい。
2月2日(土)お届け分より反映します。

	1月21日(月)		1月22日(火)		1月23日(水)		1月24日(木)		1月25日(金)			
朝食	★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 金時豆煮		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ズッキーニのトマト炒め れんこんサラダ		★ごはん180g オムレツ 和風あんからめソース 肉団子のソース炒め 麩とえのきのさっと煮		★ごはん180g チキンポール煮 青菜と高野豆腐の煮物 玉子スパサラダ		★ごはん180g 油揚げと若芽の玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	145kcal	435kcal
	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	9.5g	14.4g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.9g	6.6g
	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	12.7g	75.6g
	ナトリウム	467mg	468mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	779mg	780mg
	カリウム	419mg	491mg	カリウム	600mg	672mg	カリウム	305mg	377mg	カリウム	372mg	444mg
	リン	168mg	245mg	リン	154mg	231mg	リン	176mg	253mg	リン	163mg	240mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	昼食	★ごはん180g カレイのスパイス揚 インゲンソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根の甘酢漬け		★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 ハムと春雨のサラダ		★ごはん180g 白身の竜田揚 塩枝豆 竹の子と春雨の甘辛煮 ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 野菜のソース煮込み ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g 味噌ハンバーグ アスパラ 鶏肉と野菜のトマト煮込み マカロニとパプリカのサラダ		
エネルギー		338kcal	628kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
たんぱく質		16.6g	21.5g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	14.3g	19.2g
脂質		16.0g	16.7g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	16.4g	17.1g
炭水化物		31.8g	94.7g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	17.3g	80.2g
ナトリウム		761mg	762mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	331mg	332mg
カリウム		487mg	559mg	カリウム	473mg	545mg	カリウム	545mg	617mg	カリウム	508mg	580mg
リン		187mg	264mg	リン	204mg	281mg	リン	213mg	290mg	リン	155mg	232mg
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.8g	0.8g
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 焼肉炒め 五目豆腐煮 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 鯖の照焼 人参のきんぴら 里芋のそぼろ煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん180g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー 高野豆腐の含め煮 野菜のピーナッツ和え		★ごはん180g サワラのおろし煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 三色煮豆		★ごはん180g カレイの竜田揚 えんどう豆の味噌マヨ和え かぼちゃのゴマ煮 春雨の煮びたし			
	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.9g	22.8g
	脂質	16.4g	17.1g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	11.4g	12.1g
	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	22.9g	85.8g
	ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	726mg	727mg
	カリウム	573mg	645mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	689mg	761mg
	リン	178mg	255mg	リン	202mg	279mg	リン	182mg	259mg	リン	220mg	297mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	合計(間食込)	エネルギー	862kcal	1732kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal	エネルギー	761kcal	1631kcal	エネルギー	821kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	44.5g	59.2g
脂質		42.1g	44.2g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	38.0g	40.1g	脂質	42.4g	44.5g
炭水化物		82.9g	271.6g	炭水化物	55.4g	244.1g	炭水化物	65.4g	254.1g	炭水化物	63.5g	252.2g
ナトリウム		2123mg	2126mg	ナトリウム	1692mg	1695mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	1836mg	1839mg
カリウム		1479mg	1695mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1420mg	1636mg	カリウム	1569mg	1785mg
リン		533mg	764mg	リン	560mg	791mg	リン	571mg	802mg	リン	538mg	769mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g
エネルギー		958kcal	1828kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
たんぱく質		40.3g	55.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	45.3g	60.0g
脂質	42.3g	44.4g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	38.2g	40.3g	脂質	42.6g	44.7g	
炭水化物	105.9g	294.6g	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	96.3g	285.0g	炭水化物	86.5g	275.2g	
ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1694mg	1697mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	1842mg	1845mg	
カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1775mg	1991mg	カリウム	1540mg	1756mg	カリウム	1682mg	1898mg	
リン	545mg	776mg	リン	571mg	802mg	リン	585mg	816mg	リン	550mg	781mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



ココに
表示は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



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...072-856-7652(有料)