

【やわらか健康食】 週間献立表

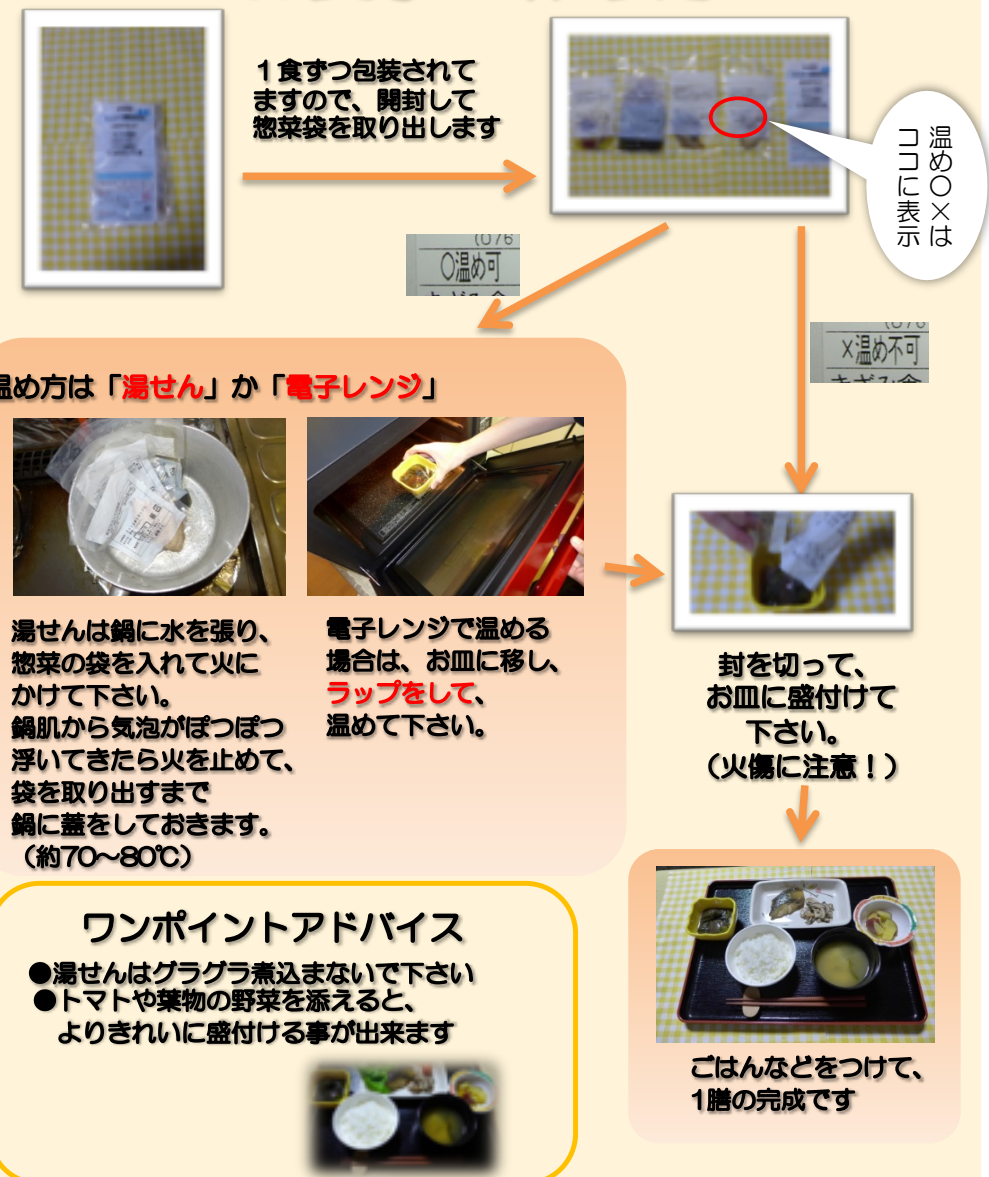
生活協同組合おおさかパルコープ

		1月28日（月）		1月29日（火）		1月30日（水）		1月31日（木）		2月1日（金）			
朝		★やわらかごはん180 g 鶏大豆 ひじき煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 春菊と厚揚げの煮物 ふきと人参の甘露煮 なめこ昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 車麩の玉子とじ 赤玉南瓜煮 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180 g がんもどきの含め煮 若芽の酢味噌和え 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 厚焼玉子 一口ナスのオランダ煮 大根の梅和え ★味噌汁			
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	153kcal	420kcal	64kcal	331kcal	181kcal	448kcal	115kcal	382kcal	139kcal	414kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.2g	18.1g	3.1g	9.0g	5.7g	11.6g	5.8g	11.7g	5.0g	11.5g	蛋白質	
	脂 質	6.2g	7.1g	2.0g	2.9g	9.4g	10.3g	4.8g	5.7g	7.7g	9.3g	脂 質	
	炭水化物	14.0g	70.2g	10.3g	67.0g	18.4g	74.7g	13.2g	69.9g	10.1g	65.8g	炭水化物	
	ナトリウム	813mg	1261mg	558mg	1004mg	526mg	974mg	741mg	1187mg	532mg	983mg	ナトリウム	
	塩 分	2.1g	3.2g	1.4g	2.6g	1.3g	2.5g	1.9g	3.0g	1.4g	2.5g	塩 分	
昼		★やわらかごはん180 g 大根とつくねの煮物 塩野菜炒め れんこんサラダ ★味噌汁		★五目ごはん カレイの甘酢野菜あんかけ 豚肉ジャガ煮 春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 野菜たっぷりハンバーグ スパトマト炒め ブロッコリーとハムのクリーム煮 じゃこサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 豚生姜焼き丼の具 車麩の野菜あんかけ 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 鶏肉とれんこんの炒め煮 ベーコンポテト ★味噌汁			
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	203kcal	475kcal	292kcal	582kcal	276kcal	542kcal	290kcal	564kcal	193kcal	464kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.4g	13.5g	13.6g	20.9g	12.6g	18.2g	14.2g	20.5g	9.9g	15.6g	蛋白質	
	脂 質	11.1g	12.1g	16.2g	17.7g	12.3g	13.2g	13.1g	14.1g	7.4g	8.3g	脂 質	
	炭水化物	19.9g	76.7g	21.6g	80.7g	28.0g	84.1g	27.2g	84.5g	22.0g	79.2g	炭水化物	
	ナトリウム	788mg	1281mg	489mg	1555mg	716mg	1168mg	1077mg	1526mg	667mg	1113mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.3g	1.2g	4.0g	1.8g	3.0g	2.7g	3.9g	1.7g	2.8g	塩 分	
夕		★やわらかごはん180 g 赤魚のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 白菜と油揚げの味噌煮 ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g タンドリーチキン スナップえんどう 豆腐の柚子あんかけ 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 白身魚の生姜煮 オクラ 野菜の酒粕煮 法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鶏もも竜田揚げ ブロッコリー 切干大根のおから煮 カラフルサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180 g 鯖の照焼 菜の花のソテー 五色きんぴら バンバンジーサラダ ★味噌汁			
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	242kcal	512kcal	199kcal	484kcal	204kcal	481kcal	279kcal	545kcal	308kcal	575kcal	エネルギー	
	蛋白質	12.6g	18.4g	12.5g	18.9g	12.2g	18.4g	14.0g	19.7g	17.0g	22.8g	蛋白質	
	脂 質	13.8g	14.7g	10.2g	11.2g	9.3g	10.3g	15.5g	16.4g	19.6g	20.5g	脂 質	
	炭水化物	17.0g	74.0g	12.9g	72.7g	17.3g	75.3g	21.2g	77.3g	15.4g	71.8g	炭水化物	
	ナトリウム	695mg	1140mg	669mg	1115mg	719mg	1165mg	674mg	1121mg	785mg	1231mg	ナトリウム	
	塩 分	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	1.8g	3.0g	1.7g	2.9g	2.0g	3.1g	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	598kcal	1407kcal	555kcal	1397kcal	661kcal	1471kcal	684kcal	1491kcal	640kcal	1453kcal	エネルギー	
	蛋白質	32.2g	50.0g	29.2g	48.8g	30.5g	48.2g	34.0g	51.9g	31.9g	49.9g	蛋白質	
	脂 質	31.1g	33.9g	28.4g	31.8g	31.0g	33.8g	33.4g	36.2g	34.7g	38.1g	脂 質	
	炭水化物	50.9g	220.9g	44.8g	220.4g	63.7g	234.1g	61.6g	231.7g	47.5g	216.8g	炭水化物	
	ナトリウム	2296mg	3682mg	1716mg	3674mg	1961mg	3307mg	2492mg	3834mg	1984mg	3327mg	ナトリウム	
	塩 分	5.8g	9.4g	4.4g	9.3g	5.0g	8.4g	6.3g	9.8g	5.0g	8.5g	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29日(火)までにご連絡下さい。
2月9日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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28日 (月)	1月29日 (火)	1月30日 (水)	1月31日 (木)	2月1日 (金)	
朝		★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		鶏大豆	春菊と厚揚げの煮物	車麩の玉子とじ	がんもどきの含め煮	厚焼玉子	
		ひじき煮	ふきと人参の甘露煮	赤玉南瓜煮	若芽の酢味噌和え	一口ナスのオランダ煮	
		法蓮草のおひたし	なめこ昆布	インゲンとツナのマスタード和え	一夜漬(白菜・小松菜)	大根の梅和え	
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
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
	エネルギー	153kcal	311kcal	64kcal	222kcal	181kcal	339kcal
	蛋白質	12.2g	15.9g	3.1g	6.8g	5.7g	9.4g
	脂質	6.2g	6.9g	2.0g	2.7g	9.4g	10.1g
	炭水化物	14.0g	46.7g	10.3g	43.0g	18.4g	51.1g
昼	ナトリウム	813mg	1264mg	558mg	1009mg	526mg	977mg
	塩分	2.1g	3.2g	1.4g	2.6g	1.3g	2.5g
		★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		大根とつくねの煮物	カレイの甘酢野菜あんかけ	野菜たっぷりハンバーグ	豚生姜焼き丼の具	ロールキャバツの白味噌仕立て	
		塩野菜炒め	豚肉ジャガ煮	スパトマト炒め	車麩の野菜あんかけ	キヌサヤ	
食	エネルギー	203kcal	361kcal	292kcal	450kcal	276kcal	434kcal
	蛋白質	7.4g	11.1g	13.6g	17.3g	12.6g	16.3g
	脂質	11.1g	11.8g	16.2g	16.9g	12.3g	13.0g
	炭水化物	19.9g	52.6g	21.6g	54.3g	28.0g	60.7g
	ナトリウム	788mg	1239mg	489mg	940mg	716mg	1167mg
夕	塩分	2.0g	3.2g	1.2g	2.4g	1.8g	3.0g
		★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		赤魚のバジルオリーブ焼	タンドリーチキン	白身魚の生姜煮	鶏もも竜田揚げ	鯖の照焼	
		ピーマンソテー	スナッペンどう	オクラ	ブロッコリー	菜の花のソテー	
		白菜と油揚げの味噌煮	豆腐の柚子あんかけ	野菜の酒粕煮	切干大根のおから煮	五色きんぴら	
食	エネルギー	242kcal	400kcal	199kcal	357kcal	204kcal	362kcal
	蛋白質	12.6g	16.3g	12.5g	16.2g	12.2g	15.9g
	脂質	13.8g	14.5g	10.2g	10.9g	9.3g	10.0g
	炭水化物	17.0g	49.7g	12.9g	45.6g	17.3g	50.0g
	ナトリウム	695mg	1146mg	669mg	1120mg	719mg	1170mg
夜	塩分	1.8g	2.9g	1.7g	2.8g	1.8g	3.0g
		★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		白菜と油揚げの味噌煮	豆腐の柚子あんかけ	野菜の酒粕煮	切干大根のおから煮	五色きんぴら	
		ポテトサラダ	野菜のピーナッツ和え	法蓮草のごまマヨネーズ	カラフルサラダ	パンパンジーサラダ	
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	
食	エネルギー	598kcal	1072kcal	555kcal	1029kcal	661kcal	1135kcal
	蛋白質	32.2g	43.3g	29.2g	40.3g	30.5g	41.6g
	脂質	31.1g	33.2g	28.4g	30.5g	31.0g	33.1g
	炭水化物	50.9g	149.0g	44.8g	142.9g	63.7g	161.8g
	ナトリウム	2296mg	3649mg	1716mg	3069mg	1961mg	3314mg
夜	塩分	5.8g	9.3g	4.4g	7.8g	5.0g	8.4g
		★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	★全粥240g	
		白菜と油揚げの味噌煮	豆腐の柚子あんかけ	野菜の酒粕煮	切干大根のおから煮	五色きんぴら	
		ポテトサラダ	野菜のピーナッツ和え	法蓮草のごまマヨネーズ	カラフルサラダ	パンパンジーサラダ	
		★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	

★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29日(火)までにご連絡下さい。
2月9日(土)お届け分より反映します。

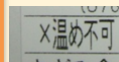
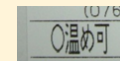
お食事の作り方



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



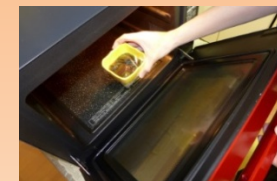
温め〇×は
ここに表示



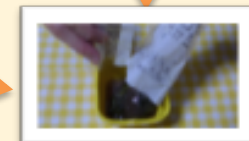
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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)

【ムース食】

週間献立表

		1月28日（月）		1月29日（火）		1月30日（水）		1月31日（木）		2月1日（金）			
朝		★全粥240g 温泉玉子 切干大根煮 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 法蓮草と油揚げの煮物 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鶏団子の中華風 ふきの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 豚すき 青菜のおひたし ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁（とろみ）			
食	栄養価	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		栄養価	
	エネルギー	117kcal		81kcal		90kcal		82kcal		120kcal		エネルギー	
	蛋白質	5.3g		3.9g		3.0g		2.7g		3.4g		蛋白質	
	脂 質	5.2g		2.7g		3.6g		3.2g		6.8g		脂 質	
	炭水化物	10.6g		12.1g		11.9g		11.4g		10.9g		炭水化物	
	ナトリウム	639mg		562mg		547mg		495mg		527mg		ナトリウム	
	塩 分	1.6g		1.4g		1.4g		1.3g		1.3g		塩 分	
昼		★全粥240g 白身フライタルタル 油揚げと菜の花の煮物 鶏つくねとフキの煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の味噌煮 大根と椎茸の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g スパイシーチキン ひじきと大豆の煮物 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁（とろみ）			
食	栄養価	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		栄養価	
	エネルギー	205kcal		160kcal		166kcal		201kcal		215kcal		エネルギー	
	蛋白質	5.1g		5.6g		8.1g		6.9g		7.4g		蛋白質	
	脂 質	12.6g		7.5g		7.8g		10.7g		11.6g		脂 質	
	炭水化物	18.3g		16.9g		16.1g		19.1g		20.2g		炭水化物	
	ナトリウム	767mg		890mg		847mg		816mg		759mg		ナトリウム	
	塩 分	2.0g		2.3g		2.2g		2.1g		1.9g		塩 分	
夕		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 鮭の照焼 菜の花のおひたし 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 野菜の味噌風味 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 白身のおろし煮 切昆布と竹の子の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁（とろみ）		★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子の甘酢煮 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁（とろみ）			
食	栄養価	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		栄養価	
	エネルギー	151kcal		168kcal		180kcal		153kcal		193kcal		エネルギー	
	蛋白質	6.7g		6.9g		6.3g		6.3g		8.5g		蛋白質	
	脂 質	7.5g		8.3g		8.6g		6.0g		8.8g		脂 質	
	炭水化物	15.0g		16.3g		19.7g		18.4g		19.0g		炭水化物	
	ナトリウム	778mg		764mg		798mg		862mg		836mg		ナトリウム	
	塩 分	2.0g		1.9g		2.0g		2.2g		2.1g		塩 分	
	栄養価	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		栄養価	
	エネルギー	473kcal		409kcal		436kcal		436kcal		528kcal		エネルギー	
	蛋白質	17.1g		16.4g		17.4g		15.9g		19.3g		蛋白質	
	脂 質	25.3g		18.5g		20.0g		19.9g		27.2g		脂 質	
	炭水化物	43.9g		45.3g		47.7g		48.9g		50.1g		炭水化物	
	ナトリウム	2184mg		2216mg		2192mg		2173mg		2122mg		ナトリウム	
	塩 分	5.6g		5.6g		5.6g		5.5g		5.4g		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。

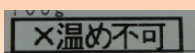
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品（嚥下用難者用食品）ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



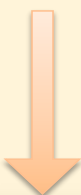
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- （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

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

	1月28日(月)			1月29日(火)			1月30日(水)			1月31日(木)			2月1日(金)		
朝食	★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え			★ごはん120g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん120g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ			★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 五目うの花 白菜のおかかポン酢和え			★ごはん120g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	194kcal	387kcal
	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.8g	13.1g
	脂質	6.6g	7.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	9.5g	10.0g
	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	17.1g	59.0g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	891mg	892mg	ナトリウム	601mg	602mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん120g 白身魚の和風あん 人参グラッセ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨フルーツサラダ			★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花のツナ炒め 春雨の酢の物			★ごはん120g 鮭のおろし煮 コーンと挽肉の炒め物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮			★ごはん120g 和風大豆ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とし 野菜の三杯酢		
		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	250kcal	443kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	227kcal	420kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	11.7g	12.2g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.5g	7.0g
	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	21.9g	63.8g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	21.4g	63.3g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	497mg	498mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	764mg	765mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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		
夕食	★ごはん120g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜のピーナッツ和え			★ごはん120g サワラの蒸し煮 オクラ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物			★ごはん120g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら			★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物		
		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	253kcal	446kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	224kcal	417kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	12.1g	54.0g
	ナトリウム	1052mg	1053mg	ナトリウム	927mg	928mg	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	707mg	708mg
	食塩相当量	2.7g	2.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	664kcal	1243kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.4g	52.3g
	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	32.1g	32.7g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	29.4g	30.9g
	炭水化物	51.1g	176.8g	炭水化物	52.9g	178.6g	炭水化物	44.2g	169.9g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	50.6g	176.3g
	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2072mg	2075mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	50.1g	60.0g
	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.8g	39.3g	脂質	36.4g	37.9g
	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	76.1g	201.8g	炭水化物	80.9g	206.6g	炭水化物	78.4g	204.1g
	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1778mg	1781mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2148mg	2151mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g

※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29日(火)までにご連絡下さい。
2月9日(土)お届け分より反映します。

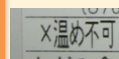
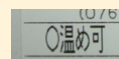
お食事の作り方



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



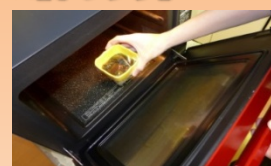
温め○×は
ココに表示



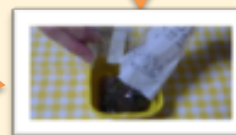
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

	1月28日(月)			1月29日(火)			1月30日(水)			1月31日(木)			2月1日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 豆腐のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 豚肉と大根の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 五目うの花 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)			★ごはん150g 高野豆腐と牛肉の煮込み 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		
	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	161kcal	420kcal	エネルギー	195kcal	453kcal	エネルギー	150kcal	407kcal	エネルギー	194kcal	456kcal	エネルギー	194kcal	448kcal
	たんぱく質	8.5g	13.7g	たんぱく質	10.9g	16.1g	たんぱく質	7.5g	12.7g	たんぱく質	8.1g	13.7g	たんぱく質	9.8g	14.9g
	脂質	6.6g	7.9g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	12.0g	13.1g	脂質	9.5g	10.1g
	炭水化物	16.7g	70.9g	炭水化物	14.3g	69.5g	炭水化物	13.2g	68.2g	炭水化物	12.4g	67.6g	炭水化物	17.1g	71.6g
昼食	ナトリウム	535mg	748mg	ナトリウム	413mg	641mg	ナトリウム	571mg	846mg	ナトリウム	891mg	1118mg	ナトリウム	601mg	748mg
	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g
	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参グラッセ 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨フルーツサラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 菜の花のツナ炒め 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)			★ごはん150g 鮭のおろし煮 コーンと挽肉の炒め物 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)			★ごはん150g 和風大豆ハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 大根とツナの炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g カジキのアラ煮 法蓮草と豆腐の玉子とじ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		
	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	250kcal	515kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	227kcal	484kcal	エネルギー	214kcal	474kcal	エネルギー	221kcal	487kcal
	たんぱく質	15.0g	20.7g	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	17.4g	22.7g	たんぱく質	14.8g	20.1g	たんぱく質	18.1g	24.0g
間食	脂質	11.7g	12.8g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	8.5g	9.8g	脂質	6.5g	8.1g
	炭水化物	19.2g	74.5g	炭水化物	18.7g	73.2g	炭水化物	14.9g	69.6g	炭水化物	20.2g	74.8g	炭水化物	21.4g	76.4g
	ナトリウム	649mg	877mg	ナトリウム	608mg	755mg	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	712mg	877mg	ナトリウム	764mg	990mg
	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ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		
	★ごはん150g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)			★ごはん150g サワラの蒸し煮 オクラ 大根とベーコンの煮物 ゴボウのごま味噌和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁(巻麩・白菜)			★ごはん150g 白身魚のムニエル ひじきと挽肉の炒め物 きのこのきんぴら ★味噌汁(小松菜・切干)			★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		
夕食	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	253kcal	510kcal	エネルギー	221kcal	483kcal	エネルギー	250kcal	513kcal	エネルギー	242kcal	500kcal	エネルギー	224kcal	481kcal
	たんぱく質	17.6g	22.7g	たんぱく質	15.9g	21.5g	たんぱく質	16.0g	21.5g	たんぱく質	17.2g	22.4g	たんぱく質	14.5g	19.7g
	脂質	12.9g	13.7g	脂質	9.9g	11.0g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	13.4g	14.2g
	炭水化物	15.2g	70.2g	炭水化物	16.7g	71.9g	炭水化物	16.1g	71.9g	炭水化物	19.4g	74.6g	炭水化物	12.1g	67.1g
	ナトリウム	1052mg	1285mg	ナトリウム	927mg	1154mg	ナトリウム	460mg	688mg	ナトリウム	561mg	789mg	ナトリウム	707mg	982mg
合計	食塩相当量	2.7g	3.3g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.2g	1.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.5g
	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	664kcal	1445kcal	エネルギー	645kcal	1419kcal	エネルギー	627kcal	1404kcal	エネルギー	650kcal	1430kcal	エネルギー	639kcal	1416kcal
	たんぱく質	41.1g	57.1g	たんぱく質	43.8g	59.7g	たんぱく質	40.9g	56.9g	たんぱく質	40.1g	56.2g	たんぱく質	42.4g	58.6g
	脂質	31.2g	34.4g	脂質	30.6g	33.1g	脂質	31.2g	33.8g	脂質	30.8g	34.0g	脂質	29.4g	32.4g
	炭水化物	51.1g	215.6g	炭水化物	49.7g	214.6g	炭水化物	44.2g	209.7g	炭水化物	52.0g	217.0g	炭水化物	50.6g	215.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2236mg	2910mg	ナトリウム	1948mg	2550mg	ナトリウム	1704mg	2355mg	ナトリウム	2164mg	2784mg	ナトリウム	2072mg	2720mg
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	4.3g	6.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g
	エネルギー	865kcal	1646kcal	エネルギー	842kcal	1616kcal	エネルギー	834kcal	1611kcal	エネルギー	848kcal	1628kcal	エネルギー	836kcal	1613kcal
	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	51.5g	67.4g	たんぱく質	47.0g	63.0g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	50.1g	66.3g
	脂質	38.2g	41.4g	脂質	37.6g	40.1g	脂質	38.3g	40.9g	脂質	37.8g	41.0g	脂質	36.4g	39.4g
	炭水化物	80.0g	244.5g	炭水化物	77.5g	242.4g	炭水化物	76.1g	241.6g	炭水化物	80.9g	245.9g	炭水化物	78.4g	242.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2313mg	2987mg	ナトリウム	2024mg	2626mg	ナトリウム	1778mg	2429mg	ナトリウム	2238mg	2858mg	ナトリウム	2148mg	2796mg
	食塩相当量	5.9g	7.6g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.5g	6.2g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※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29日(火)までにご連絡下さい。
2月9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

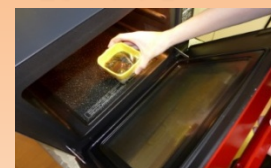


温め〇×は
ここに表示

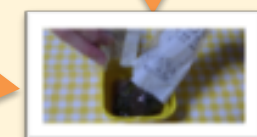
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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)

(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

	1月28日(月)			1月29日(火)			1月30日(水)			1月31日(木)			2月1日(金)		
朝食	★ごはん150g 豆腐ステーキ さつま芋の炒り煮 スパゲッティサラダ			★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 野菜のおろし煮 キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 春雨のサラダ 大根とひじきの煮物			★ごはん150g スクランブルエッグ ケチャップ(小袋) パスタのクリーム煮 ハムと春雨のサラダ			★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ジャガイモ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	259kcal	502kcal
	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.2g	14.8g
	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	344mg	345mg	ナトリウム	746mg	747mg
昼食	カリウム	307mg	368mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	177mg	238mg	カリウム	558mg	619mg
	リン	89mg	154mg	リン	87mg	152mg	リン	94mg	159mg	リン	85mg	150mg	リン	124mg	189mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん150g 白身魚のムニエル ゴロゴロ野菜の塩炒め 若芽と春雨のサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 牛ごぼうの生姜煮 大根なます			★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ ナスの油炒め コールスローサラダ			★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース 鶏肉のチリソース煮 南瓜のピーナツ和え			★ごはん150g ベーコンのカレールー 揚げナスの煮物 明太春雨サラダ		
		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	320kcal	563kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	351kcal	594kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g
間食	脂質	16.8g	17.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	24.5g	25.1g
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	25.2g	78.0g
	ナトリウム	438mg	439mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	532mg	533mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	997mg	998mg
	カリウム	504mg	565mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	616mg	677mg	カリウム	391mg	452mg
	リン	201mg	266mg	リン	171mg	236mg	リン	158mg	223mg	リン	146mg	211mg	リン	126mg	191mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.5g	2.5g
	◎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			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 蓮根と人参の炒り煮 レモンかぼちゃ			★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のバジルチーズ焼き ミックスマカロニサラダ			★ごはん150g スペイン風オムレツ スパトマト炒め 菜の花のクリーム煮 さつま芋とツナの青じそサラダ			★ごはん150g 白身魚の唐揚げ チンゲン菜とピーマンのソテー 里芋の揚げ煮 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 人参シャトー クリームコロッケ ごぼうのごま酢和え		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	419kcal	662kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	24.8g	25.4g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	24.6g	25.2g	脂質	19.0g	19.6g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	37.8g	90.6g
	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	921mg	922mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	526mg	527mg
合計	カリウム	642mg	703mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	679mg	740mg	カリウム	362mg	423mg
	リン	173mg	238mg	リン	168mg	233mg	リン	150mg	215mg	リン	200mg	265mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g
		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	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	エネルギー	998kcal	1727kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal
	たんぱく質	28.7g	41.0g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	61.1g	62.9g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	57.7g	59.5g
合計(間食込)	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	87.3g	245.7g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	87.2g	245.6g
	ナトリウム	1670mg	1673mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1956mg	1959mg	ナトリウム	1741mg	1744mg	ナトリウム	2269mg	2272mg
	カリウム	1453mg	1636mg	カリウム	1534mg	1717mg	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1472mg	1655mg	カリウム	1311mg	1494mg
	リン	463mg	658mg	リン	426mg	621mg	リン	402mg	597mg	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg
	食塩相当量	4.2g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	エネルギー	1103kcal	1832kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	27.1g	39.4g
合計(間食込)	脂質	62.3g	64.1g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	57.8g	59.6g
	炭水化物	104.0g	262.4g	炭水化物	102.8g	261.2g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	102.7g	261.1g
	ナトリウム	1671mg	1674mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	1742mg	1745mg	ナトリウム	2272mg	2275mg
	カリウム	1543mg	1726mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1562mg	1745mg	カリウム	1371mg	1554mg
	リン	468mg	663mg	リン	433mg	628mg	リン	408mg	603mg	リン	436mg	631mg	リン	384mg	579mg
	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	エネルギー	1103kcal	1832kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal

※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。
※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。

変更は1月29日(火)までにご連絡下さい。
2月9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

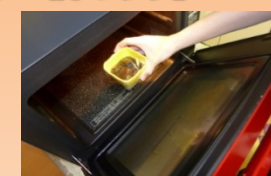


温め○×は
ここに表示

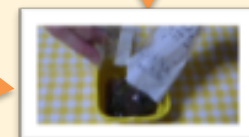
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	1月28日(月)			1月29日(火)			1月30日(水)			1月31日(木)			2月1日(金)		
朝食	★ごはん180g 豆腐ステーキ スパゲティイタリアン 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー れんこんとひじきのサラダ 春雨としめじの炒め物			★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ソースきんぴら キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g れんこんと鶏団子のトマトあん 白菜の中華そぼろ煮 ハムの和風サラダ			★ごはん180g 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ふきと油揚げの炒め煮 豚肉となめこのカレー炒め		
		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	201kcal	491kcal	エネルギー	224kcal	514kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	172kcal	462kcal
	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	7.3g	12.2g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	7.1g	12.0g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	11.3g	12.0g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	9.2g	72.1g
	ナトリウム	431mg	432mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	508mg	509mg
	カリウム	231mg	303mg	カリウム	336mg	408mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	358mg	430mg
リン	83mg	160mg	リン	101mg	178mg	リン	181mg	258mg	リン	134mg	211mg	リン	93mg	170mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん180g 白身魚のムニエル インゲンと豚肉のトマト炒め かぼきんサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 牛肉のきんぴら 若芽としらすのおひたし			★ごはん180g 鮭の照焼 オクラ ナスの油炒め パンサンスー			★ごはん180g 和風大豆ハンバーグ スナッペンどう 若芽とじゃこの炒り卵 法蓮草のおひたし			★ごはん180g カジキのアラ煮 豚肉と春雨の生姜炒め コールスローサラダ		
		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	354kcal	644kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	314kcal	604kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	20.5g	21.2g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g	脂質	14.7g	15.4g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	26.5g	89.4g
	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	718mg	790mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	636mg	708mg	カリウム	568mg	640mg
リン	241mg	318mg	リン	184mg	261mg	リン	187mg	264mg	リン	209mg	286mg	リン	225mg	302mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎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			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 大根のマヨネーズ和え			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ キヌサヤ ホイコーロー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え			★ごはん180g スペイン風オムレツ ブロッコリー 豚肉としめじの生姜バター風味 コーンサラダ			★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん ひじきと挽肉の炒め物 マカロニサラダ			★ごはん180g 鶏肉のごま醤油焼 ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ ベーコンのごま酢和え		
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	309kcal	599kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	17.4g	18.1g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	19.0g	19.7g
	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	707mg	708mg
	カリウム	568mg	640mg	カリウム	502mg	574mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	507mg	579mg	カリウム	505mg	577mg
リン	197mg	274mg	リン	249mg	326mg	リン	176mg	253mg	リン	229mg	306mg	リン	152mg	229mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	835kcal	1705kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	864kcal	1734kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.6g	53.3g
	脂質	49.5g	51.6g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	45.0g	47.1g
	炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	57.0g	245.7g	炭水化物	61.4g	250.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	55.2g	243.9g
	ナトリウム	1719mg	1722mg	ナトリウム	2017mg	2020mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1864mg	1867mg
	カリウム	1517mg	1733mg	カリウム	1398mg	1614mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1599mg	1815mg	カリウム	1431mg	1647mg
	リン	521mg	752mg	リン	534mg	765mg	リン	544mg	775mg	リン	572mg	803mg	リン	470mg	701mg
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	
合計(間食込)	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	960kcal	1830kcal	エネルギー	931kcal	1801kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
	脂質	49.7g	51.8g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.2g	47.3g
	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	87.9g	276.6g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	89.5g	278.2g	炭水化物	86.1g	274.8g
	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	2023mg	2026mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1551mg	1767mg
	リン	532mg	763mg	リン	548mg	779mg	リン	556mg	787mg	リン	583mg	814mg	リン	484mg	715mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g