

【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

		2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)			
朝	食	★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮 インゲンのごま和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★やわらかごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 さつま揚げの味噌炒め 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g ミートインオムレツ マッシュポテト チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁		★やわらかごはん180g 春菊と厚揚げの煮物 一口ナスのオランダ煮 ひじきの炒り煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 油揚げと菜の花の煮物 一夜漬(白菜・昆布) ★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	おかずのみ	ご飯汁物セット
昼	食	エネルギー	78kcal	354kcal	215kcal	489kcal	103kcal	381kcal	114kcal	388kcal	エネルギー	125kcal	392kcal
		蛋白質	4.4g	10.9g	9.6g	15.4g	5.2g	11.7g	4.0g	10.2g	蛋白質	5.4g	11.0g
		脂質	3.3g	4.4g	12.6g	13.5g	3.2g	4.9g	6.3g	7.3g	脂質	7.2g	8.1g
		炭水化物	9.2g	66.8g	14.8g	72.8g	13.2g	70.0g	9.2g	66.8g	炭水化物	10.6g	67.0g
		ナトリウム	568mg	1011mg	611mg	1052mg	528mg	970mg	583mg	1026mg	ナトリウム	658mg	1102mg
		塩分	1.4g	2.6g	1.6g	2.7g	1.3g	2.5g	1.5g	2.6g	塩分	1.7g	2.8g
夕	食	★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 菜の花のツナ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジのみりん焼 キャベツの漬物柚子風味 ナスと麩の炒め煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 ミックスソテー ブロッコリーとハムのクリーム煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 スナッペンどう 白菜とミンチの中華炒め マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ 人参グラッセ 大根とベーコンの煮物 ブロッコリーのごま和え ★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	おかずのみ	ご飯汁物セット
夜	食	エネルギー	306kcal	571kcal	245kcal	511kcal	223kcal	501kcal	257kcal	532kcal	エネルギー	273kcal	547kcal
		蛋白質	15.3g	20.9g	14.4g	20.1g	12.9g	18.8g	15.1g	21.7g	蛋白質	13.6g	19.4g
		脂質	14.8g	15.7g	11.6g	12.5g	10.7g	11.6g	13.5g	15.1g	脂質	13.2g	14.1g
		炭水化物	28.3g	84.9g	18.6g	75.0g	18.9g	77.8g	17.2g	72.9g	炭水化物	27.0g	85.0g
		ナトリウム	1244mg	1615mg	943mg	1412mg	784mg	1232mg	937mg	1382mg	ナトリウム	956mg	1445mg
		塩分	3.2g	4.1g	2.4g	3.6g	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	塩分	2.4g	3.7g
夜	食	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックマト仕立て オクラのペペロンチーノ 竹の子と人参のおかか煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁		★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ マーボ春雨 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g さば塩焼 キャベツソテー 肉入りうの花 ぜんまい煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 肉力ボチャ 豆腐としめじのとろみ煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 菜の花 白花豆煮 野菜のピーナッツ和え ★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	おかずのみ	ご飯汁物セット
夜	食	エネルギー	202kcal	478kcal	204kcal	476kcal	241kcal	507kcal	242kcal	523kcal	エネルギー	252kcal	518kcal
		蛋白質	11.5g	17.9g	8.7g	14.8g	13.4g	19.1g	6.9g	13.4g	蛋白質	17.2g	22.9g
		脂質	11.5g	13.2g	10.7g	11.7g	15.3g	16.2g	7.5g	9.3g	脂質	4.5g	5.4g
		炭水化物	13.0g	69.3g	18.9g	76.1g	12.2g	68.3g	36.8g	93.9g	炭水化物	36.8g	93.1g
		ナトリウム	755mg	1196mg	620mg	993mg	930mg	1421mg	998mg	1368mg	ナトリウム	860mg	1302mg
		塩分	1.9g	3.0g	1.6g	2.5g	2.4g	3.6g	2.5g	3.5g	塩分	2.2g	3.3g
夜	食	エネルギー	586kcal	1403kcal	664kcal	1476kcal	567kcal	1389kcal	613kcal	1443kcal	エネルギー	650kcal	1457kcal
		蛋白質	31.2g	49.7g	32.7g	50.3g	31.5g	49.6g	26.0g	45.3g	蛋白質	36.2g	53.3g
		脂質	29.6g	33.3g	34.9g	37.7g	29.2g	32.7g	27.3g	31.7g	脂質	24.9g	27.6g
		炭水化物	50.5g	221.0g	52.3g	223.9g	44.3g	216.1g	63.2g	233.6g	炭水化物	74.4g	245.1g
		ナトリウム	2567mg	3822mg	2174mg	3457mg	2242mg	3623mg	2518mg	3776mg	ナトリウム	2474mg	3849mg
		塩分	6.5g	9.7g	5.5g	8.8g	5.7g	9.2g	6.4g	9.6g	塩分	6.3g	9.8g

★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2月25日(火)までにご連絡下さい。
3月7日(土)お届け分より反映します。

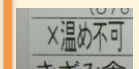
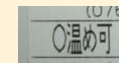
お食事の作り方



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

		2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)			
朝 食		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 インゲンのごま和え 一夜漬(白菜・人参) ★味噌汁		★全粥240g 菜の花と牛肉の煮物 さつま揚げの味噌炒め 大根の塩昆布和え ★味噌汁		★全粥240g ミートインオムレツ マッシュポテト チンゲン菜の明太炒め ★味噌汁		★全粥240g 春菊と厚揚げの煮物 一口ナスのオランダ煮 ひじきの炒り煮 ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう 油揚げと菜の花の煮物 一夜漬(白菜・昆布) ★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	78kcal	236kcal	215kcal	373kcal	103kcal	261kcal	114kcal	272kcal	125kcal	283kcal	エネルギー	
	蛋白質	4.4g	8.1g	9.6g	13.3g	5.2g	8.9g	4.0g	7.7g	5.4g	9.1g	蛋白質	
	脂質	3.3g	4.0g	12.6g	13.3g	3.2g	3.9g	6.3g	7.0g	7.2g	7.9g	脂質	
	炭水化物	9.2g	41.9g	14.8g	47.5g	13.2g	45.9g	9.2g	41.9g	10.6g	43.3g	炭水化物	
	ナトリウム	568mg	1019mg	611mg	1062mg	528mg	979mg	583mg	1034mg	658mg	1109mg	ナトリウム	
	塩分	1.4g	2.6g	1.6g	2.7g	1.3g	2.5g	1.5g	2.6g	1.7g	2.8g	塩分	
昼 食		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 菜の花のツナ炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g アジのみりん焼 キャベツの漬物柚子風味 ナスと麩の炒め煮 さつぱりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のレモン風味焼 ミックスソテー ブロッコリーとハムのクリーム煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g ブリの磯辺焼 スナッペンえんどう 白菜とミンチの中華炒め マカロニマリーネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 和風唐揚げ 人参グラッセ 大根とベーコンの煮物 ブロッコリーのごま和え ★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	栄養価	
	エネルギー	306kcal	464kcal	245kcal	403kcal	223kcal	381kcal	257kcal	415kcal	273kcal	431kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.3g	19.0g	14.4g	18.1g	12.9g	16.6g	15.1g	18.8g	13.6g	17.3g	蛋白質	
	脂質	14.8g	15.5g	11.6g	12.3g	10.7g	11.4g	13.5g	14.2g	13.2g	13.9g	脂質	
	炭水化物	28.3g	61.0g	18.6g	51.3g	18.9g	51.6g	17.2g	49.9g	27.0g	59.7g	炭水化物	
	ナトリウム	1244mg	1695mg	943mg	1394mg	784mg	1235mg	937mg	1388mg	956mg	1407mg	ナトリウム	
	塩分	3.2g	4.3g	2.4g	3.5g	2.0g	3.1g	2.4g	3.5g	2.4g	3.6g	塩分	
夕 食		★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て オクラのペペロンチーノ 竹の子と人参のおかか煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁		★全粥240g 揚げ豆腐の南蛮づけ マーボ春雨 カリフラワーの煮物 ★味噌汁		★全粥240g さば塩焼 キャベツソテー 肉入りうの花 ぜんまい煮 ★味噌汁		★全粥240g 肉カボチャ 豆腐としめじのとろみ煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 赤魚の味噌煮 菜の花 白花豆煮 野菜のピーナッツ和え ★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	おかずのみ	ご飯汁物セット	栄養価	
	エネルギー	202kcal	360kcal	204kcal	362kcal	241kcal	399kcal	242kcal	400kcal	252kcal	410kcal	エネルギー	
	蛋白質	11.5g	15.2g	8.7g	12.4g	13.4g	17.1g	6.9g	10.6g	17.2g	20.9g	蛋白質	
	脂質	11.5g	12.2g	10.7g	11.4g	15.3g	16.0g	7.5g	8.2g	4.5g	5.2g	脂質	
	炭水化物	13.0g	45.7g	18.9g	51.6g	12.2g	44.9g	36.8g	69.5g	36.8g	69.5g	炭水化物	
	ナトリウム	755mg	1206mg	620mg	1071mg	930mg	1381mg	998mg	1449mg	860mg	1311mg	ナトリウム	
	塩分	1.9g	3.1g	1.6g	2.7g	2.4g	3.5g	2.5g	3.7g	2.2g	3.3g	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	586kcal	1060kcal	664kcal	1138kcal	567kcal	1041kcal	613kcal	1087kcal	650kcal	1124kcal	エネルギー	
	蛋白質	31.2g	42.3g	32.7g	43.8g	31.5g	42.6g	26.0g	37.1g	36.2g	47.3g	蛋白質	
	脂質	29.6g	31.7g	34.9g	37.0g	29.2g	31.3g	27.3g	29.4g	24.9g	27.0g	脂質	
	炭水化物	50.5g	148.6g	52.3g	150.4g	44.3g	142.4g	63.2g	161.3g	74.4g	172.5g	炭水化物	
	ナトリウム	2567mg	3920mg	2174mg	3527mg	2242mg	3595mg	2518mg	3871mg	2474mg	3827mg	ナトリウム	
	塩分	6.5g	10.0g	5.5g	9.0g	5.7g	9.1g	6.4g	9.8g	6.3g	9.7g	塩分	

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

変更は2月25日(火)までにご連絡下さい。
3月7日(土)お届け分より反映します。

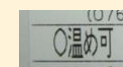
お食事の作り方



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

		2月24日(月)		2月25日(火)		2月26日(水)		2月27日(木)		2月28日(金)			
朝		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★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	95kcal	269kcal	123kcal	297kcal	138kcal	312kcal	93kcal	267kcal	109kcal	283kcal	エネルギー	
	蛋白質	1.6g	5.4g	3.2g	7.0g	2.9g	6.7g	2.6g	6.4g	2.7g	6.5g	蛋白質	
	脂 質	4.3g	5.0g	6.7g	7.4g	6.6g	7.3g	4.3g	5.0g	4.7g	5.4g	脂 質	
	炭水化物	12.5g	50.8g	11.8g	50.1g	17.5g	55.8g	11.8g	50.1g	13.4g	51.7g	炭水化物	
	ナトリウム	496mg	1023mg	471mg	998mg	560mg	1087mg	533mg	1060mg	618mg	1145mg	ナトリウム	
	塩 分	1.3g	2.6g	1.2g	2.5g	1.4g	2.8g	1.4g	2.7g	1.6g	2.9g	塩 分	
昼		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★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	182kcal	356kcal	226kcal	400kcal	188kcal	362kcal	207kcal	381kcal	163kcal	337kcal	エネルギー	
	蛋白質	6.3g	10.1g	5.6g	9.4g	10.3g	14.1g	8.4g	12.2g	7.6g	11.4g	蛋白質	
	脂 質	9.9g	10.6g	13.9g	14.6g	7.4g	8.1g	8.4g	9.1g	6.5g	7.2g	脂 質	
	炭水化物	15.9g	54.2g	19.7g	58.0g	19.1g	57.4g	24.1g	62.4g	19.0g	57.3g	炭水化物	
	ナトリウム	774mg	1301mg	668mg	1195mg	893mg	1420mg	775mg	1302mg	942mg	1469mg	ナトリウム	
	塩 分	2.0g	3.3g	1.7g	3.0g	2.3g	3.6g	2.0g	3.3g	2.4g	3.7g	塩 分	
夕		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の干切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★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	232kcal	406kcal	195kcal	369kcal	186kcal	360kcal	233kcal	407kcal	165kcal	339kcal	エネルギー	
	蛋白質	7.4g	11.2g	7.4g	11.2g	7.0g	10.8g	6.9g	10.7g	6.6g	10.4g	蛋白質	
	脂 質	15.2g	15.9g	8.8g	9.5g	10.5g	11.2g	11.7g	12.4g	7.9g	8.6g	脂 質	
	炭水化物	15.4g	53.7g	20.9g	59.2g	16.8g	55.1g	24.6g	62.9g	17.1g	55.4g	炭水化物	
	ナトリウム	765mg	1292mg	749mg	1276mg	736mg	1263mg	624mg	1151mg	764mg	1291mg	ナトリウム	
	塩 分	1.9g	3.3g	1.9g	3.2g	1.9g	3.2g	1.6g	2.9g	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	509kcal	1031kcal	544kcal	1066kcal	512kcal	1034kcal	533kcal	1055kcal	437kcal	959kcal	エネルギー	
	蛋白質	15.3g	26.7g	16.2g	27.6g	20.2g	31.6g	17.9g	29.3g	16.9g	28.3g	蛋白質	
	脂 質	29.4g	31.5g	29.4g	31.5g	24.5g	26.6g	24.4g	26.5g	19.1g	21.2g	脂 質	
	炭水化物	43.8g	158.7g	52.4g	167.3g	53.4g	168.3g	60.5g	175.4g	49.5g	164.4g	炭水化物	
	ナトリウム	2035mg	3616mg	1888mg	3469mg	2189mg	3770mg	1932mg	3513mg	2324mg	3905mg	ナトリウム	
	塩 分	5.2g	9.2g	4.8g	8.8g	5.6g	9.6g	4.9g	8.9g	5.9g	9.9g	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。

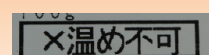
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。

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2月25日(火)までにご連絡下さい。
3月7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

	2月24日(月)			2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28日(金)		
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし			★ごはん120g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮			★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ			★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え			★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参)		
		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	179kcal	372kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	12.4g	12.9g
	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	10.0g	51.9g
	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	609mg	610mg
昼食	★ごはん120g 鮭のごま焼 アスパラ 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ			★ごはん120g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え			★ごはん120g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め カワラワのピーナッツ味噌和え			★ごはん120g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ			★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 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	231kcal	424kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	27.4g	69.3g	炭水化物	23.3g	65.2g	炭水化物	25.1g	67.0g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	846mg	847mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	929mg	930mg
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花と錦糸玉子のおひたし			★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース スナッペンえんどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢			★ごはん120g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 若芽としらすのおひたし			★ごはん120g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物			★ごはん120g 鶏肉のごま焼 アスパラ 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 生しめじのイタリアン		
		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	244kcal	437kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	9.5g	10.0g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	16.9g	58.8g
	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	561mg	562mg
合計	食塩相当量 2.0g			食塩相当量 1.9g			食塩相当量 2.1g			食塩相当量 2.2g			食塩相当量 1.4g		
		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	654kcal	1233kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal
	たんぱく質	44.2g	54.1g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	43.8g	53.7g	たんぱく質	40.5g	50.4g
	脂質	31.8g	33.3g	脂質	29.0g	30.5g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	30.5g	32.0g
	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	54.8g	180.5g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	52.0g	177.7g
	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2099mg	2102mg
合計(間食込)	食塩相当量 5.6g			食塩相当量 5.5g			食塩相当量 5.5g			食塩相当量 5.7g			食塩相当量 5.3g		
		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	861kcal	1440kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	36.0g	37.5g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	83.7g	209.4g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	83.9g	209.6g
	ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2173mg	2176mg
合計(間食込)	食塩相当量 5.8g			食塩相当量 5.7g			食塩相当量 5.7g			食塩相当量 5.9g			食塩相当量 5.5g		
		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	861kcal	1440kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal
	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	50.7g	60.6g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	38.9g	40.4g	脂質	36.0g	37.5g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	80.1g	205.8g	炭水化物	78.5g	204.2g	炭水化物	83.7g	209.4g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	83.9g	209.6g
	ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2173mg	2176mg

※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2月25日(火)までにご連絡下さい。
3月7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

〇温め可
×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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!)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス
●湯せんはグラグラグ煮込まないで下さい
●トマトや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(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

	2月24日(月)			2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28日(金)		
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 鶏大豆 もずくの酢の物 大根煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 えのききんぴら レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)			★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め 大根とごぼうの甘辛煮 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)			★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 若竹煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁(巻麴・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	179kcal	435kcal	エネルギー	179kcal	436kcal	エネルギー	208kcal	467kcal	エネルギー	166kcal	422kcal	エネルギー	186kcal	450kcal
	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	12.9g	18.1g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	9.1g	14.8g
	脂質	7.7g	8.4g	脂質	7.5g	8.3g	脂質	9.7g	11.0g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	12.4g	13.3g
昼食	★ごはん150g 鮭のごま焼 アスパラ 白菜と挽肉の旨煮 コーンサラダ ★味噌汁(若芽・巻麴)			★ごはん150g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ ナスの油炒め 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)			★ごはん150g 餃子・焼売セット 菜の花のツナ炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)			★ごはん150g サワラの味噌煮 キヌサヤ さつま芋と豚肉の揚げ煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(白菜・ひじき)			★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 パンパンジーサラダ ★味噌汁(豆腐・しめじ)		
	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	231kcal	493kcal	エネルギー	240kcal	507kcal	エネルギー	261kcal	525kcal	エネルギー	241kcal	497kcal	エネルギー	244kcal	506kcal
	たんぱく質	17.2g	22.8g	たんぱく質	16.0g	21.8g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	16.4g	22.0g
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	11.8g	13.4g	脂質	11.6g	12.7g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	8.6g	9.7g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース スナッペンどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 生しめじのイタリアン ★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	244kcal	501kcal	エネルギー	211kcal	480kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	247kcal	504kcal	エネルギー	212kcal	471kcal
	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	12.1g	18.1g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	17.9g	23.1g	たんぱく質	15.0g	20.3g
夕食	★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(白菜・人参)			★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース スナッペンどう 里芋のかに風あんかけ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(豆腐・巻麴)			★ごはん150g ホッケの照焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 蒸し野菜 厚揚げとふきの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)			★ごはん150g 赤魚のごま焼 アスパラ 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 生しめじのイタリアン ★味噌汁(小松菜・切干)		
	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	244kcal	501kcal	エネルギー	211kcal	480kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	247kcal	504kcal	エネルギー	212kcal	471kcal
	たんぱく質	15.8g	20.8g	たんぱく質	12.1g	18.1g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	17.9g	23.1g	たんぱく質	15.0g	20.3g
	脂質	12.3g	13.1g	脂質	9.7g	10.9g	脂質	8.6g	10.2g	脂質	13.7g	14.5g	脂質	9.5g	10.3g
合計	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	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	654kcal	1429kcal	エネルギー	630kcal	1423kcal	エネルギー	645kcal	1434kcal	エネルギー	654kcal	1423kcal	エネルギー	642kcal	1427kcal
	たんぱく質	44.2g	60.0g	たんぱく質	41.0g	58.0g	たんぱく質	40.3g	57.0g	たんぱく質	43.8g	59.2g	たんぱく質	40.5g	57.1g
	脂質	31.8g	34.2g	脂質	29.0g	32.6g	脂質	29.9g	33.9g	脂質	30.5g	32.8g	脂質	30.5g	33.3g
合計(間食込)	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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 ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	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	861kcal	1636kcal	エネルギー	827kcal	1620kcal	エネルギー	846kcal	1635kcal	エネルギー	852kcal	1621kcal	エネルギー	849kcal	1634kcal
	たんぱく質	50.3g	66.1g	たんぱく質	48.7g	65.7g	たんぱく質	47.7g	64.4g	たんぱく質	50.7g	66.1g	たんぱく質	46.6g	63.2g
	脂質	38.9g	41.3g	脂質	36.0g	39.6g	脂質	36.9g	40.9g	脂質	37.5g	39.8g	脂質	37.6g	40.4g

※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2月25日(火)までにご連絡下さい。
3月7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2月25日(火)までにご連絡下さい。
3月7日(土)お届け分より反映します。

	2月24日(月)			2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28日(金)		
朝食	★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 白菜と豚肉の煮びたし カラフルサラダ			★ごはん150g スクランブルエッグ 里芋の揚げ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)			★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 野菜の味噌煮込み コールスローサラダ			★ごはん150g 厚揚げのそぼろ煮 竹輪と菜の花の煮物 玉子スパサラダ			★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 春雨とじゃが芋の明太炒め 法蓮草のごまマヨネーズ		
	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	212kcal	455kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	277kcal	520kcal
	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	5.2g	9.3g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	6.2g	10.3g
	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	21.9g	74.7g
	ナトリウム	366mg	367mg	ナトリウム	420mg	421mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	607mg	608mg
	カリウム	538mg	599mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	320mg	381mg	カリウム	491mg	552mg
	リン	109mg	174mg	リン	85mg	150mg	リン	103mg	168mg	リン	127mg	192mg	リン	95mg	160mg
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 野菜たっぷりマーボ炒め えんどう豆の味噌マヨ和え			★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 竹輪の五色きんぴら カボチャとハムのサラダ			★ごはん150g マーボなす 野菜炒め れんこんとひじきのサラダ			★ごはん150g 白身フライ スナッペンどう ジャガ芋ときのこの煮物 大根なます			★ごはん150g 和風唐揚げ キャベツといんげんのソテー 五色煮 ミックスマカロニサラダ		
昼食	エネルギー	320kcal	563kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	366kcal	609kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.4g	16.5g
	脂質	17.9g	18.5g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	26.8g	27.4g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	32.2g	85.0g
	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	845mg	846mg
	カリウム	521mg	582mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	446mg	507mg
	リン	137mg	202mg	リン	154mg	219mg	リン	109mg	174mg	リン	191mg	256mg	リン	181mg	246mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.2g
	◎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		
	★ごはん150g サワラのチリソースかけ さつま芋の甘露煮 春雨のサラダ			★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー パスタのクリーム煮 明太ポテトサラダ			★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 野菜のおろし煮 春雨のマヨネーズ炒め			★ごはん150g 牛肉とニンニクの芽の炒め スープキャベツ かぼきんサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐 小松菜のごま味噌あんかけ 中華うま煮炒め かにかまサラダ		
夕食	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	422kcal	665kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	26.9g	27.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	18.7g	19.3g
	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	21.8g	74.6g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	25.3g	78.1g
	ナトリウム	350mg	351mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	540mg	541mg
	カリウム	601mg	662mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	541mg	602mg
	リン	159mg	224mg	リン	142mg	207mg	リン	118mg	183mg	リン	118mg	183mg	リン	137mg	202mg
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	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	969kcal	1698kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	1000kcal	1729kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	953kcal	1682kcal
合計	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	28.7g	41.0g
	脂質	55.2g	57.0g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	62.0g	63.8g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	57.2g	59.0g
	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	81.3g	239.7g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	79.4g	237.8g
	ナトリウム	1359mg	1362mg	ナトリウム	1642mg	1645mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1992mg	1995mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
	カリウム	1660mg	1843mg	カリウム	1214mg	1397mg	カリウム	1483mg	1666mg	カリウム	1443mg	1626mg	カリウム	1478mg	1661mg
	リン	405mg	600mg	リン	381mg	576mg	リン	330mg	525mg	リン	436mg	631mg	リン	413mg	608mg
	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g
合計(間食込)	脂質	55.3g	57.1g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	57.3g	59.1g
	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	90.9g	249.3g
	ナトリウム	1362mg	1365mg	ナトリウム	1645mg	1648mg	ナトリウム	1894mg	1897mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1995mg	1998mg
	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1503mg	1686mg	カリウム	1534mg	1717mg
	リン	412mg	607mg	リン	387mg	582mg	リン	335mg	530mg	リン	443mg	638mg	リン	419mg	614mg
	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal
	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.1g	41.4g
	脂質	55.3g	57.1g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	57.3g	59.1g

※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。
※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(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

	2月24日(月)			2月25日(火)			2月26日(水)			2月27日(木)			2月28日(金)		
朝食	★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 鶏肉とオクラの中華風 ひじきの五目煮			★ごはん180g スクランブルエッグ 白菜と挽肉の旨煮 野菜のピーナッツ和え			★ごはん180g 肉豆腐煮 ブロッコリーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん180g ソースきんぴら 厚揚げのそぼろ煮 法蓮草のごまマヨネーズ			★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ひとくちがんと煮 五目野菜の甘酢和え		
		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	166kcal	456kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	215kcal	505kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	231kcal	521kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	8.5g	13.4g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.0g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.9g	13.6g
昼食	★ごはん180g 鯖の照焼 アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め マセドニアンサラダ			★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん180g 白身魚のみぞれ煮 菜の花 キャベツと豚肉のカキソース炒め スパゲッティサラダ			★ごはん180g カルビ丼(具) 五色煮豆 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん180g サワラのごま焼き ピーマンの味噌炒め 油揚げの玉子とじ 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	371kcal	661kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	290kcal	580kcal
	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g
	脂質	26.1g	26.8g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	16.3g	17.0g
間食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g メンチカツ スパトマト炒め 青菜とカリフラワーの塩炒め ベーコンのごま酢和え			◎バナナッブル(缶)150g ★ごはん180g 鮭の青じそ焼 キヌサヤ チンジャオロース 法蓮草とさつま芋の和風味			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 えのききんぴら 菜の花のおひたし			◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 豚ロースのジンジャーソース れんこんと竹の子のおかか煮 春菊のなめこ和え		
		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	292kcal	582kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	14.0g	14.7g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.2g	16.9g
夕食	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 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	292kcal	582kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	265kcal	555kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	14.0g	14.7g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	16.2g	16.9g
合計	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 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	829kcal	1699kcal	エネルギー	758kcal	1628kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	834kcal	1704kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	42.3g	57.0g	たんぱく質	45.5g	60.2g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	42.8g	57.5g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	49.2g	51.3g	脂質	45.4g	47.5g
合計(間食込)	★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 コールスローサラダ			★ごはん180g アジの野菜あんかけ 四川マーボ春雨 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	957kcal	1827kcal	エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	962kcal	1832kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	42.9g	57.6g	たんぱく質	46.3g	61.0g	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	43.6g	58.3g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	49.4g	51.5g	脂質	45.6g	47.7g

※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2月25日(火)までにご連絡下さい。
3月7日(土)お届け分より反映します。

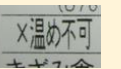
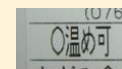
お食事の作り方



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(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)