

【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

		12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)	
朝	食	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう チンゲン菜の明太炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉と小松菜の煮物 ひじきの炒り煮 大根の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 ごぼうの味噌煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g しめじの中華玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 マッシュポテト ★味噌汁		★やわらかごはん180g 温野菜のシーザードレッシング パスタのトマトカレー炒め 白菜と若芽のナムル ★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	栄養価
昼	食	エネルギー	105kcal	384kcal	107kcal	386kcal	142kcal	409kcal	131kcal	400kcal	エネルギー
		蛋白質	3.2g	9.4g	6.1g	12.0g	7.7g	13.4g	4.7g	10.7g	蛋白質
夕	食	脂質	6.5g	8.2g	4.9g	5.8g	4.8g	5.7g	6.7g	7.6g	脂質
		炭水化物	8.7g	65.8g	10.2g	69.4g	17.8g	74.2g	13.4g	70.3g	炭水化物
夜	食	ナトリウム	728mg	1098mg	471mg	914mg	495mg	939mg	564mg	1009mg	ナトリウム
		塩分	1.9g	2.8g	1.2g	2.3g	1.3g	2.4g	1.4g	2.6g	塩分
朝	食	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 れんこんと人参の甘露煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★きのこごはん サワラの酒粕焼 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁		★やわらかごはん180g タンダーリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー スープキャベツ 玉子スパサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚すき風煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★五目ごはん キャベツメンチ ピーマンソテー 竹輪と菜の花の煮物 南瓜のピーナツ和え ★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	栄養価
昼	食	エネルギー	287kcal	553kcal	263kcal	540kcal	295kcal	559kcal	193kcal	468kcal	エネルギー
		蛋白質	11.0g	16.7g	17.1g	23.8g	11.7g	17.1g	14.7g	21.3g	蛋白質
夕	食	脂質	17.1g	18.0g	9.3g	10.6g	19.5g	20.4g	8.8g	10.4g	脂質
		炭水化物	20.8g	77.2g	24.6g	82.9g	17.2g	73.2g	14.1g	70.0g	炭水化物
夜	食	ナトリウム	952mg	1421mg	610mg	1573mg	645mg	1017mg	668mg	1109mg	ナトリウム
		塩分	2.4g	3.6g	1.6g	4.0g	1.6g	2.6g	1.7g	2.8g	塩分
朝	食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 塩枝豆 ナスと麩の炒め煮 和風サラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ スナッペンどう 青菜と高野豆腐の煮物 コーンサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ポークジンジャー 菜の花のツナ炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 ブロッコリーのサラダ 大根の酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g かわいい塩焼 人参グラッセ 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★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	栄養価
昼	食	エネルギー	309kcal	584kcal	273kcal	543kcal	228kcal	500kcal	250kcal	526kcal	エネルギー
		蛋白質	18.4g	25.0g	12.0g	17.8g	13.9g	20.0g	11.6g	18.0g	蛋白質
夕	食	脂質	17.8g	19.4g	14.0g	14.9g	8.9g	9.9g	11.9g	13.6g	脂質
		炭水化物	15.8g	71.7g	25.7g	82.7g	24.2g	81.1g	20.9g	77.1g	炭水化物
夜	食	ナトリウム	983mg	1424mg	832mg	1316mg	1097mg	1586mg	779mg	1220mg	ナトリウム
		塩分	2.5g	3.6g	2.1g	3.3g	2.8g	4.0g	2.0g	3.1g	塩分
朝	食	エネルギー	701kcal	1521kcal	643kcal	1469kcal	665kcal	1468kcal	574kcal	1394kcal	エネルギー
		蛋白質	32.6g	51.1g	35.2g	53.6g	33.3g	50.5g	31.0g	50.0g	蛋白質
昼	食	脂質	41.4g	45.6g	28.2g	31.3g	33.2g	36.0g	27.4g	31.6g	脂質
		炭水化物	45.3g	214.7g	60.5g	235.0g	59.2g	228.5g	48.4g	217.4g	炭水化物
夕	食	ナトリウム	2663mg	3943mg	1913mg	3803mg	2237mg	3542mg	2011mg	3338mg	ナトリウム
		塩分	6.8g	10.0g	4.9g	9.7g	5.7g	9.0g	5.1g	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12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14日(土)お届け分より反映します。

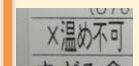
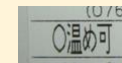
お食事の作り方



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！)



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(有料)
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

		12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)			
朝		★全粥240g 白身魚のしんじょう チンゲン菜の明太炒め 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と小松菜の煮物 ひじきの炒り煮 大根の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 春菊と厚揚げの煮物 ごぼうの味噌煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁		★全粥240g しめじの中華玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 マッシュポテト ★味噌汁		★全粥240g 温野菜のシーザードレッシング パスタのトマトカレー炒め 白菜と若芽のナムル ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 105kcal 3.2g 6.5g 8.7g 728mg 1.9g	ご飯汁物セット 263kcal 6.9g 7.2g 41.4g 1179mg 3.0g	おかずのみ 107kcal 6.1g 4.9g 10.2g 471mg 1.2g	ご飯汁物セット 265kcal 9.8g 5.6g 42.9g 922mg 2.3g	おかずのみ 142kcal 7.7g 4.8g 17.8g 495mg 1.3g	ご飯汁物セット 300kcal 11.4g 5.5g 50.5g 946mg 2.4g	おかずのみ 131kcal 4.7g 6.7g 13.4g 564mg 1.4g	ご飯汁物セット 289kcal 8.4g 7.4g 46.1g 1015mg 2.6g	おかずのみ 136kcal 3.7g 7.1g 16.0g 536mg 1.4g	ご飯汁物セット 294kcal 7.4g 7.8g 48.7g 987mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
昼		★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 れんこんと人参の甘露煮 春菊のごまポン酢和え ★味噌汁		★全粥240g サワラの酒粕焼 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁		★全粥240g タンダリーチキン チンゲン菜とピーマンのソテー スープキャベツ 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の生姜煮 菜の花 豚すき風煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g キャベツメンチ ピーマンソテー 竹輪と菜の花の煮物 南瓜のピーナツ和え ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 287kcal 11.0g 17.1g 20.8g 952mg 2.4g	ご飯汁物セット 445kcal 14.7g 17.8g 53.5g 1403mg 3.6g	おかずのみ 263kcal 17.1g 9.3g 24.6g 610mg 1.6g	ご飯汁物セット 421kcal 20.8g 10.0g 57.3g 1061mg 2.7g	おかずのみ 295kcal 11.7g 19.5g 17.2g 645mg 1.6g	ご飯汁物セット 453kcal 15.4g 20.2g 49.9g 1096mg 2.8g	おかずのみ 193kcal 14.7g 8.8g 14.1g 668mg 1.7g	ご飯汁物セット 351kcal 18.4g 9.5g 46.8g 1119mg 2.8g	おかずのみ 296kcal 11.0g 14.4g 31.8g 659mg 1.7g	ご飯汁物セット 454kcal 14.7g 15.1g 64.5g 1110mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夕		★全粥240g ブリの磯辺焼 塩枝豆 ナスと麩の炒め煮 和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナッペンどう 青菜と高野豆腐の煮物 コーンサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポークジンジャー 菜の花のツナ炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 ブロッコリーのサラダ 大根の酢漬け ★味噌汁		★全粥240g かれい塩焼 人参グラッセ 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 309kcal 18.4g 17.8g 15.8g 983mg 2.5g	ご飯汁物セット 467kcal 22.1g 18.5g 48.5g 1434mg 3.6g	おかずのみ 273kcal 12.0g 14.0g 25.7g 832mg 2.1g	ご飯汁物セット 431kcal 15.7g 14.7g 58.4g 1283mg 3.3g	おかずのみ 228kcal 13.9g 8.9g 24.2g 1097mg 2.8g	ご飯汁物セット 386kcal 17.6g 9.6g 56.9g 1548mg 3.9g	おかずのみ 250kcal 11.6g 11.9g 20.9g 779mg 2.0g	ご飯汁物セット 408kcal 15.3g 12.6g 53.6g 1230mg 3.1g	おかずのみ 207kcal 19.9g 9.5g 10.0g 890mg 2.3g	ご飯汁物セット 365kcal 23.6g 10.2g 42.7g 1341mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分
夜		★全粥240g ブリの磯辺焼 塩枝豆 ナスと麩の炒め煮 和風サラダ ★味噌汁		★全粥240g トマト煮込みハンバーグ スナッペンどう 青菜と高野豆腐の煮物 コーンサラダ ★味噌汁		★全粥240g ポークジンジャー 菜の花のツナ炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 ブロッコリーのサラダ 大根の酢漬け ★味噌汁		★全粥240g かれい塩焼 人参グラッセ 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁			
	食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 塩 分	おかずのみ 701kcal 32.6g 41.4g 45.3g 2663mg 6.8g	ご飯汁物セット 1175kcal 43.7g 43.5g 143.4g 4016mg 10.2g	おかずのみ 643kcal 35.2g 28.2g 60.5g 1913mg 4.9g	ご飯汁物セット 1117kcal 46.3g 30.3g 158.6g 3266mg 8.3g	おかずのみ 665kcal 33.3g 33.2g 59.2g 2237mg 5.7g	ご飯汁物セット 1139kcal 44.4g 35.3g 157.3g 3590mg 9.1g	おかずのみ 574kcal 31.0g 27.4g 48.4g 2011mg 5.1g	ご飯汁物セット 1048kcal 42.1g 29.5g 146.5g 3364mg 8.6g	おかずのみ 639kcal 34.6g 31.0g 57.8g 2085mg 5.3g	ご飯汁物セット 1113kcal 45.7g 33.1g 155.9g 3438mg 8.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 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12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14日(土)お届け分より反映します。

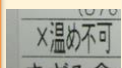
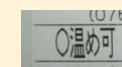
お食事の作り方



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(有料)

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

		12月2日(月)		12月3日(火)		12月4日(水)		12月5日(木)		12月6日(金)			
朝		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★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	103kcal	277kcal	143kcal	317kcal	119kcal	293kcal	119kcal	293kcal	124kcal	298kcal	エネルギー	
	蛋白質	1.9g	5.7g	4.2g	8.0g	4.6g	8.4g	3.3g	7.1g	3.5g	7.3g	蛋白質	
	脂 質	5.4g	6.1g	7.0g	7.7g	6.3g	7.0g	5.2g	5.9g	3.1g	3.8g	脂 質	
	炭水化物	12.8g	51.1g	15.8g	54.1g	10.7g	49.0g	15.4g	53.7g	21.2g	59.5g	炭水化物	
	ナトリウム	487mg	1014mg	734mg	1261mg	609mg	1136mg	581mg	1108mg	406mg	933mg	ナトリウム	
	塩 分	1.2g	2.6g	1.9g	3.2g	1.5g	2.9g	1.5g	2.8g	1.0g	2.4g	塩 分	
昼		★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★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	168kcal	342kcal	161kcal	335kcal	146kcal	320kcal	225kcal	399kcal	165kcal	339kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.2g	11.0g	9.2g	13.0g	5.7g	9.5g	10.2g	14.0g	4.2g	8.0g	蛋白質	
	脂 質	7.9g	8.6g	6.8g	7.5g	6.5g	7.2g	12.1g	12.8g	7.9g	8.6g	脂 質	
	炭水化物	18.0g	56.3g	15.8g	54.1g	15.9g	54.2g	18.2g	56.5g	17.7g	56.0g	炭水化物	
	ナトリウム	844mg	1371mg	871mg	1398mg	799mg	1326mg	840mg	1367mg	776mg	1303mg	ナトリウム	
	塩 分	2.1g	3.5g	2.2g	3.6g	2.0g	3.4g	2.1g	3.5g	2.0g	3.3g	塩 分	
夕		★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 法蓮草とハムのマリーネ 薩摩芋と切昆布の煮物 ★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	225kcal	399kcal	176kcal	350kcal	209kcal	383kcal	182kcal	356kcal	139kcal	313kcal	エネルギー	
	蛋白質	8.4g	12.2g	9.2g	13.0g	12.0g	15.8g	7.1g	10.9g	8.5g	12.3g	蛋白質	
	脂 質	11.1g	11.8g	6.3g	7.0g	9.5g	10.2g	9.5g	10.2g	4.6g	5.3g	脂 質	
	炭水化物	22.5g	60.8g	21.3g	59.6g	19.6g	57.9g	17.2g	55.5g	16.6g	54.9g	炭水化物	
	ナトリウム	864mg	1391mg	700mg	1227mg	985mg	1512mg	701mg	1228mg	901mg	1428mg	ナトリウム	
	塩 分	2.2g	3.5g	1.8g	3.1g	2.5g	3.8g	1.8g	3.1g	2.3g	3.6g	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	496kcal	1018kcal	480kcal	1002kcal	474kcal	996kcal	526kcal	1048kcal	428kcal	950kcal	エネルギー	
	蛋白質	17.5g	28.9g	22.6g	34.0g	22.3g	33.7g	20.6g	32.0g	16.2g	27.6g	蛋白質	
	脂 質	24.4g	26.5g	20.1g	22.2g	22.3g	24.4g	26.8g	28.9g	15.6g	17.7g	脂 質	
	炭水化物	53.3g	168.2g	52.9g	167.8g	46.2g	161.1g	50.8g	165.7g	55.5g	170.4g	炭水化物	
	ナトリウム	2195mg	3776mg	2305mg	3886mg	2393mg	3974mg	2122mg	3703mg	2083mg	3664mg	ナトリウム	
	塩 分	5.6g	9.6g	5.9g	9.9g	6.1g	10.1g	5.4g	9.4g	5.3g	9.3g	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。

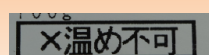
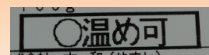
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。

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(有料)

変更は12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14日(土)お届け分より反映します。

(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

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
朝食	★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし			★ごはん120g 鶏大豆 ツナあっさり煮 若布の塩こうじ和え			★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 五目春雨の酢の物			★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ キャベツとインゲンのソテー 生しめじのイタリアン			★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル パンパンジーサラダ		
		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	166kcal	359kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	12.6g	15.9g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	9.8g	10.3g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	15.9g	57.8g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	904mg	905mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	672mg	673mg
昼食	★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 切干大根煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			★ごはん120g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え			★ごはん120g ホイコーロー ひき肉と豆腐のうま煮 白菜のスープ煮			★ごはん120g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 白菜のおかかポン酢和え		
		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	225kcal	418kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	242kcal	435kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	14.8g	18.1g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	8.3g	8.8g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	780mg	781mg
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん120g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし			★ごはん120g ホッケの照焼 インゲンソテー 白菜と豚肉の煮びたし マリーネサラダ			★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー			★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナッペンどう 竹輪とインゲンの玉子とじ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ごぼう大豆 きのこのおひたし		
		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	257kcal	450kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	13.6g	14.1g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	16.4g	58.3g
	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	634mg	635mg
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	648kcal	1227kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal
	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	43.6g	53.5g
	脂質	30.6g	32.1g	脂質	28.0g	29.5g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.7g	31.2g
	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	42.2g	167.9g	炭水化物	48.9g	174.6g
	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2086mg	2089mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)		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	846kcal	1425kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	51.0g	60.9g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	51.5g	61.4g
	脂質	37.6g	39.1g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	77.5g	203.2g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	73.8g	199.5g	炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	77.1g	202.8g
	ナトリウム	2348mg	2351mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2162mg	2165mg
	食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14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

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





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(有料)

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

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
朝食	★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花としらすのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 鶏大豆 ツナあっさり煮 若布の塩こうじ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)			★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)			★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ キャベツとインゲンのソテー 生しめじのイタリアン ★味噌汁(巻麴・えのき)			★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル パンパンジーサラダ ★味噌汁(切干・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	166kcal	420kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	174kcal	436kcal	エネルギー	205kcal	462kcal
	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.7g	21.6g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	11.1g	16.6g	たんぱく質	12.6g	17.7g
	脂質	7.0g	7.6g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	6.8g	8.1g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	9.8g	10.6g
昼食	炭水化物	13.8g	68.3g	炭水化物	19.7g	74.7g	炭水化物	19.1g	73.7g	炭水化物	12.1g	67.6g	炭水化物	15.9g	71.1g
	ナトリウム	717mg	864mg	ナトリウム	904mg	1132mg	ナトリウム	662mg	827mg	ナトリウム	570mg	797mg	ナトリウム	672mg	933mg
	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.4g
	★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 切干大根煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・白菜)			★ごはん150g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g ホイコーロー ひき肉と豆腐のうま煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)			★ごはん150g ホッケの幽庵焼 菜の花のソテー 牛肉と根菜の煮物 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		
		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	225kcal	481kcal	エネルギー	199kcal	462kcal	エネルギー	242kcal	498kcal	エネルギー	249kcal	505kcal	エネルギー	208kcal	465kcal
間食	たんぱく質	18.0g	23.0g	たんぱく質	13.4g	18.9g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	14.8g	20.0g	たんぱく質	14.7g	19.8g
	脂質	10.0g	10.8g	脂質	8.5g	9.4g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	8.3g	9.1g
	炭水化物	15.2g	69.9g	炭水化物	17.3g	73.1g	炭水化物	14.6g	69.3g	炭水化物	14.5g	69.3g	炭水化物	16.4g	71.4g
	ナトリウム	720mg	953mg	ナトリウム	629mg	857mg	ナトリウム	762mg	995mg	ナトリウム	894mg	1089mg	ナトリウム	718mg	951mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g
夕食	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 炊き合せ 豚肉と春雨の生姜炒め 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g ホッケの照焼 インゲンソテー 白菜と豚肉の煮びたし マリネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)			★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)			★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナッペンと豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(豆腐・白菜)			★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ごぼう大豆 きのこのおひたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		
		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	257kcal	514kcal	エネルギー	192kcal	448kcal	エネルギー	220kcal	477kcal	エネルギー	222kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	491kcal
	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	16.9g	22.4g	たんぱく質	16.2g	21.3g
合計	脂質	13.6g	14.4g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	9.5g	10.6g	脂質	11.6g	12.2g
	炭水化物	19.6g	74.6g	炭水化物	11.8g	66.1g	炭水化物	11.2g	66.4g	炭水化物	15.6g	70.8g	炭水化物	16.4g	70.9g
	ナトリウム	837mg	1112mg	ナトリウム	609mg	805mg	ナトリウム	727mg	953mg	ナトリウム	659mg	887mg	ナトリウム	634mg	781mg
	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g
		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
合計(間食込)	エネルギー	648kcal	1415kcal	エネルギー	612kcal	1398kcal	エネルギー	643kcal	1416kcal	エネルギー	645kcal	1426kcal	エネルギー	650kcal	1418kcal
	たんぱく質	44.1g	59.4g	たんぱく質	41.4g	58.0g	たんぱく質	41.2g	56.7g	たんぱく質	42.8g	59.0g	たんぱく質	43.5g	58.8g
	脂質	30.6g	32.8g	脂質	28.0g	31.4g	脂質	33.1g	36.0g	脂質	32.6g	35.3g	脂質	29.7g	31.9g
	炭水化物	48.6g	212.8g	炭水化物	48.8g	213.9g	炭水化物	44.9g	209.4g	炭水化物	42.2g	207.7g	炭水化物	48.7g	213.4g
	ナトリウム	2274mg	2929mg	ナトリウム	2142mg	2794mg	ナトリウム	2151mg	2775mg	ナトリウム	2123mg	2773mg	ナトリウム	2024mg	2665mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g
	エネルギー	846kcal	1613kcal	エネルギー	819kcal	1605kcal	エネルギー	844kcal	1617kcal	エネルギー	842kcal	1623kcal	エネルギー	849kcal	1617kcal
	たんぱく質	51.0g	66.3g	たんぱく質	47.5g	64.1g	たんぱく質	48.6g	64.1g	たんぱく質	50.5g	66.7g	たんぱく質	51.4g	66.7g
	脂質	37.6g	39.8g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	40.1g	43.0g	脂質	39.6g	42.3g	脂質	36.7g	38.9g
	炭水化物	77.5g	241.7g	炭水化物	80.7g	245.8g	炭水化物	73.8g	238.3g	炭水化物	70.0g	235.5g	炭水化物	76.9g	241.6g
合計(間食込)	ナトリウム	2348mg	3003mg	ナトリウム	2216mg	2868mg	ナトリウム	2228mg	2852mg	ナトリウム	2199mg	2849mg	ナトリウム	2100mg	2741mg
	食塩相当量	6.0g	7.6g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g

※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12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14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(有料)
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12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14日(土)お届け分より反映します。

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
朝食	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 切干とインゲンの煮物 レモンかぼちゃ			★ごはん150g 白身魚のしんじょう ジャガ芋ときのこの煮物 ナスのごまタレ煮			★ごはん150g オムレツ ホワイトソース さつま芋のコンソメ煮 マリーネサラダ			★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ハムの和風サラダ きんぴら			★ごはん150g スクランブルエッグ 薩摩芋のケチャップ煮 人参と春雨のサラダ		
		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	270kcal	513kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	231kcal	474kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.2g	9.3g
	脂質	14.6g	15.2g	脂質	16.0g	16.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	10.8g	11.4g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	28.9g	81.7g
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	468mg	469mg
	カリウム	454mg	515mg	カリウム	439mg	500mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	264mg	325mg
	リン	98mg	163mg	リン	98mg	163mg	リン	136mg	201mg	リン	136mg	201mg	リン	70mg	135mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め きんぴられんこん 若芽と春雨のサラダ			★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナッブえんどう ズッキーニのトマト炒め スパゲッティサラダ			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g メンチカツ キャベツといんげんのソテー パスタのトマトカレー炒め コーンサラダ			★ごはん150g アジの野菜あんかけ マセドニアンサラダ ーロナスのオランダ煮		
		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	370kcal	613kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	369kcal	612kcal
	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	22.0g	22.6g	脂質	25.9g	26.5g
	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	22.4g	75.2g
	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	538mg	539mg
	カリウム	460mg	521mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	501mg	562mg	カリウム	459mg	520mg
	リン	154mg	219mg	リン	151mg	216mg	リン	139mg	204mg	リン	142mg	207mg	リン	147mg	212mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
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 赤魚の天ぷら 天つゆ ポイル野菜 小倉金時 青菜のわさび和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 春雨と鶏肉の炒め煮 かぼきんサラダ			★ごはん150g カレーの照焼き 人参のレモン煮 れんこんと油揚げの煮物 春雨とツナのサラダ			★ごはん150g ブリの蒲焼 菜の花のソテー ジャガ芋きんぴら 若芽のごま酢和え			★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー かぼちゃのゴマ煮 れんこんの梅和え		
		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	353kcal	596kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	374kcal	617kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	31.0g	83.7g	炭水化物	34.7g	87.5g	炭水化物	34.6g	87.4g
	ナトリウム	477mg	478mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	789mg	790mg
	カリウム	601mg	662mg	カリウム	568mg	629mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	647mg	708mg	カリウム	736mg	797mg
	リン	170mg	235mg	リン	150mg	215mg	リン	194mg	259mg	リン	144mg	209mg	リン	168mg	233mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
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	993kcal	1722kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal
	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.6g	40.9g
	脂質	55.9g	57.7g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	57.1g	58.9g
	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	85.9g	244.3g	炭水化物	85.9g	244.3g
	ナトリウム	1977mg	1980mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1795mg	1798mg
	カリウム	1515mg	1698mg	カリウム	1480mg	1663mg	カリウム	1457mg	1640mg	カリウム	1576mg	1759mg	カリウム	1459mg	1642mg
	リン	422mg	617mg	リン	399mg	594mg	リン	469mg	664mg	リン	422mg	617mg	リン	385mg	580mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g
	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
合計(間食込)		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
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	56.0g	57.8g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	57.2g	59.0g
	炭水化物	109.8g	268.2g	炭水化物	102.4g	260.8g	炭水化物	98.6g	257.0g	炭水化物	101.4g	259.8g	炭水化物	97.4g	255.8g
	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	1962mg	1965mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	1985mg	1988mg	ナトリウム	1798mg	1801mg
	カリウム	1575mg	1758mg	カリウム	1536mg	1719mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1636mg	1819mg	カリウム	1515mg	1698mg
	リン	429mg	624mg	リン	405mg	600mg	リン	474mg	669mg	リン	429mg	624mg	リン	391mg	586mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	4.6g	4.6g

※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。
※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
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(有料)
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

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6日(金)		
朝食	★ごはん180g 厚焼玉子 ソースきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g がんもどきの含め煮 鶏肉とジャガ芋の揚煮 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g ミートインオムレツ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ツナと大豆の炒め煮			★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ブロッコリーの煮物 野菜の三杯酢			★ごはん180g スクランブルエッグ 鶏肉と野菜のトマト煮込み 菜の花のおひたし		
		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	238kcal	528kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	190kcal	480kcal	エネルギー	210kcal	500kcal
	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	8.6g	13.5g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	14.4g	15.1g
	炭水化物	17.9g	80.8g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	12.3g	75.2g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	519mg	520mg
昼食	★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ トマト味のチャンプル キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) ブロッコリー さつま揚げと小松菜の煮びたし マカロニサラダ			★ごはん180g ホッケの酒粕焼 塩枝豆 豚肉となめこのカレー炒め コールスローサラダ			★ごはん180g 照焼チキン インゲンと人参のグラッセ かぼちゃの揚げ煮 ハムと春雨のサラダ			★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 肉じゃが煮 若芽としらすのおひたし		
		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	214kcal	504kcal	エネルギー	284kcal	574kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	329kcal	619kcal
	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	19.0g	23.9g
	脂質	10.8g	11.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	30.1g	93.0g
	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	854mg	855mg
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ			★ごはん180g 和風唐揚げ スパソテー ゴロゴロ野菜の塩炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ		
		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	326kcal	616kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	16.3g	17.0g
	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	29.9g	92.8g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	18.8g	81.7g
夕食	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ			★ごはん180g 和風唐揚げ スパソテー ゴロゴロ野菜の塩炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ		
		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	326kcal	616kcal	エネルギー	262kcal	552kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	348kcal	638kcal	エネルギー	295kcal	585kcal
	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	21.0g	21.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	16.3g	17.0g
	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	29.9g	92.8g	炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	566mg	567mg
合計	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
		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	778kcal	1648kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	783kcal	1653kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal
	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	43.3g	58.0g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.7g	47.8g
	炭水化物	51.0g	239.7g	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	55.4g	244.1g	炭水化物	60.5g	249.2g	炭水化物	61.2g	249.9g
	ナトリウム	2196mg	2199mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1939mg	1942mg
合計(間食込)	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん キャベツと豚肉のカキソース炒め れんこんサラダ			★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ			★ごはん180g 和風唐揚げ スパソテー ゴロゴロ野菜の塩炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ			★ごはん180g 鶏の幽庵焼き ブロッコリー 竹の子と人参のおかか煮 南瓜とツナのサラダ		
		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	906kcal	1776kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal	エネルギー	930kcal	1800kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal
	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	43.1g	57.8g	たんぱく質	44.1g	58.8g
	脂質	44.8g	46.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	81.9g	270.6g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	85.9g	274.6g	炭水化物	83.5g	272.2g	炭水化物	92.1g	280.8g
	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	1945mg	1948mg

※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12月3日(火)までにご連絡下さい。
 12月14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(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)