

# 【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25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 なめこと若芽のサツと煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 スープキャベツ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げのとろみ煮 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 車麩の玉子とじ ふきのきんぴら 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹輪のごま炒め さつま芋の甘露煮 ★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	167kcal	434kcal	157kcal	425kcal	101kcal	379kcal	108kcal	384kcal	156kcal	428kcal	エネルギー
	蛋白質	12.6g	18.4g	5.1g	10.9g	6.0g	12.0g	4.8g	11.2g	7.5g	13.6g	蛋白質
	脂質	8.3g	9.2g	11.6g	12.5g	3.7g	4.6g	4.0g	5.7g	2.8g	3.8g	脂質
	炭水化物	10.9g	67.4g	9.0g	65.5g	11.8g	70.6g	12.7g	68.8g	25.4g	82.2g	炭水化物
	ナトリウム	641mg	1087mg	545mg	994mg	589mg	1083mg	752mg	1197mg	690mg	1135mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.8g	1.4g	2.5g	1.5g	2.8g	1.9g	3.0g	1.8g	2.9g	塩分
昼	★やわらかごはん180g キャベツメンチ スパトマト炒め 中華うま煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 塩枝豆 野菜と昆布の煮物 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉力ポチャ 豆腐のかに風あんかけ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮漬け ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬け ★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	304kcal	576kcal	268kcal	545kcal	250kcal	517kcal	250kcal	524kcal	234kcal	509kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	14.9g	19.5g	25.9g	9.5g	15.3g	10.9g	17.2g	10.2g	16.9g	蛋白質
	脂質	15.1g	16.1g	15.1g	16.8g	10.2g	11.1g	10.9g	11.9g	10.4g	12.0g	脂質
	炭水化物	31.2g	88.0g	15.2g	71.6g	30.4g	86.9g	28.1g	85.4g	26.3g	82.3g	炭水化物
	ナトリウム	910mg	1355mg	700mg	1146mg	954mg	1400mg	1016mg	1465mg	952mg	1397mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.4g	1.8g	2.9g	2.4g	3.6g	2.6g	3.7g	2.4g	3.6g	塩分
夕	★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン ピーマンソテー 竹輪と菜の花の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風煮込みハンバーグ キヌサヤ 春雨の五目炒め さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 菜の花 ジャガ芋としめじの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 若竹煮 三色和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚のバジルオリーブ焼きのコンソテー 五色煮豆 ハムと春雨のサラダ ★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	200kcal	467kcal	255kcal	525kcal	267kcal	539kcal	214kcal	481kcal	212kcal	482kcal	エネルギー
	蛋白質	13.4g	19.0g	9.2g	15.1g	13.6g	19.6g	11.7g	17.3g	16.2g	21.9g	蛋白質
	脂質	7.6g	8.5g	12.3g	13.2g	13.9g	14.9g	11.4g	12.3g	8.2g	9.1g	脂質
	炭水化物	20.0g	76.3g	25.7g	82.9g	22.3g	79.1g	16.3g	72.7g	19.1g	76.0g	炭水化物
	ナトリウム	711mg	1162mg	952mg	1397mg	605mg	1056mg	675mg	1122mg	763mg	1214mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.0g	2.4g	3.6g	1.5g	2.7g	1.7g	2.9g	1.9g	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	671kcal	1477kcal	680kcal	1495kcal	618kcal	1435kcal	572kcal	1389kcal	602kcal	1419kcal	エネルギー
	蛋白質	34.8g	52.3g	33.8g	51.9g	29.1g	46.9g	27.4g	45.7g	33.9g	52.4g	蛋白質
	脂質	31.0g	33.8g	39.0g	42.5g	27.8g	30.6g	26.3g	29.9g	21.4g	24.9g	脂質
	炭水化物	62.1g	231.7g	49.9g	220.0g	64.5g	236.6g	57.1g	226.9g	70.8g	240.5g	炭水化物
	ナトリウム	2262mg	3604mg	2197mg	3537mg	2148mg	3539mg	2443mg	3784mg	2405mg	3746mg	ナトリウム
	塩分	5.8g	9.2g	5.6g	9.0g	5.5g	9.0g	6.2g	9.6g	6.1g	9.5g	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03月26日(火)までにご連絡下さい。  
04月06日(土)お届け分より反映します。

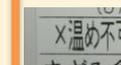
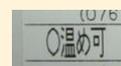
## お食事の作り方



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

変更は03月26日(火)までにご連絡下さい。  
04月06日(土)お届け分より反映します。

	3月25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)			
朝 食	★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 なめこと若芽のサツと煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁		★全粥240g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 スープキャベツ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と厚揚げのとろみ煮 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		★全粥240g 車麩の玉子とじ ふきのきんぴら 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 竹輪のごま炒め さつま芋の甘露煮 ★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	167kcal	325kcal	157kcal	315kcal	101kcal	259kcal	108kcal	266kcal	156kcal	314kcal	エネルギー
	蛋白質	12.6g	16.3g	5.1g	8.8g	6.0g	9.7g	4.8g	8.5g	7.5g	11.2g	蛋白質
	脂質	8.3g	9.0g	11.6g	12.3g	3.7g	4.4g	4.0g	4.7g	2.8g	3.5g	脂質
	炭水化物	10.9g	43.6g	9.0g	41.7g	11.8g	44.5g	12.7g	45.4g	25.4g	58.1g	炭水化物
	ナトリウム	641mg	1092mg	545mg	996mg	589mg	1040mg	752mg	1203mg	690mg	1141mg	ナトリウム
	塩分	1.6g	2.8g	1.4g	2.5g	1.5g	2.6g	1.9g	3.1g	1.8g	2.9g	塩分
昼 食	★全粥240g キャベツメンチ スパトマト炒め 中華うま煮 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g プリのごま醤油焼 塩枝豆 野菜と昆布の煮物 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g 肉力ポチャ 豆腐のかに風あんかけ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮漬け ひじきと挽肉の炒め煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー 菜の花のツナ炒め 大根の酢漬け ★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	304kcal	462kcal	268kcal	426kcal	250kcal	408kcal	250kcal	408kcal	234kcal	392kcal	エネルギー
	蛋白質	8.8g	12.5g	19.5g	23.2g	9.5g	13.2g	10.9g	14.6g	10.2g	13.9g	蛋白質
	脂質	15.1g	15.8g	15.1g	15.8g	10.2g	10.9g	10.9g	11.6g	10.4g	11.1g	脂質
	炭水化物	31.2g	63.9g	15.2g	47.9g	30.4g	63.1g	28.1g	60.8g	26.3g	59.0g	炭水化物
	ナトリウム	910mg	1361mg	700mg	1151mg	954mg	1405mg	1016mg	1467mg	952mg	1403mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.5g	1.8g	2.9g	2.4g	3.6g	2.6g	3.7g	2.4g	3.6g	塩分
夕 食	★全粥240g ハニーマスタードチキン ピーマンソテー 竹輪と菜の花の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ キヌサヤ 春雨の五目炒め さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の生姜煮 菜の花 ジャガ芋としめじの煮物 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 若竹煮 三色和え ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のバジルオリーブ焼 きのこソテー 五色煮豆 ハムと春雨のサラダ ★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	200kcal	358kcal	255kcal	413kcal	267kcal	425kcal	214kcal	372kcal	212kcal	370kcal	エネルギー
	蛋白質	13.4g	17.1g	9.2g	12.9g	13.6g	17.3g	11.7g	15.4g	16.2g	19.9g	蛋白質
	脂質	7.6g	8.3g	12.3g	13.0g	13.9g	14.6g	11.4g	12.1g	8.2g	8.9g	脂質
	炭水化物	20.0g	52.7g	25.7g	58.4g	22.3g	55.0g	16.3g	49.0g	19.1g	51.8g	炭水化物
	ナトリウム	711mg	1162mg	952mg	1403mg	605mg	1056mg	675mg	1126mg	763mg	1214mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	3.0g	2.4g	3.6g	1.5g	2.7g	1.7g	2.9g	1.9g	3.1g	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	671kcal	1145kcal	680kcal	1154kcal	618kcal	1092kcal	572kcal	1046kcal	602kcal	1076kcal	エネルギー
	蛋白質	34.8g	45.9g	33.8g	44.9g	29.1g	40.2g	27.4g	38.5g	33.9g	45.0g	蛋白質
	脂質	31.0g	33.1g	39.0g	41.1g	27.8g	29.9g	26.3g	28.4g	21.4g	23.5g	脂質
	炭水化物	62.1g	160.2g	49.9g	148.0g	64.5g	162.6g	57.1g	155.2g	70.8g	168.9g	炭水化物
	ナトリウム	2262mg	3615mg	2197mg	3550mg	2148mg	3501mg	2443mg	3796mg	2405mg	3758mg	ナトリウム
	塩分	5.8g	9.2g	5.6g	9.0g	5.5g	8.9g	6.2g	9.7g	6.1g	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。

## 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

生活協同組合おおさかパルコープ

	3月25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)			
朝	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 昆布煮豆 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★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)			
	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	おかずのみ ご飯汁物セット	栄養価	
食	エネルギー	121kcal 293kcal	87kcal 259kcal	97kcal 269kcal	117kcal 289kcal	81kcal 253kcal	エネルギー	121kcal 293kcal	87kcal 259kcal	97kcal 269kcal	117kcal 289kcal	81kcal 253kcal
	蛋白質	3.3g 7.0g	4.5g 8.2g	4.6g 8.3g	5.3g 9.0g	3.9g 7.6g	蛋白質	3.3g 7.0g	4.5g 8.2g	4.6g 8.3g	5.3g 9.0g	3.9g 7.6g
	脂質	5.4g 6.1g	3.6g 4.3g	4.1g 4.8g	5.2g 5.9g	2.7g 3.4g	脂質	5.4g 6.1g	3.6g 4.3g	4.1g 4.8g	5.2g 5.9g	2.7g 3.4g
	炭水化物	13.6g 51.7g	10.3g 48.4g	11.1g 49.2g	10.6g 48.7g	12.1g 50.2g	炭水化物	13.6g 51.7g	10.3g 48.4g	11.1g 49.2g	10.6g 48.7g	12.1g 50.2g
	ナトリウム	460mg 1019mg	528mg 1087mg	624mg 1183mg	639mg 1198mg	562mg 1121mg	ナトリウム	460mg 1019mg	528mg 1087mg	624mg 1183mg	639mg 1198mg	562mg 1121mg
	塩分	1.2g 2.6g	1.3g 2.8g	1.6g 3.0g	1.6g 3.0g	1.4g 2.9g	塩分	1.2g 2.6g	1.3g 2.8g	1.6g 3.0g	1.6g 3.0g	1.4g 2.9g
昼	★全粥240g 鶏の照焼 白菜と麩の玉子とじ ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 豚肉と大根の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		★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)			
	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	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	
食	エネルギー	172kcal 344kcal	198kcal 370kcal	166kcal 338kcal	205kcal 377kcal	160kcal 332kcal	エネルギー	172kcal 344kcal	198kcal 370kcal	166kcal 338kcal	205kcal 377kcal	160kcal 332kcal
	蛋白質	6.9g 10.6g	8.7g 12.4g	6.5g 10.2g	5.1g 8.8g	5.6g 9.3g	蛋白質	6.9g 10.6g	8.7g 12.4g	6.5g 10.2g	5.1g 8.8g	5.6g 9.3g
	脂質	9.4g 10.1g	9.5g 10.2g	7.6g 8.3g	12.6g 13.3g	7.5g 8.2g	脂質	9.4g 10.1g	9.5g 10.2g	7.6g 8.3g	12.6g 13.3g	7.5g 8.2g
	炭水化物	15.0g 53.1g	19.3g 57.4g	18.0g 56.1g	18.3g 56.4g	16.9g 55.0g	炭水化物	15.0g 53.1g	19.3g 57.4g	18.0g 56.1g	18.3g 56.4g	16.9g 55.0g
	ナトリウム	837mg 1396mg	900mg 1459mg	646mg 1205mg	767mg 1326mg	890mg 1449mg	ナトリウム	837mg 1396mg	900mg 1459mg	646mg 1205mg	767mg 1326mg	890mg 1449mg
	塩分	2.1g 3.6g	2.3g 3.7g	1.6g 3.1g	2.0g 3.4g	2.3g 3.7g	塩分	2.1g 3.6g	2.3g 3.7g	1.6g 3.1g	2.0g 3.4g	2.3g 3.7g
夕	★全粥240g 赤魚の生姜煮 肉団子のソース炒め サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き ブロッコリーの煮物 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★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)			
	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	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	
食	エネルギー	245kcal 417kcal	206kcal 378kcal	152kcal 324kcal	151kcal 323kcal	168kcal 340kcal	エネルギー	245kcal 417kcal	206kcal 378kcal	152kcal 324kcal	151kcal 323kcal	168kcal 340kcal
	蛋白質	9.2g 12.9g	6.9g 10.6g	7.6g 11.3g	6.7g 10.4g	6.9g 10.6g	蛋白質	9.2g 12.9g	6.9g 10.6g	7.6g 11.3g	6.7g 10.4g	6.9g 10.6g
	脂質	14.7g 15.4g	11.1g 11.8g	6.7g 7.4g	7.5g 8.2g	8.3g 9.0g	脂質	14.7g 15.4g	11.1g 11.8g	6.7g 7.4g	7.5g 8.2g	8.3g 9.0g
	炭水化物	17.7g 55.8g	20.0g 58.1g	15.0g 53.1g	15.0g 53.1g	16.3g 54.4g	炭水化物	17.7g 55.8g	20.0g 58.1g	15.0g 53.1g	15.0g 53.1g	16.3g 54.4g
	ナトリウム	859mg 1418mg	846mg 1405mg	778mg 1337mg	764mg 1323mg	1323mg	ナトリウム	859mg 1418mg	846mg 1405mg	778mg 1337mg	764mg 1323mg	1323mg
	塩分	2.2g 3.6g	2.2g 3.6g	2.0g 3.4g	1.9g 3.4g	3.4g	塩分	2.2g 3.6g	2.2g 3.6g	2.0g 3.4g	1.9g 3.4g	3.4g
食	エネルギー	538kcal 1054kcal	491kcal 1007kcal	415kcal 931kcal	473kcal 989kcal	409kcal 925kcal	エネルギー	538kcal 1054kcal	491kcal 1007kcal	415kcal 931kcal	473kcal 989kcal	409kcal 925kcal
	蛋白質	19.4g 30.5g	20.1g 31.2g	17.1g 28.2g	17.1g 28.2g	16.4g 27.5g	蛋白質	19.4g 30.5g	20.1g 31.2g	17.1g 28.2g	17.1g 28.2g	16.4g 27.5g
	脂質	29.5g 31.6g	24.2g 26.3g	25.3g 27.4g	25.3g 27.4g	20.6g 20.6g	脂質	29.5g 31.6g	24.2g 26.3g	25.3g 27.4g	25.3g 27.4g	20.6g 20.6g
	炭水化物	46.3g 160.6g	49.6g 163.9g	43.9g 158.2g	43.9g 158.2g	159.6g 159.6g	炭水化物	46.3g 160.6g	49.6g 163.9g	43.9g 158.2g	43.9g 158.2g	159.6g 159.6g
	ナトリウム	2156mg 3833mg	2274mg 3951mg	2184mg 3861mg	2184mg 3861mg	3893mg	ナトリウム	2156mg 3833mg	2274mg 3951mg	2184mg 3861mg	2184mg 3861mg	3893mg
	塩分	5.5g 9.7g	5.8g 10.0g	5.6g 9.8g	5.6g 9.8g	9.9g	塩分	5.5g 9.7g	5.8g 10.0g	5.6g 9.8g	5.6g 9.8g	9.9g

★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

変更は03月26日(火)までにご連絡下さい。  
04月06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25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)		
朝食	★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 牛肉とひじきの炒め煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん120g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★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ネ		
	エネルギー	166kcal	359kcal	167kcal	360kcal	161kcal	354kcal	195kcal	388kcal	157kcal	350kcal
	たんぱく質	7.3g	10.6g	10.7g	14.0g	8.5g	11.8g	10.9g	14.2g	8.0g	11.3g
	脂質	10.4g	10.9g	9.1g	9.6g	6.6g	7.1g	10.3g	10.8g	7.9g	8.4g
	炭水化物	11.0g	52.9g	9.2g	51.1g	16.7g	58.6g	14.3g	56.2g	13.9g	55.8g
ナトリウム	706mg	707mg	654mg	655mg	535mg	536mg	510mg	511mg	597mg	598mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g ホキのガーリックオイル焼き インゲンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 南瓜とツナのサラダ		★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g アジの野菜あんかけ 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と春雨のサラダ		★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		
	エネルギー	260kcal	453kcal	226kcal	419kcal	229kcal	422kcal	239kcal	432kcal	225kcal	418kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	14.7g	18.0g	16.3g	19.6g	16.2g	19.5g	17.3g	20.6g
	脂質	13.9g	14.4g	11.7g	12.2g	8.6g	9.1g	10.3g	10.8g	10.2g	10.7g
	炭水化物	17.4g	59.3g	15.6g	57.5g	20.7g	62.6g	21.9g	63.8g	15.0g	56.9g
ナトリウム	710mg	711mg	678mg	679mg	895mg	896mg	709mg	710mg	759mg	760mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.3g	2.3g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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		
	エネルギー	231kcal	424kcal	245kcal	438kcal	244kcal	437kcal	221kcal	414kcal	250kcal	443kcal
夕食	★ごはん120g 煮込みつくね キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし		★ごはん120g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		★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		
	エネルギー	231kcal	424kcal	245kcal	438kcal	244kcal	437kcal	221kcal	414kcal	250kcal	443kcal
	たんぱく質	17.6g	20.9g	16.0g	19.3g	16.9g	20.2g	15.9g	19.2g	16.0g	19.3g
	脂質	7.8g	8.3g	12.1g	12.6g	13.1g	13.6g	9.9g	10.4g	13.3g	13.8g
	炭水化物	22.7g	64.6g	17.9g	59.8g	14.7g	56.6g	16.7g	58.6g	16.1g	58.0g
ナトリウム	837mg	838mg	770mg	771mg	851mg	852mg	927mg	928mg	530mg	531mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	2.2g	2.2g	2.4g	2.4g	1.3g	1.4g	
合計	エネルギー	657kcal	1236kcal	638kcal	1217kcal	634kcal	1213kcal	655kcal	1234kcal	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	41.4g	51.3g	41.7g	51.6g	43.0g	52.9g	41.3g	51.2g
	脂質	32.1g	33.6g	32.9g	34.4g	28.3g	29.8g	30.5g	32.0g	31.4g	32.9g
	炭水化物	51.1g	176.8g	42.7g	168.4g	52.1g	177.8g	52.9g	178.6g	45.0g	170.7g
	ナトリウム	2253mg	2256mg	2102mg	2105mg	2281mg	2284mg	2146mg	2149mg	1886mg	1889mg
食塩相当量	5.7g	5.7g	5.3g	5.4g	5.8g	5.8g	5.5g	5.5g	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	858kcal	1437kcal	837kcal	1416kcal	835kcal	1414kcal	852kcal	1431kcal	839kcal	1418kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	49.3g	59.2g	49.1g	59.0g	50.7g	60.6g	47.4g	57.3g
	脂質	39.1g	40.6g	39.9g	41.4g	35.3g	36.8g	37.5g	39.0g	38.5g	40.0g
	炭水化物	80.0g	205.7g	70.9g	196.6g	81.0g	206.7g	80.7g	206.4g	76.9g	202.6g
	ナトリウム	2330mg	2333mg	2178mg	2181mg	2358mg	2361mg	2222mg	2225mg	1960mg	1963mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	5.5g	5.5g	6.0g	6.0g	5.7g	5.7g	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26日(火)までにご連絡下さい。  
 04月06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25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)		
朝食	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 牛肉とひじきの炒め煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) さつま揚げと小松菜の煮びたし キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★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ネ ★味噌汁(若芽・キャベツ)		
	エネルギー	166kcal	433kcal	167kcal	421kcal	161kcal	420kcal	195kcal	453kcal	157kcal	414kcal
	たんぱく質	7.3g	13.2g	10.7g	15.8g	8.5g	13.7g	10.9g	16.1g	8.0g	13.2g
	脂質	10.4g	12.0g	9.1g	9.7g	6.6g	7.9g	10.3g	11.1g	7.9g	8.7g
	炭水化物	11.0g	66.0g	9.2g	63.7g	16.7g	70.9g	14.3g	69.5g	13.9g	68.9g
ナトリウム	706mg	934mg	654mg	801mg	535mg	748mg	510mg	738mg	597mg	872mg	
食塩相当量	1.8g	2.4g	1.7g	2.0g	1.4g	1.9g	1.3g	1.9g	1.5g	2.2g	
昼食	★ごはん150g ホキのガーリックオイル焼き インゲンソテー 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・キャベツ)		★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 竹輪の五色きんぴら ブロッコリーのサラダ 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 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参と春雨のサラダ ★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)		
	エネルギー	260kcal	517kcal	226kcal	483kcal	229kcal	494kcal	227kcal	481kcal	225kcal	482kcal
	たんぱく質	15.9g	21.1g	14.7g	19.9g	16.3g	22.0g	16.9g	22.0g	17.3g	22.6g
	脂質	13.9g	14.7g	11.7g	12.5g	8.6g	9.7g	10.4g	11.0g	10.2g	11.1g
	炭水化物	17.4g	72.4g	15.6g	70.8g	20.7g	76.0g	18.7g	73.2g	15.0g	69.7g
ナトリウム	710mg	985mg	678mg	904mg	895mg	1123mg	820mg	967mg	759mg	907mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	1.7g	2.3g	2.3g	2.9g	2.1g	2.5g	1.9g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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		
	エネルギー	231kcal	490kcal	245kcal	500kcal	244kcal	501kcal	221kcal	483kcal	250kcal	513kcal
夕食	★ごはん150g 煮込みつくね キヌサヤ ゴロゴロ野菜の塩炒め 鶏肉とオクラの中華風 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 白菜と厚揚げのとろみ煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(若芽・なめこ)		★ごはん150g 豚ソース丼の具 竹の子のカレーそぼろ炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★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)		
	エネルギー	231kcal	490kcal	245kcal	500kcal	244kcal	501kcal	221kcal	483kcal	250kcal	513kcal
	たんぱく質	17.6g	22.8g	16.0g	21.2g	16.9g	22.0g	15.9g	21.5g	16.0g	21.5g
	脂質	7.8g	9.1g	12.1g	12.9g	13.1g	13.9g	9.9g	11.0g	13.3g	14.2g
	炭水化物	22.7g	76.9g	17.9g	72.6g	14.7g	69.7g	16.7g	71.9g	16.1g	71.9g
ナトリウム	837mg	1002mg	770mg	1044mg	851mg	1084mg	927mg	1154mg	530mg	758mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	2.0g	2.7g	2.2g	2.8g	2.4g	2.9g	1.3g	1.9g	
合計	エネルギー	657kcal	1440kcal	638kcal	1404kcal	634kcal	1415kcal	643kcal	1417kcal	632kcal	1409kcal
	たんぱく質	40.8g	57.1g	41.4g	56.9g	41.7g	57.7g	43.7g	59.6g	41.3g	57.3g
	脂質	32.1g	35.8g	32.9g	35.1g	28.3g	31.5g	30.6g	33.1g	31.4g	34.0g
	炭水化物	51.1g	215.3g	42.7g	207.1g	52.1g	216.6g	49.7g	214.6g	45.0g	210.5g
	ナトリウム	2253mg	2921mg	2102mg	2749mg	2281mg	2955mg	2257mg	2859mg	1886mg	2537mg
食塩相当量	5.7g	7.4g	5.3g	7.0g	5.8g	7.5g	5.7g	7.3g	4.8g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	858kcal	1641kcal	837kcal	1603kcal	835kcal	1616kcal	840kcal	1614kcal	839kcal	1616kcal
	たんぱく質	48.2g	64.5g	49.3g	64.8g	49.1g	65.1g	51.4g	67.3g	47.4g	63.4g
	脂質	39.1g	42.8g	39.9g	42.1g	35.3g	38.5g	37.6g	40.1g	38.5g	41.1g
	炭水化物	80.0g	244.2g	70.9g	235.3g	81.0g	245.5g	77.5g	242.4g	76.9g	242.4g
	ナトリウム	2330mg	2998mg	2178mg	2825mg	2358mg	3032mg	2333mg	2935mg	1960mg	2611mg
食塩相当量	5.9g	7.6g	5.5g	7.2g	6.0g	7.7g	5.9g	7.5g	5.0g	6.6g	

変更は03月26日(火)までにご連絡下さい。  
04月06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)

※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。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は03月26日(火)までにご連絡下さい。  
04月06日(土)お届け分より反映します。

	3月25日(月)			3月26日(火)			3月27日(水)			3月28日(木)			3月29日(金)			
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 レンコンとフキの煮物 法蓮草とさつま芋の和風味			★ごはん150g ゆで玉子 マヨネーズ(小袋) ナスの炒り煮 もずくとなめこの三杯酢			★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			
	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	289kcal	532kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	237kcal	480kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	5.4g	9.5g	
	脂質	13.8g	14.4g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	16.7g	17.3g	
	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	27.7g	80.5g	炭水化物	16.8g	69.6g	炭水化物	28.2g	81.0g	
	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	501mg	502mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	517mg	518mg	
	カリウム	420mg	481mg	カリウム	201mg	262mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	450mg	511mg	
	リン	122mg	187mg	リン	97mg	162mg	リン	89mg	154mg	リン	87mg	152mg	リン	94mg	159mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	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	
	昼食	★ごはん150g 煮込みタンダーチキン スナップエンドウ 野菜のトマト煮 マカロニサラダ			★ごはん150g 豚ばら肉炒め ジャガ芋きんぴら れんこんサラダ			★ごはん150g 白身魚のムニエル ジャガ芋のカレー煮 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		
エネルギー		388kcal	631kcal	エネルギー	403kcal	646kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	
たんぱく質		11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	
脂質		25.4g	26.0g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	25.6g	26.2g	
炭水化物		26.1g	78.9g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	35.5g	88.3g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	23.5g	76.3g	
ナトリウム		346mg	347mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	613mg	614mg	
カリウム		447mg	508mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	535mg	596mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	508mg	569mg	
リン		128mg	193mg	リン	154mg	219mg	リン	195mg	260mg	リン	171mg	236mg	リン	158mg	223mg	
食塩相当量		0.9g	0.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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 ブリの蒲焼 オクラ スイートおさつ マール野菜の甘酢和え			★ごはん150g 赤魚の天ぷら 人参グラッセ 天つゆ マーボ春雨 カラフルサラダ			★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			
	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	399kcal	642kcal	エネルギー	419kcal	662kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	11.6g	15.7g	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	
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	18.8g	19.4g	
	炭水化物	43.1g	95.9g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	31.7g	84.5g	
	ナトリウム	463mg	464mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	937mg	938mg	
	カリウム	568mg	629mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	642mg	703mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	455mg	516mg	
	リン	115mg	180mg	リン	159mg	224mg	リン	173mg	238mg	リン	168mg	233mg	リン	150mg	215mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
	合計	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1003kcal	1732kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal
たんぱく質		28.7g	41.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g	
脂質		54.2g	56.0g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	61.1g	62.9g	
炭水化物		89.9g	248.3g	炭水化物	81.8g	240.2g	炭水化物	96.1g	254.5g	炭水化物	87.3g	245.7g	炭水化物	83.4g	241.8g	
ナトリウム		1328mg	1331mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	1674mg	1677mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	
カリウム		1435mg	1618mg	カリウム	1425mg	1608mg	カリウム	1484mg	1667mg	カリウム	1534mg	1717mg	カリウム	1413mg	1596mg	
リン		365mg	560mg	リン	410mg	605mg	リン	457mg	652mg	リン	426mg	621mg	リン	402mg	597mg	
食塩相当量		3.4g	3.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1060kcal	1789kcal	エネルギー	1095kcal	1824kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
		たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.1g	40.4g
	脂質	54.3g	56.1g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	61.2g	63.0g	
	炭水化物	105.4g	263.8g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	111.3g	269.7g	炭水化物	102.8g	261.2g	炭水化物	94.9g	253.3g	
	ナトリウム	1331mg	1334mg	ナトリウム	1771mg	1774mg	ナトリウム	1675mg	1678mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	
	カリウム	1495mg	1678mg	カリウム	1481mg	1664mg	カリウム	1574mg	1747mg	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1469mg	1652mg	
	リン	372mg	567mg	リン	416mg	611mg	リン	462mg	657mg	リン	433mg	628mg	リン	408mg	603mg	
	食塩相当量	3.4g	3.4g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

※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25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)			
朝食	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め いかと野菜の煮物 春雨とツナのサラダ		★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ナスの挽肉炒め 若芽の酢味噌和え		★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			
	エネルギー	239kcal	529kcal	236kcal	526kcal	201kcal	491kcal	224kcal	514kcal	236kcal	526kcal	
	たんぱく質	12.6g	17.5g	9.1g	14.0g	7.1g	12.0g	7.3g	12.2g	13.3g	18.2g	
	脂質	14.9g	14.8g	14.7g	15.4g	11.6g	12.3g	14.2g	14.9g	10.4g	11.1g	
	炭水化物	14.9g	77.8g	17.1g	80.0g	16.6g	79.5g	16.5g	79.4g	22.0g	84.9g	
	ナトリウム	637mg	638mg	631mg	632mg	431mg	432mg	650mg	651mg	658mg	659mg	
	カリウム	441mg	513mg	476mg	548mg	231mg	303mg	336mg	408mg	505mg	577mg	
	リン	184mg	261mg	131mg	208mg	83mg	160mg	101mg	178mg	181mg	258mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.1g	1.1g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	
	昼食	★ごはん180g アジのみりん焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 ハムの和風サラダ		★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ブロッコリーの玉子とじ マセドニアンサラダ		★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		
エネルギー		284kcal	574kcal	309kcal	599kcal	347kcal	637kcal	306kcal	596kcal	284kcal	574kcal	
たんぱく質		15.0g	19.9g	12.6g	17.5g	15.7g	20.6g	15.3g	20.2g	13.9g	18.8g	
脂質		17.3g	18.0g	21.2g	21.9g	20.1g	20.8g	18.4g	19.1g	16.7g	17.4g	
炭水化物		16.8g	79.7g	15.3g	78.2g	23.5g	86.4g	19.1g	82.0g	18.8g	81.7g	
ナトリウム		803mg	804mg	701mg	702mg	512mg	513mg	720mg	721mg	567mg	568mg	
カリウム		616mg	688mg	469mg	541mg	706mg	778mg	560mg	632mg	429mg	501mg	
リン		202mg	279mg	139mg	216mg	239mg	316mg	184mg	261mg	187mg	264mg	
食塩相当量		2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	
間食		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g メンチカツ スパトマト炒め 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンの味噌炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 たたきごぼう		★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			
	エネルギー	301kcal	591kcal	260kcal	550kcal	279kcal	569kcal	297kcal	587kcal	342kcal	632kcal	
	たんぱく質	12.1g	17.0g	17.3g	22.2g	16.3g	21.2g	19.0g	23.9g	13.1g	18.0g	
	脂質	14.3g	15.0g	12.3g	13.0g	17.4g	18.1g	14.9g	15.6g	23.2g	23.9g	
	炭水化物	31.2g	94.1g	18.2g	81.1g	17.4g	76.3g	21.5g	84.4g	20.6g	83.5g	
	ナトリウム	637mg	638mg	733mg	734mg	923mg	924mg	791mg	792mg	925mg	926mg	
	カリウム	467mg	539mg	587mg	659mg	568mg	640mg	502mg	574mg	462mg	534mg	
	リン	166mg	243mg	196mg	273mg	197mg	274mg	249mg	326mg	176mg	253mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	2.3g	2.4g	2.0g	2.0g	2.4g	2.4g	
夕食	★ごはん180g アジのみりん焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 ハムの和風サラダ		★ごはん180g 鶏肉のおろしポン酢焼き ブロッコリーの玉子とじ マセドニアンサラダ		★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			
	エネルギー	284kcal	574kcal	309kcal	599kcal	347kcal	637kcal	306kcal	596kcal	284kcal	574kcal	
	たんぱく質	15.0g	19.9g	12.6g	17.5g	15.7g	20.6g	15.3g	20.2g	13.9g	18.8g	
	脂質	17.3g	18.0g	21.2g	21.9g	20.1g	20.8g	18.4g	19.1g	16.7g	17.4g	
	炭水化物	16.8g	79.7g	15.3g	78.2g	23.5g	86.4g	19.1g	82.0g	18.8g	81.7g	
	ナトリウム	803mg	804mg	701mg	702mg	512mg	513mg	720mg	721mg	567mg	568mg	
	カリウム	616mg	688mg	469mg	541mg	706mg	778mg	560mg	632mg	429mg	501mg	
	リン	202mg	279mg	139mg	216mg	239mg	316mg	184mg	261mg	187mg	264mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g	1.4g	1.4g	
	合計	エネルギー	824kcal	1694kcal	805kcal	1675kcal	827kcal	1697kcal	827kcal	1697kcal	862kcal	1732kcal
たんぱく質		39.7g	54.4g	39.0g	53.7g	39.1g	53.8g	41.6g	56.3g	40.3g	55.0g	
脂質		45.7g	47.8g	48.2g	50.3g	49.1g	51.2g	47.5g	49.6g	50.3g	52.4g	
炭水化物		62.9g	251.6g	50.6g	239.3g	53.5g	242.2g	57.1g	245.8g	61.4g	250.1g	
ナトリウム		2077mg	2080mg	2065mg	2068mg	1866mg	1869mg	2161mg	2164mg	2150mg	2153mg	
カリウム		1524mg	1740mg	1532mg	1748mg	1505mg	1721mg	1398mg	1614mg	1396mg	1612mg	
リン		552mg	783mg	466mg	697mg	519mg	750mg	534mg	765mg	544mg	775mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.7g	4.8g	5.5g	5.5g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)		エネルギー	952kcal	1822kcal	901kcal	1771kcal	953kcal	1823kcal	955kcal	1825kcal	958kcal	1828kcal
		たんぱく質	40.5g	55.2g	39.8g	54.5g	39.7g	54.4g	42.4g	57.1g	41.1g	55.8g
	脂質	45.9g	48.0g	48.4g	50.5g	49.3g	51.4g	47.7g	49.8g	50.5g	52.6g	
	炭水化物	93.8g	282.5g	73.6g	262.3g	84.0g	272.7g	88.0g	276.7g	84.4g	273.1g	
	ナトリウム	2083mg	2086mg	2071mg	2074mg	1868mg	1871mg	2167mg	2170mg	2156mg	2159mg	
	カリウム	1644mg	1860mg	1645mg	1861mg	1685mg	1901mg	1518mg	1734mg	1509mg	1725mg	
	リン	566mg	797mg	478mg	709mg	530mg	761mg	548mg	779mg	556mg	787mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	4.8g	4.8g	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。  
 ※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26日(火)までにご連絡下さい。  
 04月06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)