

【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

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 法蓮草のおひたし 椎茸昆布 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 きんぴら 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ふきと人参の甘露煮 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カラフルサラダ なめこ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ツナの玉子とじ 赤玉南瓜のカレー煮 ひじきとごぼうのナムル ★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	121kcal	402kcal	80kcal	361kcal	103kcal	379kcal	157kcal	434kcal	160kcal	432kcal	エネルギー
	蛋白質	6.5g	13.0g	3.6g	9.8g	4.6g	11.0g	8.1g	14.3g	5.6g	11.7g	蛋白質
	脂質	4.8g	6.5g	1.9g	2.9g	4.6g	6.3g	9.9g	10.9g	8.1g	9.1g	脂質
	炭水化物	15.5g	72.7g	12.7g	71.7g	11.9g	68.0g	10.6g	68.5g	17.0g	73.9g	炭水化物
	ナトリウム	692mg	1137mg	595mg	1041mg	418mg	863mg	522mg	967mg	579mg	1025mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	2.9g	1.5g	2.6g	1.1g	2.2g	1.3g	2.5g	1.5g	2.6g	塩分
昼	★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 オクラ 炒り豆腐 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ひじきとベーコンの煮物 玉子スパサラダ ★すまし汁		★やわらかごはん180g アジの磯辺焼 チンゲン菜ソテー さつま芋のそぼろ煮 肉入りうの花 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの挽肉炒め 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 煮込みつくね オクラ れんこんと油揚げの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★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	288kcal	561kcal	319kcal	583kcal	185kcal	453kcal	270kcal	537kcal	201kcal	471kcal	エネルギー
	蛋白質	15.6g	21.6g	13.3g	19.3g	15.6g	21.5g	15.2g	21.0g	13.6g	19.5g	蛋白質
	脂質	18.0g	19.0g	19.9g	21.2g	4.0g	4.9g	13.4g	14.3g	4.7g	5.6g	脂質
	炭水化物	15.0g	72.1g	20.7g	75.6g	20.9g	77.3g	19.5g	76.0g	27.5g	84.7g	炭水化物
	ナトリウム	829mg	1275mg	850mg	1240mg	933mg	1383mg	1011mg	1457mg	897mg	1342mg	ナトリウム
	塩分	2.1g	3.2g	2.2g	3.2g	2.4g	3.5g	2.6g	3.7g	2.3g	3.4g	塩分
夕	★やわらかごはん180g ロールキャベツの和風煮 切干と挽肉のオイスター炒め 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 人参のレモン煮 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g クリーム煮込みハンバーグ キヌサヤ 青菜とカリフラワーの塩炒め マリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 田楽煮 昆布と大豆の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★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	223kcal	490kcal	229kcal	496kcal	270kcal	536kcal	222kcal	496kcal	225kcal	492kcal	エネルギー
	蛋白質	11.5g	17.4g	15.4g	21.2g	10.4g	16.0g	13.7g	19.5g	11.8g	17.4g	蛋白質
	脂質	7.1g	8.0g	9.7g	10.6g	17.1g	18.0g	11.7g	12.6g	10.2g	11.1g	脂質
	炭水化物	28.5g	84.8g	17.8g	74.3g	20.1g	76.2g	15.0g	73.0g	24.1g	80.5g	炭水化物
	ナトリウム	943mg	1391mg	676mg	1149mg	772mg	1266mg	804mg	1276mg	880mg	1327mg	ナトリウム
	塩分	2.4g	3.5g	1.7g	2.9g	2.0g	3.2g	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	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	632kcal	1453kcal	628kcal	1440kcal	558kcal	1368kcal	649kcal	1467kcal	586kcal	1395kcal	エネルギー
	蛋白質	33.6g	52.0g	32.3g	50.3g	30.6g	48.5g	37.0g	54.8g	31.0g	48.6g	蛋白質
	脂質	29.9g	33.5g	31.5g	34.7g	25.7g	29.2g	35.0g	37.8g	23.0g	25.8g	脂質
	炭水化物	59.0g	229.6g	51.2g	221.6g	52.9g	221.5g	45.1g	217.5g	68.6g	239.1g	炭水化物
	ナトリウム	2464mg	3803mg	2121mg	3430mg	2123mg	3512mg	2337mg	3700mg	2356mg	3694mg	ナトリウム
	塩分	6.3g	9.7g	5.4g	8.7g	5.4g	8.9g	5.9g	9.4g	6.0g	9.4g	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。

変更は03月19日(火)までにご連絡下さい。
03月30日(土)お届け分より反映します。

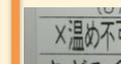
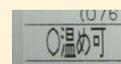
お食事の作り方



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



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...072-856-7652(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

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)		
朝	★全粥240g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 法蓮草のおひたし 椎茸昆布 ★味噌汁		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 きんぴら 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 ふきと人参の甘露煮 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カラフルサラダ なめこ煮 ★味噌汁		★全粥240g ツナの玉子とじ 赤玉南瓜のカレー煮 ひじきとごぼうのナムル ★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	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
食	エネルギー	121kcal	279kcal	80kcal	238kcal	103kcal	261kcal	157kcal	315kcal	160kcal	318kcal
	蛋白質	6.5g	10.2g	3.6g	7.3g	4.6g	8.3g	8.1g	11.8g	5.6g	9.3g
	脂質	4.8g	5.5g	1.9g	2.6g	4.6g	5.3g	9.9g	10.6g	8.1g	8.8g
	炭水化物	15.5g	48.2g	12.7g	45.4g	11.9g	44.6g	10.6g	43.3g	17.0g	49.7g
	ナトリウム	692mg	1143mg	595mg	1046mg	418mg	869mg	522mg	973mg	579mg	1030mg
	塩分	1.8g	2.9g	1.5g	2.7g	1.1g	2.2g	1.3g	2.5g	1.5g	2.6g
昼	★全粥240g 鯖の味噌煮 オクラ 炒り豆腐 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ひじきとベーコンの煮物 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの磯辺焼 チンゲン菜ソテー さつま芋のそぼろ煮 肉入りうの花 ★味噌汁		★全粥240g 野菜たっぷり中華丼の具 ナスの挽肉炒め 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁		★全粥240g 煮込みつくね オクラ れんこんと油揚げの煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★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	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
食	エネルギー	288kcal	446kcal	319kcal	477kcal	185kcal	343kcal	270kcal	428kcal	201kcal	359kcal
	蛋白質	15.6g	19.3g	13.3g	17.0g	15.6g	19.3g	15.2g	18.9g	13.6g	17.3g
	脂質	18.0g	18.7g	19.9g	20.6g	4.0g	4.7g	13.4g	14.1g	4.7g	5.4g
	炭水化物	15.0g	47.7g	20.7g	53.4g	20.9g	53.6g	19.5g	52.2g	27.5g	60.2g
	ナトリウム	829mg	1280mg	850mg	1301mg	933mg	1384mg	1011mg	1462mg	897mg	1348mg
	塩分	2.1g	3.3g	2.2g	3.3g	2.4g	3.5g	2.6g	3.7g	2.3g	3.4g
夕	★全粥240g ロールキャベツの和風煮 切干と挽肉のオイスター炒め 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁		★全粥240g ブリの幽庵焼 人参のレモン煮 豆腐としめじのとろみ煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ キヌサヤ 青菜とカリフラワーの塩炒め マリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g さわら白醤油焼 きのこソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 昆布と大豆の煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え ★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	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
食	エネルギー	223kcal	381kcal	229kcal	387kcal	270kcal	428kcal	222kcal	380kcal	225kcal	383kcal
	蛋白質	11.5g	15.2g	15.4g	19.1g	10.4g	14.1g	13.7g	17.4g	11.8g	15.5g
	脂質	7.1g	7.8g	9.7g	10.4g	17.1g	17.8g	11.7g	12.4g	10.2g	10.9g
	炭水化物	28.5g	61.2g	17.8g	50.5g	20.1g	52.8g	15.0g	47.7g	24.1g	56.8g
	ナトリウム	943mg	1394mg	676mg	1127mg	772mg	1223mg	804mg	1255mg	880mg	1331mg
	塩分	2.4g	3.5g	1.7g	2.9g	2.0g	3.1g	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g
総計	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	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
エネルギー	632kcal	1106kcal	628kcal	1102kcal	558kcal	1032kcal	649kcal	1123kcal	586kcal	1060kcal	
蛋白質	33.6g	44.7g	32.3g	43.4g	30.6g	41.7g	37.0g	48.1g	31.0g	42.1g	
脂質	29.9g	32.0g	31.5g	33.6g	25.7g	27.8g	35.0g	37.1g	23.0g	25.1g	
炭水化物	59.0g	157.1g	51.2g	149.3g	52.9g	151.0g	45.1g	143.2g	68.6g	166.7g	
ナトリウム	2464mg	3817mg	2121mg	3474mg	2123mg	3476mg	2337mg	3690mg	2356mg	3709mg	
塩分	6.3g	9.7g	5.4g	8.8g	5.9g	8.8g	5.9g	9.4g	6.0g	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。

変更は03月19日(火)までにご連絡下さい。
03月30日(土)お届け分より反映します。

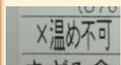
お食事の作り方



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

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)		
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	★全粥240g
	大根とひじきの煮物	きのこきんぴら	野菜の味噌風味	黒豆煮	枝豆とかにかまの煮物	白花豆煮	鶏肉のすき焼き煮	法蓮草のおひたし	切干大根と小松菜の煮物	もやしサラダ	★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)	★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	109kcal	281kcal	101kcal	273kcal	95kcal	267kcal	101kcal	273kcal	100kcal	272kcal	エネルギー
蛋白質	2.0g	5.7g	3.7g	7.4g	3.7g	7.4g	3.8g	7.5g	2.3g	6.0g	蛋白質
脂質	2.5g	3.2g	4.1g	4.8g	3.0g	3.7g	4.2g	4.9g	4.8g	5.5g	脂質
炭水化物	20.6g	58.7g	12.9g	51.0g	14.0g	52.1g	12.2g	50.3g	11.6g	49.7g	炭水化物
ナトリウム	458mg	1017mg	569mg	1128mg	646mg	1205mg	350mg	909mg	641mg	1200mg	ナトリウム
塩分	1.2g	2.6g	1.4g	2.9g	1.6g	3.1g	0.9g	2.3g	1.6g	3.1g	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	★全粥240g
	白身の照焼き	和風煮込みハンバーグ	サーモンフライのタルタル	白身のおろし煮	鶏肉のデミソース煮	五目豆腐煮	ブロッコリーと鶏肉の煮物	大根とベーコンの煮物	五色煮	切昆布と竹の子の煮物	★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)	★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	170kcal	342kcal	153kcal	325kcal	189kcal	361kcal	192kcal	364kcal	156kcal	328kcal	エネルギー
蛋白質	6.6g	10.3g	5.8g	9.5g	5.9g	9.6g	7.0g	10.7g	5.8g	9.5g	蛋白質
脂質	8.6g	9.3g	6.9g	7.6g	10.8g	11.5g	9.7g	10.4g	8.4g	9.1g	脂質
炭水化物	16.8g	54.9g	16.1g	54.2g	17.7g	55.8g	17.1g	55.2g	15.5g	53.6g	炭水化物
ナトリウム	859mg	1418mg	759mg	1318mg	822mg	1381mg	902mg	1461mg	699mg	1258mg	ナトリウム
塩分	2.2g	3.6g	1.9g	3.4g	2.1g	3.5g	2.3g	3.7g	1.8g	3.2g	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	★全粥240g
	鶏肉のイタリアンソース煮	赤魚の味噌煮	豚肉の生姜焼	鶏の幽庵焼き	白身の味噌煮	きのこの玉子とじ	法蓮草とハムのマリナーネ	鶏団子の中華風	はんぺんの玉子とじ	五色煮豆	★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)	★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	159kcal	331kcal	144kcal	316kcal	157kcal	329kcal	159kcal	331kcal	159kcal	331kcal	エネルギー
蛋白質	7.9g	11.6g	7.0g	10.7g	7.1g	10.8g	5.5g	9.2g	8.8g	12.5g	蛋白質
脂質	7.8g	8.5g	5.7g	6.4g	6.5g	7.2g	7.0g	7.7g	5.4g	6.1g	脂質
炭水化物	14.6g	52.7g	16.2g	54.3g	18.3g	56.4g	16.6g	54.7g	18.5g	56.6g	炭水化物
ナトリウム	682mg	1241mg	898mg	1457mg	770mg	1329mg	708mg	1267mg	751mg	1310mg	ナトリウム
塩分	1.7g	3.2g	2.3g	3.7g	2.0g	3.4g	1.8g	3.2g	1.9g	3.3g	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	438kcal	954kcal	398kcal	914kcal	441kcal	957kcal	452kcal	968kcal	415kcal	931kcal	エネルギー
蛋白質	16.5g	27.6g	16.5g	27.6g	16.7g	27.8g	16.3g	27.4g	16.9g	28.0g	蛋白質
脂質	18.9g	21.0g	16.7g	18.8g	20.3g	22.4g	20.9g	23.0g	18.6g	20.7g	脂質
炭水化物	52.0g	166.3g	45.2g	159.5g	50.0g	164.3g	45.9g	160.2g	45.6g	159.9g	炭水化物
ナトリウム	1999mg	3676mg	2226mg	3903mg	2238mg	3915mg	1960mg	3637mg	2091mg	3768mg	ナトリウム
塩分	5.1g	9.3g	5.7g	9.9g	5.7g	10.0g	5.0g	9.3g	5.3g	9.6g	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。



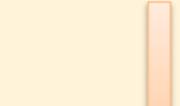
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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03月19日(火)までにご連絡下さい。
03月30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

(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

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)		
朝食	★ごはん120g 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮		★ごはん120g がんもどきの含め煮 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		
	エネルギー	182kcal	375kcal	134kcal	327kcal	171kcal	364kcal	201kcal	394kcal	179kcal	372kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	9.6g	12.9g	9.4g	12.7g	12.0g	15.3g	11.1g	14.4g
	脂質	8.1g	8.6g	6.4g	6.9g	7.9g	8.4g	10.9g	11.4g	8.1g	8.6g
	炭水化物	16.8g	58.7g	11.0g	52.9g	15.7g	57.6g	13.7g	55.6g	14.8g	56.7g
ナトリウム	557mg	558mg	683mg	684mg	582mg	583mg	697mg	698mg	677mg	678mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 若鶏の味噌焼 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大根の酢漬け		★ごはん120g アジのみりん焼 人参グラッセ 肉入りうの花 ハムの和風サラダ		★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッフえんどう 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 カレーのおろし和え 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)		
	エネルギー	210kcal	403kcal	247kcal	440kcal	199kcal	392kcal	224kcal	417kcal	239kcal	432kcal
	たんぱく質	19.2g	22.5g	16.1g	19.4g	13.6g	16.9g	15.9g	19.2g	13.9g	17.2g
	脂質	7.0g	7.5g	12.7g	13.2g	8.0g	8.5g	11.5g	12.0g	14.4g	14.9g
	炭水化物	16.8g	58.7g	15.9g	57.8g	19.8g	61.7g	13.5g	55.4g	12.5g	54.4g
ナトリウム	800mg	801mg	848mg	849mg	786mg	787mg	676mg	677mg	609mg	610mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.5g	1.6g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	エネルギー	268kcal	461kcal	255kcal	448kcal	281kcal	474kcal	222kcal	415kcal	217kcal	410kcal
夕食	★ごはん120g マイルドハヤシライスルー 白菜とソーセージのスープ煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 菜の花と豆腐の麻婆いため 五目春雨の酢の物		★ごはん120g サワラの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん120g つくねの照り焼き オクラ 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		
	エネルギー	268kcal	461kcal	255kcal	448kcal	281kcal	474kcal	222kcal	415kcal	217kcal	410kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	13.5g	16.8g	17.0g	20.3g	14.4g	17.7g	18.6g	21.9g
	脂質	14.2g	14.7g	13.0g	13.5g	14.4g	14.9g	10.8g	11.3g	10.5g	11.0g
	炭水化物	25.8g	67.7g	20.1g	62.0g	18.7g	60.6g	16.2g	58.1g	12.2g	54.1g
ナトリウム	913mg	914mg	735mg	736mg	642mg	643mg	708mg	709mg	818mg	819mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	660kcal	1239kcal	636kcal	1215kcal	651kcal	1230kcal	647kcal	1226kcal	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	39.4g	49.3g	39.2g	49.1g	40.0g	49.9g	42.3g	52.2g	43.6g	53.5g
	脂質	29.3g	30.8g	32.1g	33.6g	30.3g	31.8g	33.2g	34.7g	33.0g	34.5g
	炭水化物	59.4g	185.1g	47.0g	172.7g	54.2g	179.9g	43.4g	169.1g	39.5g	165.2g
	ナトリウム	2270mg	2273mg	2266mg	2269mg	2010mg	2013mg	2081mg	2084mg	2104mg	2107mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	5.8g	5.8g	5.1g	5.1g	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	857kcal	1436kcal	837kcal	1416kcal	850kcal	1429kcal	854kcal	1433kcal	833kcal	1412kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	46.6g	56.5g	47.9g	57.8g	48.4g	58.3g	50.5g	60.4g
	脂質	36.3g	37.8g	39.1g	40.6g	37.3g	38.8g	40.3g	41.8g	40.0g	41.5g
	炭水化物	87.2g	212.9g	75.9g	201.6g	82.4g	208.1g	75.3g	201.0g	68.4g	194.1g
	ナトリウム	2346mg	2349mg	2343mg	2346mg	2086mg	2089mg	2155mg	2158mg	2178mg	2181mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	6.0g	6.0g	5.3g	5.3g	5.5g	5.5g	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03月19日(火)までにご連絡下さい。
 03月30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

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

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)		
朝食	★ごはん150g 厚焼き玉子 大豆と人参の煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(えのき・切干)		★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 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 がんもどきの含め煮 いかと野菜の煮物 マリネサラダ ★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)		
	エネルギー	182kcal	439kcal	134kcal	391kcal	171kcal	425kcal	201kcal	463kcal	179kcal	436kcal
	たんぱく質	10.7g	15.8g	9.6g	14.8g	9.4g	14.5g	12.0g	17.5g	11.1g	16.4g
	脂質	8.1g	8.9g	6.4g	7.2g	7.9g	8.5g	10.9g	11.8g	8.1g	9.0g
	炭水化物	16.8g	71.7g	11.0g	66.2g	15.7g	70.2g	13.7g	69.2g	14.8g	69.5g
ナトリウム	557mg	783mg	683mg	909mg	582mg	729mg	697mg	972mg	677mg	825mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	1.7g	2.3g	1.5g	1.9g	1.8g	2.5g	1.7g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 若鶏の味噌焼 法蓮草と豆腐の玉子とじ 大根の酢漬 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		★ごはん150g アジのみりん焼 人参グラッセ 肉入りうの花 ハムの和風サラダ ★味噌汁(豆腐・巻麩)		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッフえんどう 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g カレーのおろし和え 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)		
	エネルギー	210kcal	466kcal	247kcal	516kcal	199kcal	461kcal	224kcal	484kcal	239kcal	496kcal
	たんぱく質	19.2g	24.4g	16.1g	22.0g	13.6g	19.1g	15.9g	21.2g	13.9g	19.1g
	脂質	7.0g	7.7g	12.7g	13.9g	8.0g	9.1g	11.5g	12.8g	14.4g	15.2g
	炭水化物	16.8g	71.6g	15.9g	71.9g	19.8g	74.7g	13.5g	68.1g	12.5g	67.7g
ナトリウム	800mg	995mg	848mg	1076mg	786mg	1061mg	676mg	841mg	609mg	835mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	2.2g	2.7g	2.0g	2.7g	1.7g	2.1g	1.5g	2.1g	
間食	◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	エネルギー	268kcal	530kcal	255kcal	517kcal	281kcal	538kcal	222kcal	478kcal	217kcal	484kcal
夕食	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 白菜とソーセージのスープ煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 菜の花と豆腐の麻婆いため 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麩・しめじ)		★ごはん150g サワラの酒粕焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g つくねの照り焼き オクラ 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)		
	エネルギー	268kcal	530kcal	255kcal	517kcal	281kcal	538kcal	222kcal	478kcal	217kcal	484kcal
	たんぱく質	9.5g	15.1g	13.5g	19.1g	17.0g	22.2g	14.4g	19.6g	18.6g	24.4g
	脂質	14.2g	15.3g	13.0g	13.9g	14.4g	15.2g	10.8g	11.6g	10.5g	12.1g
	炭水化物	25.8g	81.0g	20.1g	75.9g	18.7g	73.9g	16.2g	70.9g	12.2g	67.2g
ナトリウム	913mg	1140mg	735mg	962mg	642mg	868mg	708mg	936mg	818mg	1045mg	
食塩相当量	2.3g	2.9g	1.9g	2.4g	1.6g	2.2g	1.8g	2.4g	2.1g	2.7g	
合計	エネルギー	660kcal	1435kcal	636kcal	1424kcal	651kcal	1424kcal	647kcal	1425kcal	635kcal	1416kcal
	たんぱく質	39.4g	55.3g	39.2g	55.9g	40.0g	55.8g	42.3g	58.3g	43.6g	59.9g
	脂質	29.3g	31.9g	32.1g	35.0g	30.3g	32.8g	33.2g	36.2g	33.0g	36.3g
	炭水化物	59.4g	224.3g	47.0g	214.0g	54.2g	218.8g	43.4g	208.2g	39.5g	204.4g
	ナトリウム	2270mg	2918mg	2266mg	2947mg	2010mg	2658mg	2081mg	2749mg	2104mg	2705mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	5.8g	7.5g	5.1g	6.8g	5.3g	7.0g	5.4g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	857kcal	1632kcal	837kcal	1625kcal	850kcal	1623kcal	854kcal	1632kcal	833kcal	1614kcal
	たんぱく質	47.1g	63.0g	46.6g	63.3g	47.9g	63.7g	48.4g	64.4g	50.5g	66.8g
	脂質	36.3g	38.9g	39.1g	42.0g	37.3g	39.8g	40.3g	43.3g	40.0g	43.3g
	炭水化物	87.2g	252.1g	75.9g	242.9g	82.4g	247.0g	75.3g	240.1g	68.4g	233.3g
	ナトリウム	2346mg	2994mg	2343mg	3024mg	2086mg	2734mg	2155mg	2823mg	2178mg	2779mg
食塩相当量	6.0g	7.6g	6.0g	7.7g	5.3g	7.0g	5.5g	7.2g	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。
 ※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03月19日(火)までにご連絡下さい。
 03月30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OK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!)

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の事が出来ます

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...072-856-7652(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03月19日(火)までにご連絡下さい。
03月30日(土)お届け分より反映します。

	3月18日(月)			3月19日(火)			3月20日(水)			3月21日(木)			3月22日(金)			
朝食	★ごはん150g ミートインオムレツ 小倉金時 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え			★ごはん150g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) れんこんの土佐煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ゴロゴロ野菜の塩炒め 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			
	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	240kcal	483kcal	エネルギー	236kcal	479kcal	エネルギー	278kcal	521kcal	
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	15.4g	16.0g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	14.0g	14.6g	脂質	19.3g	19.9g	
	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	18.6g	71.4g	
	ナトリウム	326mg	327mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	505mg	506mg	ナトリウム	539mg	540mg	
	カリウム	409mg	470mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	281mg	342mg	
	リン	91mg	156mg	リン	129mg	194mg	リン	163mg	228mg	リン	86mg	151mg	リン	133mg	198mg	
	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ナスと麩の炒め煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え			★ごはん150g カジキのトマト炒め ハムの和風サラダ さつま芋のレモン煮			★ごはん150g 焼肉炒め スパゲッティサラダ 大根とひじきの煮物			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★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		
エネルギー		331kcal	574kcal	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	
たんぱく質		10.8g	14.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	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	
脂質		22.0g	22.6g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	22.6g	23.2g	
炭水化物		21.7g	74.5g	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	40.6g	93.4g	炭水化物	24.8g	77.6g	
ナトリウム		687mg	688mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	694mg	695mg	
カリウム		422mg	483mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	469mg	530mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	557mg	618mg	
リン		131mg	196mg	リン	170mg	235mg	リン	127mg	192mg	リン	162mg	227mg	リン	180mg	245mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食		◎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 ブリ田楽 人参グラッセ ジャーマンポテト 春雨フルーツサラダ			★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め かぼちゃのクリームサラダ ふきと人参の甘露煮			★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			
	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	
	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.4g	13.5g	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	
	脂質	21.6g	22.2g	脂質	29.9g	30.5g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	13.9g	14.5g	
	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	34.1g	86.9g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	42.7g	95.5g	
	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	720mg	721mg	
	カリウム	539mg	600mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	566mg	627mg	カリウム	638mg	699mg	カリウム	796mg	857mg	
	リン	112mg	177mg	リン	131mg	196mg	リン	87mg	152mg	リン	199mg	264mg	リン	183mg	248mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal
たんぱく質		28.0g	40.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.7g	41.0g	
脂質		59.0g	60.8g	脂質	61.6g	63.4g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	55.8g	57.6g	
炭水化物		81.1g	239.5g	炭水化物	83.2g	241.6g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	86.1g	244.5g	
ナトリウム		1535mg	1538mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	1859mg	1862mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	
カリウム		1370mg	1553mg	カリウム	1592mg	1775mg	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1634mg	1817mg	
リン		334mg	529mg	リン	430mg	625mg	リン	377mg	572mg	リン	447mg	642mg	リン	496mg	691mg	
食塩相当量		3.9g	3.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1065kcal	1794kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal
たんぱく質		28.3g	40.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.1g	41.4g	
脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.7g	63.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	55.9g	57.7g		
炭水化物	96.3g	254.7g	炭水化物	98.7g	257.1g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	105.1g	263.5g	炭水化物	101.6g	260.0g		
ナトリウム	1536mg	1539mg	ナトリウム	1929mg	1932mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	1735mg	1738mg	ナトリウム	1956mg	1959mg		
カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1652mg	1835mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1650mg	1833mg	カリウム	1694mg	1877mg		
リン	339mg	534mg	リン	437mg	632mg	リン	383mg	578mg	リン	452mg	647mg	リン	503mg	698mg		
食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g		

※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、商品を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。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

	3月18日(月)		3月19日(火)		3月20日(水)		3月21日(木)		3月22日(金)		
朝食	★ごはん180g ミートインオムレツ ツナと大豆の炒め煮 一口ナスのオランダ煮		★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 大根と鶏肉の味噌煮 青菜のわさび和え		★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		
	エネルギー	207kcal	497kcal	228kcal	518kcal	235kcal	525kcal	213kcal	503kcal	197kcal	487kcal
	たんぱく質	9.9g	14.8g	10.6g	15.5g	9.5g	14.4g	8.8g	13.7g	11.4g	16.3g
	脂質	13.3g	14.0g	15.2g	15.9g	9.7g	10.4g	12.8g	13.9g	8.7g	9.4g
	炭水化物	11.9g	74.8g	12.7g	75.6g	28.3g	91.2g	16.1g	79.0g	18.2g	81.1g
ナトリウム	501mg	502mg	452mg	453mg	548mg	549mg	738mg	739mg	653mg	654mg	
カリウム	472mg	544mg	458mg	530mg	419mg	491mg	600mg	672mg	305mg	377mg	
リン	137mg	214mg	131mg	208mg	168mg	245mg	154mg	231mg	176mg	253mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	1.1g	1.2g	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん180g タンドリーチキン アスパラ パスタのクリーム煮 キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 手作りミートローフ イタリアンソース スナップえんどう さつま芋のレモン煮 マカロニマリーネサラダ		★ごはん180g カレーのスパイス揚 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		
	エネルギー	288kcal	578kcal	302kcal	592kcal	338kcal	628kcal	280kcal	570kcal	289kcal	579kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	13.8g	18.7g	16.6g	21.5g	16.5g	21.4g	15.2g	20.1g
	脂質	18.0g	18.7g	11.8g	12.5g	16.0g	16.7g	13.1g	13.8g	15.8g	16.5g
	炭水化物	19.6g	82.5g	34.5g	97.4g	31.8g	94.7g	23.7g	86.6g	21.5g	84.4g
ナトリウム	482mg	483mg	600mg	601mg	772mg	773mg	794mg	795mg	702mg	703mg	
カリウム	433mg	505mg	538mg	610mg	487mg	559mg	473mg	545mg	545mg	617mg	
リン	162mg	239mg	143mg	220mg	187mg	264mg	204mg	281mg	213mg	290mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	
間食	◎バナナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ブリのごま醤油焼 ブロッコリー 肉じゃが煮 和風サラダ		★ごはん180g 赤魚のおろし煮 春雨ポークジンジャー キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★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		
	エネルギー	314kcal	604kcal	269kcal	559kcal	289kcal	579kcal	259kcal	549kcal	275kcal	565kcal
	たんぱく質	17.5g	22.4g	14.6g	19.5g	13.4g	18.3g	14.5g	19.4g	12.8g	17.7g
	脂質	17.4g	18.1g	14.8g	15.5g	16.4g	17.1g	15.0g	15.7g	13.5g	14.2g
	炭水化物	20.0g	82.9g	18.5g	81.4g	22.8g	85.7g	15.8g	78.7g	23.7g	88.6g
ナトリウム	727mg	728mg	630mg	631mg	895mg	896mg	548mg	549mg	957mg	958mg	
カリウム	618mg	690mg	446mg	518mg	573mg	645mg	522mg	594mg	570mg	642mg	
リン	169mg	246mg	168mg	245mg	178mg	255mg	202mg	279mg	182mg	259mg	
食塩相当量	1.8g	1.9g	1.6g	1.6g	2.3g	2.3g	1.4g	1.4g	2.4g	2.4g	
合計	エネルギー	809kcal	1679kcal	799kcal	1669kcal	862kcal	1732kcal	752kcal	1622kcal	761kcal	1631kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	39.0g	53.7g	39.5g	54.2g	39.8g	54.5g	39.4g	54.1g
	脂質	48.7g	50.8g	41.8g	43.9g	42.1g	44.2g	40.9g	43.0g	38.0g	40.1g
	炭水化物	51.5g	240.2g	65.7g	254.4g	82.9g	271.6g	55.6g	244.3g	65.4g	254.1g
	ナトリウム	1710mg	1713mg	1682mg	1685mg	2215mg	2218mg	2080mg	2083mg	2312mg	2315mg
カリウム	1523mg	1739mg	1442mg	1658mg	1479mg	1695mg	1595mg	1811mg	1420mg	1636mg	
リン	468mg	699mg	442mg	673mg	533mg	764mg	560mg	791mg	571mg	802mg	
食塩相当量	4.3g	4.4g	4.3g	4.3g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.9g	5.9g	
合計(間食込)	エネルギー	935kcal	1805kcal	927kcal	1797kcal	958kcal	1828kcal	878kcal	1748kcal	889kcal	1759kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	39.8g	54.5g	40.3g	55.0g	40.4g	55.1g	40.2g	54.9g
	脂質	48.9g	51.0g	42.0g	44.1g	42.3g	44.4g	41.1g	43.2g	38.2g	40.3g
	炭水化物	82.0g	270.7g	96.6g	285.3g	105.9g	294.6g	86.1g	274.8g	96.3g	285.0g
	ナトリウム	1712mg	1715mg	1688mg	1691mg	2221mg	2224mg	2082mg	2085mg	2318mg	2321mg
カリウム	1703mg	1919mg	1562mg	1778mg	1592mg	1808mg	1775mg	1991mg	1540mg	1756mg	
リン	479mg	710mg	456mg	687mg	545mg	776mg	571mg	802mg	585mg	816mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	4.3g	4.3g	5.6g	5.7g	5.3g	5.3g	5.9g	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03月19日(火)までにご連絡下さい。
 03月30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
 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
 PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)