

【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2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)			
朝	★やわらかごはん180g 高野豆腐インゲン煮 若芽の酢の物 鶏ミンチと小松菜の煮物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 大豆と椎茸の煮物 大根と人参のきんぴら ★味噌汁		★やわらかごはん180g 麩の玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 ふきのきんぴら 小松菜の柚子和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え パスタのクリーム煮 スープキャベツ ★味噌汁			
食	栄養価	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	栄養価	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
	エネルギー	83kcal	353kcal	197kcal	464kcal	118kcal	401kcal	152kcal	422kcal	210kcal	480kcal	エネルギー
	蛋白質	6.1g	11.7g	11.2g	17.2g	5.7g	11.8g	8.4g	14.3g	5.9g	11.7g	蛋白質
	脂質	2.1g	3.0g	8.1g	9.0g	3.8g	4.7g	7.7g	8.7g	14.2g	15.2g	脂質
	炭水化物	10.5g	67.9g	20.8g	77.4g	14.7g	74.7g	13.2g	70.0g	15.9g	72.7g	炭水化物
	ナトリウム	503mg	874mg	622mg	1066mg	604mg	1046mg	1035mg	1453mg	716mg	1086mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.2g	1.6g	2.7g	1.5g	2.7g	2.6g	3.7g	1.8g	2.8g	塩分
昼	★五目ごはん サワラのごま醤油焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ 春雨の五目炒め ポテトサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし カラフルサラダ ★味噌汁		★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 炒り豆腐 ナスのごまタレ煮 ★味噌汁		★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 炊き合せ 金時豆煮 ★すまし汁			
食	栄養価	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	栄養価	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
	エネルギー	278kcal	570kcal	252kcal	528kcal	216kcal	483kcal	201kcal	473kcal	285kcal	550kcal	エネルギー
	蛋白質	17.0g	24.3g	6.4g	12.8g	14.8g	20.6g	9.8g	15.4g	12.7g	18.7g	蛋白質
	脂質	14.7g	16.2g	13.7g	15.4g	9.1g	10.0g	10.0g	10.9g	7.9g	9.2g	脂質
	炭水化物	19.5g	79.3g	24.5g	80.7g	18.0g	74.5g	14.9g	73.0g	41.6g	96.6g	炭水化物
	ナトリウム	697mg	1672mg	795mg	1284mg	805mg	1247mg	868mg	1238mg	1175mg	1565mg	ナトリウム
	塩分	1.8g	4.3g	2.0g	3.3g	2.0g	3.2g	2.2g	3.1g	3.0g	4.0g	塩分
夕	★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット ホイコーロー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★やわらかごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー ひじき煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★やわらかごはん180g タンドリーチキン オクラのペペロンチーノ れんこんと人参の甘露煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 人参グラッセ ジャガ玉煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★やわらかごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 スナップえんどう 白菜と若布の煮物 切干大根煮 ★味噌汁			
食	栄養価	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	栄養価	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
	エネルギー	258kcal	533kcal	279kcal	551kcal	250kcal	518kcal	262kcal	537kcal	190kcal	460kcal	エネルギー
	蛋白質	12.7g	18.8g	15.9g	22.0g	12.4g	18.3g	11.7g	17.8g	10.5g	16.1g	蛋白質
	脂質	11.7g	13.4g	13.1g	14.1g	14.4g	15.3g	16.1g	17.8g	9.4g	10.3g	脂質
	炭水化物	25.2g	81.5g	26.1g	83.3g	16.6g	73.1g	16.6g	72.9g	15.4g	72.8g	炭水化物
	ナトリウム	909mg	1280mg	1054mg	1522mg	762mg	1208mg	616mg	987mg	573mg	944mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.3g	2.7g	3.9g	1.9g	3.1g	1.6g	2.5g	1.5g	2.4g	塩分
	栄養価	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	栄養価	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
	エネルギー	619kcal	1456kcal	728kcal	1543kcal	584kcal	1402kcal	615kcal	1432kcal	685kcal	1490kcal	エネルギー
	蛋白質	35.8g	54.8g	33.5g	52.0g	32.9g	50.7g	29.9g	47.5g	29.1g	46.5g	蛋白質
	脂質	28.5g	32.6g	34.9g	38.5g	27.3g	30.0g	33.8g	37.4g	31.5g	34.7g	脂質
	炭水化物	55.2g	228.7g	71.4g	241.4g	49.3g	222.3g	44.7g	215.9g	72.9g	242.1g	炭水化物
	ナトリウム	2109mg	3826mg	2471mg	3872mg	2171mg	3501mg	2519mg	3678mg	2464mg	3595mg	ナトリウム
	塩分	5.4g	9.7g	6.3g	9.8g	5.5g	8.9g	6.4g	9.4g	6.3g	9.1g	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3月3日(火)までにご連絡下さい。
3月14日(土)お届け分より反映します。

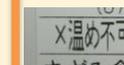
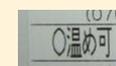
お食事の作り方



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



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(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

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		
朝 食	★全粥240g 高野豆腐インゲン煮 若芽の酢の物 鶏ミンチと小松菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 厚焼玉子 大豆と椎茸の煮物 大根と人参のきんぴら ★味噌汁		★全粥240g 麩の玉子とじ ぜんまいとミンチの煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g がんと白菜の煮物 ふきのきんぴら 小松菜の柚子和え ★味噌汁		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え パスタのクリーム煮 スープキャベツ ★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
エネルギー	83kcal	241kcal	197kcal	355kcal	118kcal	276kcal	152kcal	310kcal	210kcal	368kcal	エネルギー
蛋白質	6.1g	9.8g	11.2g	14.9g	5.7g	9.4g	8.4g	12.1g	5.9g	9.6g	蛋白質
脂質	2.1g	2.8g	8.1g	8.8g	3.8g	4.5g	7.7g	8.4g	14.2g	14.9g	脂質
炭水化物	10.5g	43.2g	20.8g	53.5g	14.7g	47.4g	13.2g	45.9g	15.9g	48.6g	炭水化物
ナトリウム	503mg	954mg	622mg	1073mg	604mg	1055mg	1035mg	1486mg	716mg	1167mg	ナトリウム
塩分	1.3g	2.4g	1.6g	2.7g	1.5g	2.7g	2.6g	3.8g	1.8g	3.0g	塩分
昼 食	★全粥240g サワラのごま醤油焼 塩枝豆 麩とえのきのさつと煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て アスパラ 春雨の五目炒め ポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g アジの昆布醤油焼 きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮びたし カラフルサラダ ★味噌汁		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 炒り豆腐 ナスのごまタレ煮 ★味噌汁		★全粥240g ちらし寿司の具 炊き合せ 金時豆煮 ★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
エネルギー	278kcal	436kcal	252kcal	410kcal	216kcal	374kcal	201kcal	359kcal	285kcal	443kcal	エネルギー
蛋白質	17.0g	20.7g	6.4g	10.1g	14.8g	18.5g	9.8g	13.5g	12.7g	16.4g	蛋白質
脂質	14.7g	15.4g	13.7g	14.4g	9.1g	9.8g	10.0g	10.7g	7.9g	8.6g	脂質
炭水化物	19.5g	52.2g	24.5g	57.2g	18.0g	50.7g	14.9g	47.6g	41.6g	74.3g	炭水化物
ナトリウム	697mg	1148mg	795mg	1246mg	805mg	1256mg	868mg	1319mg	1175mg	1626mg	ナトリウム
塩分	1.8g	2.9g	2.0g	3.2g	2.0g	3.2g	2.2g	3.4g	3.0g	4.1g	塩分
夕 食	★全粥240g 餃子・焼売セット ホイコーロー オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		★全粥240g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー ひじき煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁		★全粥240g タンドリーチキン オクラのペペロンチーノ れんこんと人参の甘露煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁		★全粥240g 鯖の照焼 人参グラッセ ジャガ玉煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 スナップえんどう 白菜と若布の煮物 切干大根煮 ★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
エネルギー	258kcal	416kcal	279kcal	437kcal	250kcal	408kcal	262kcal	420kcal	190kcal	348kcal	エネルギー
蛋白質	12.7g	16.4g	15.9g	19.6g	12.4g	16.1g	11.7g	15.4g	10.5g	14.2g	蛋白質
脂質	11.7g	12.4g	13.1g	13.8g	14.4g	15.1g	16.1g	16.8g	9.4g	10.1g	脂質
炭水化物	25.2g	57.9g	26.1g	58.8g	16.6g	49.3g	16.6g	49.3g	15.4g	48.1g	炭水化物
ナトリウム	909mg	1360mg	1054mg	1505mg	762mg	1213mg	616mg	1067mg	573mg	1024mg	ナトリウム
塩分	2.3g	3.5g	2.7g	3.8g	1.9g	3.1g	1.6g	2.7g	1.5g	2.6g	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	619kcal	1093kcal	728kcal	1202kcal	584kcal	1058kcal	615kcal	1089kcal	685kcal	1159kcal	エネルギー
蛋白質	35.8g	46.9g	33.5g	44.6g	32.9g	44.0g	29.9g	41.0g	29.1g	40.2g	蛋白質
脂質	28.5g	30.6g	34.9g	37.0g	27.3g	29.4g	33.8g	35.9g	31.5g	33.6g	脂質
炭水化物	55.2g	153.3g	71.4g	169.5g	49.3g	147.4g	44.7g	142.8g	72.9g	171.0g	炭水化物
ナトリウム	2109mg	3462mg	2471mg	3824mg	2171mg	3524mg	2519mg	3872mg	2464mg	3817mg	ナトリウム
塩分	5.4g	8.8g	6.3g	9.7g	5.5g	9.0g	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3月3日(火)までにご連絡下さい。
3月14日(土)お届け分より反映します。

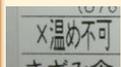
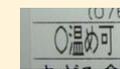
お食事の作り方



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

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)			
朝	★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★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	98kcal	272kcal	107kcal	281kcal	70kcal	244kcal	100kcal	274kcal	92kcal	266kcal	エネルギー
	蛋白質	2.5g	6.3g	5.2g	9.0g	3.1g	6.9g	4.2g	8.0g	2.3g	6.1g	蛋白質
	脂質	4.1g	4.8g	4.2g	4.9g	2.8g	3.5g	4.1g	4.8g	3.1g	3.8g	脂質
	炭水化物	13.3g	51.6g	11.7g	50.0g	9.4g	47.7g	11.9g	50.2g	14.1g	52.4g	炭水化物
	ナトリウム	529mg	1056mg	553mg	1080mg	521mg	1048mg	526mg	1053mg	522mg	1049mg	ナトリウム
	塩分	1.3g	2.7g	1.4g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	1.3g	2.7g	塩分
昼	★全粥240g クリームコロッケ 鶏肉のすき焼き煮 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリネ ★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	180kcal	354kcal	175kcal	349kcal	159kcal	333kcal	224kcal	398kcal	211kcal	385kcal	エネルギー
	蛋白質	6.5g	10.3g	8.1g	11.9g	5.0g	8.8g	8.5g	12.3g	8.3g	12.1g	蛋白質
	脂質	9.3g	10.0g	7.5g	8.2g	6.9g	7.6g	12.7g	13.4g	11.4g	12.1g	脂質
	炭水化物	17.6g	55.9g	18.8g	57.1g	18.3g	56.6g	19.0g	57.3g	18.2g	56.5g	炭水化物
	ナトリウム	765mg	1292mg	851mg	1378mg	753mg	1280mg	810mg	1337mg	778mg	1305mg	ナトリウム
	塩分	1.9g	3.3g	2.2g	3.5g	1.9g	3.3g	2.1g	3.4g	2.0g	3.3g	塩分
夕	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 鶏肉のイタリアソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★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	194kcal	368kcal	144kcal	318kcal	232kcal	406kcal	181kcal	355kcal	141kcal	315kcal	エネルギー
	蛋白質	11.3g	15.1g	5.3g	9.1g	5.6g	9.4g	5.0g	8.8g	6.5g	10.3g	蛋白質
	脂質	8.0g	8.7g	6.9g	7.6g	15.1g	15.8g	9.9g	10.6g	5.7g	6.4g	脂質
	炭水化物	20.2g	58.5g	14.9g	53.2g	17.8g	56.1g	18.9g	57.2g	16.7g	55.0g	炭水化物
	ナトリウム	887mg	1414mg	671mg	1198mg	832mg	1359mg	892mg	1419mg	803mg	1330mg	ナトリウム
	塩分	2.3g	3.6g	1.7g	3.0g	2.1g	3.5g	2.3g	3.6g	2.0g	3.4g	塩分
夜	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	
	エネルギー	472kcal	994kcal	426kcal	948kcal	461kcal	983kcal	505kcal	1027kcal	444kcal	966kcal	エネルギー
	蛋白質	20.3g	31.7g	18.6g	30.0g	13.7g	25.1g	17.7g	29.1g	17.1g	28.5g	蛋白質
	脂質	21.4g	23.5g	18.6g	20.7g	24.8g	26.9g	26.7g	28.8g	20.2g	22.3g	脂質
	炭水化物	51.1g	166.0g	45.4g	160.3g	45.5g	160.4g	49.8g	164.7g	49.0g	163.9g	炭水化物
	ナトリウム	2181mg	3762mg	2075mg	3656mg	2106mg	3687mg	2228mg	3809mg	2103mg	3684mg	ナトリウム
塩分	5.5g	9.6g	5.3g	9.3g	5.4g	9.4g	5.7g	9.7g	5.3g	9.4g	塩分	

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

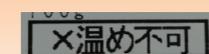
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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3月3日(火)までにご連絡下さい。
3月14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(有料)

(カロリー-1440調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		
朝食	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮		★ごはん120g がんもどきの含め煮 白菜と麩の玉子とじ 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 煮生酢		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 五色煮		
	エネルギー	166kcal	359kcal	162kcal	355kcal	179kcal	372kcal	203kcal	396kcal	117kcal	310kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	11.3g	14.6g	11.1g	14.4g	11.5g	14.8g	11.9g	15.2g
	脂質	7.7g	8.2g	7.3g	7.8g	8.1g	8.6g	9.4g	9.9g	2.5g	3.0g
	炭水化物	15.0g	56.9g	14.0g	55.9g	15.1g	57.0g	18.5g	60.4g	11.4g	53.3g
ナトリウム	590mg	591mg	829mg	830mg	673mg	674mg	710mg	711mg	513mg	514mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし		★ごはん120g サワラの酒粕焼 塩枝豆 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ コールスローサラダ		★ごはん120g 炊き合せ 炒り豆腐 カリフラワーのヒナ味噌和え		
	エネルギー	197kcal	390kcal	259kcal	452kcal	240kcal	433kcal	236kcal	429kcal	250kcal	443kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	22.3g	25.6g	14.0g	17.3g	14.7g	18.0g	15.5g	18.8g
	脂質	8.0g	8.5g	10.1g	10.6g	14.4g	14.9g	13.6g	14.1g	13.6g	14.1g
	炭水化物	19.5g	61.4g	17.0g	58.9g	12.7g	54.6g	14.1g	56.0g	16.5g	58.4g
ナトリウム	774mg	775mg	656mg	657mg	672mg	673mg	820mg	821mg	804mg	805mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	エネルギー	280kcal	473kcal	222kcal	415kcal	219kcal	412kcal	212kcal	405kcal	265kcal	458kcal
夕食	★ごはん120g ブリの酒粕焼 ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 五目うの花 マリーネサラダ		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え		★ごはん120g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえきの煮物 ベーコンと白菜のマリネ		★ごはん120g カレーのスパイス揚 スナッフえんどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし		
	エネルギー	280kcal	473kcal	222kcal	415kcal	219kcal	412kcal	212kcal	405kcal	265kcal	458kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	10.0g	13.3g	18.4g	21.7g	13.2g	16.5g	17.1g	20.4g
	脂質	15.9g	16.4g	12.1g	12.6g	10.3g	10.8g	9.9g	10.4g	12.4g	12.9g
	炭水化物	13.0g	54.9g	19.6g	61.5g	13.9g	55.8g	17.3g	59.2g	23.1g	65.0g
ナトリウム	496mg	497mg	770mg	771mg	824mg	825mg	699mg	700mg	829mg	830mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	2.0g	2.0g	2.1g	2.1g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	
合計	エネルギー	643kcal	1222kcal	643kcal	1222kcal	638kcal	1217kcal	651kcal	1230kcal	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	40.7g	50.6g	43.6g	53.5g	43.5g	53.4g	39.4g	49.3g	44.5g	54.4g
	脂質	31.6g	33.1g	29.5g	31.0g	32.8g	34.3g	32.9g	34.4g	28.5g	30.0g
	炭水化物	47.5g	173.2g	50.6g	176.3g	41.7g	167.4g	49.9g	175.6g	51.0g	176.7g
	ナトリウム	1860mg	1863mg	2255mg	2258mg	2169mg	2172mg	2229mg	2232mg	2146mg	2149mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	5.7g	5.7g	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1421kcal	850kcal	1429kcal	836kcal	1415kcal	848kcal	1427kcal	839kcal	1418kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	49.7g	59.6g	50.4g	60.3g	47.1g	57.0g	50.6g	60.5g
	脂質	38.6g	40.1g	36.6g	38.1g	39.8g	41.3g	39.9g	41.4g	35.6g	37.1g
	炭水化物	75.7g	201.4g	82.5g	208.2g	70.6g	196.3g	77.7g	203.4g	82.9g	208.6g
	ナトリウム	1936mg	1939mg	2329mg	2332mg	2243mg	2246mg	2305mg	2308mg	2220mg	2223mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	5.9g	5.9g	5.7g	5.7g	5.9g	5.9g	5.6g	5.7g	

※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3月3日(火)までにご連絡下さい。
 3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

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

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)		
朝食	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜と大豆のカレー煮 白菜のスープ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		★ごはん150g がんもどきの含め煮 白菜と麩の玉子とじ 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 豚肉と蓮根のピリ辛煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 五色煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)		
	エネルギー	166kcal	422kcal	162kcal	424kcal	179kcal	436kcal	203kcal	462kcal	117kcal	379kcal
	たんぱく質	8.9g	14.1g	11.3g	16.9g	11.1g	16.4g	11.5g	16.7g	11.9g	17.4g
	脂質	7.7g	8.4g	7.3g	8.2g	8.1g	9.0g	9.4g	10.7g	2.5g	3.6g
	炭水化物	15.0g	69.9g	14.0g	69.5g	15.1g	69.8g	18.5g	72.7g	11.4g	66.6g
ナトリウム	590mg	737mg	829mg	1103mg	673mg	821mg	710mg	923mg	513mg	775mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	2.1g	2.8g	1.7g	2.1g	1.8g	2.3g	1.3g	2.0g	
昼食	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(若芽・豆腐)		★ごはん150g サワラの酒粕焼 塩枝豆 大豆とごぼうの味噌炒め キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 高野豆腐の味噌煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(しめじ・切干)		★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 菜の花のソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ コールスローサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		★ごはん150g 炊き合せ 炒り豆腐 カリフラワーのピリ辛味噌和え ★味噌汁(若芽・白菜)		
	エネルギー	197kcal	459kcal	259kcal	519kcal	240kcal	497kcal	236kcal	500kcal	250kcal	506kcal
	たんぱく質	13.4g	18.9g	22.3g	27.6g	14.0g	19.2g	14.7g	20.4g	15.5g	20.6g
	脂質	8.0g	9.1g	10.1g	11.4g	14.4g	15.2g	13.6g	14.5g	13.6g	14.4g
	炭水化物	19.5g	74.4g	17.0g	71.6g	12.7g	67.9g	14.1g	70.2g	16.5g	71.2g
ナトリウム	774mg	1049mg	656mg	821mg	672mg	898mg	820mg	1047mg	804mg	1079mg	
食塩相当量	2.0g	2.7g	1.7g	2.1g	1.7g	2.3g	2.1g	2.7g	2.0g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g ブリの酒粕焼 ブロッコリー 蒸し鶏の炒め物 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(切干・なめこ)		★ごはん150g 大根とつくねの煮物 五目うの花 マリーネサラダ ★味噌汁(えのき・小松菜)		★ごはん150g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		★ごはん150g ハーブチキンソテー ミックスソテー ジャガ芋とえのきの煮物 ベーコンと白菜のマリーネ ★味噌汁(小松菜・切干)		★ごはん150g カレーのスパイス揚 スナッペンどう 切干大根煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		
	エネルギー	280kcal	537kcal	222kcal	478kcal	219kcal	486kcal	212kcal	470kcal	265kcal	525kcal
	たんぱく質	18.4g	23.5g	10.0g	15.2g	18.4g	24.2g	13.2g	18.4g	17.1g	22.4g
	脂質	15.9g	16.7g	12.1g	12.9g	10.3g	11.9g	9.9g	10.7g	12.4g	13.7g
	炭水化物	13.0g	68.1g	19.6g	74.3g	13.9g	68.9g	17.3g	72.5g	23.1g	77.7g
ナトリウム	496mg	722mg	770mg	998mg	824mg	1051mg	699mg	927mg	829mg	994mg	
食塩相当量	1.3g	1.8g	2.0g	2.5g	2.1g	2.7g	1.8g	2.4g	2.1g	2.5g	
合計	エネルギー	643kcal	1418kcal	643kcal	1421kcal	638kcal	1419kcal	651kcal	1432kcal	632kcal	1410kcal
	たんぱく質	40.7g	56.5g	43.6g	59.7g	43.5g	59.8g	39.4g	55.5g	44.5g	60.4g
	脂質	31.6g	34.2g	29.5g	32.5g	32.8g	36.1g	32.9g	35.9g	28.5g	31.7g
	炭水化物	47.5g	212.4g	50.6g	215.4g	41.7g	206.6g	49.9g	215.4g	51.0g	215.5g
	ナトリウム	1860mg	2508mg	2255mg	2922mg	2169mg	2770mg	2229mg	2897mg	2146mg	2848mg
食塩相当量	4.7g	6.4g	5.7g	7.4g	5.5g	7.0g	5.7g	7.4g	5.5g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1617kcal	850kcal	1628kcal	836kcal	1617kcal	848kcal	1629kcal	839kcal	1617kcal
	たんぱく質	48.6g	64.4g	49.7g	65.8g	50.4g	66.7g	47.1g	63.2g	50.6g	66.5g
	脂質	38.6g	41.2g	36.6g	39.6g	39.8g	43.1g	39.9g	42.9g	35.6g	38.8g
	炭水化物	75.7g	240.6g	82.5g	247.3g	70.6g	235.5g	77.7g	243.2g	82.9g	247.4g
	ナトリウム	1936mg	2584mg	2329mg	2996mg	2243mg	2844mg	2305mg	2973mg	2220mg	2922mg
食塩相当量	4.9g	6.6g	5.9g	7.6g	5.7g	7.2g	5.9g	7.6g	5.6g	7.4g	

※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3月3日(火)までにご連絡下さい。
 3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、
 よりきれいに盛り付けられます



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

	3月2日(月)			3月3日(火)			3月4日(水)			3月5日(木)			3月6日(金)			
朝食	★ごはん150g 目玉焼き マヨネーズ(小袋) れんこんの土佐煮 キャベツのピーナッツ和え			★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ ゴロゴロ野菜の塩炒め マカロニマリーネサラダ			★ごはん150g チーズオムレツ カリフラワーとウィンナーのカレー炒め レインボーサラダ			★ごはん150g 青菜と玉子のマヨネーズ和え きのこのきんぴら スパトマト炒め			★ごはん150g 油揚げの玉子とじ ピーンの炒め物 大根のマヨネーズ和え			
	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	248kcal	491kcal	
	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	
	脂質	14.3g	14.9g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	15.4g	16.0g	
	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	21.4g	74.2g	
	ナトリウム	402mg	403mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	560mg	561mg	
	カリウム	360mg	421mg	カリウム	380mg	441mg	カリウム	232mg	293mg	カリウム	311mg	372mg	カリウム	365mg	426mg	
	リン	157mg	222mg	リン	86mg	151mg	リン	142mg	207mg	リン	114mg	179mg	リン	124mg	189mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん150g 焼肉炒め 大根とひじきの煮物 スパゲッティサラダ			★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ			★ごはん150g 白身魚の竜田揚 たら子マヨネーズソース アスパラ 牛肉とひじきの炒め煮 ポテトサラダ			★ごはん150g ポークジンジャー 野菜たっぷりマーボ炒め 中華サラダ			★ごはん150g アジの野菜あんかけ 赤玉南瓜煮 春雨とツナのサラダ		
エネルギー		395kcal	638kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	
たんぱく質		9.3g	13.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	
脂質		27.4g	28.0g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	16.5g	17.1g	
炭水化物		26.5g	79.3g	炭水化物	41.1g	93.9g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	
ナトリウム		794mg	795mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	537mg	538mg	
カリウム		467mg	528mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	593mg	654mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	603mg	664mg	
リン		126mg	191mg	リン	160mg	225mg	リン	209mg	274mg	リン	148mg	213mg	リン	164mg	229mg	
食塩相当量		2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食		◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 中華野菜 さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 鯖の照焼 キヌサヤ かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ			★ごはん150g 酢豚 白菜と人参の炒め煮 和風マヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参シャトー さつま芋のそぼろ煮 揚げナスのめかぶ和え			★ごはん150g メンチカツ コーンソテー 鶏肉と野菜のトマト煮込み マッシュサラダ			
	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	388kcal	631kcal	
	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	10.3g	14.4g	
	脂質	20.3g	20.9g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	25.5g	26.1g	
	炭水化物	32.8g	85.6g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	43.6g	96.4g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	29.1g	81.9g	
	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	561mg	562mg	
	カリウム	632mg	693mg	カリウム	639mg	700mg	カリウム	795mg	856mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	437mg	498mg	
	リン	189mg	254mg	リン	199mg	264mg	リン	182mg	247mg	リン	132mg	197mg	リン	148mg	213mg	
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	合計	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	951kcal	1680kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
たんぱく質		29.6g	41.9g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.4g	41.7g	
脂質		62.0g	63.8g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	57.4g	59.2g	
炭水化物		76.8g	235.2g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	88.6g	247.0g	炭水化物	84.8g	243.2g	
ナトリウム		1945mg	1948mg	ナトリウム	1738mg	1741mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1658mg	1661mg	
カリウム		1459mg	1642mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1620mg	1803mg	カリウム	1449mg	1632mg	カリウム	1405mg	1588mg	
リン		472mg	667mg	リン	445mg	640mg	リン	533mg	728mg	リン	394mg	589mg	リン	436mg	631mg	
食塩相当量		4.9g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g	
合計(間食込)		エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
たんぱく質		30.0g	42.3g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g	
脂質	62.1g	63.9g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	57.5g	59.3g		
炭水化物	88.3g	246.7g	炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	100.0g	258.4g		
ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	1739mg	1742mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	1888mg	1891mg	ナトリウム	1659mg	1662mg		
カリウム	1515mg	1698mg	カリウム	1646mg	1829mg	カリウム	1680mg	1863mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1495mg	1678mg		
リン	478mg	673mg	リン	450mg	645mg	リン	540mg	735mg	リン	400mg	595mg	リン	441mg	636mg		
食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.2g	4.2g		

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品を使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×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

	3月2日(月)		3月3日(火)		3月4日(水)		3月5日(木)		3月6日(金)			
朝食	★ごはん180g 厚焼玉子 ウインナーときのこの炒め物 金時豆煮		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ズッキーニのトマト炒め れんこんサラダ		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) れんこんと鶏肉のカレー煮 かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん180g チキンボール煮 青菜と高野豆腐の煮物 玉子スパサラダ		★ごはん180g 麩の玉子とじ ひき肉と豆腐のうま煮 南瓜とツナのサラダ			
	エネルギー	225kcal	515kcal	214kcal	504kcal	278kcal	568kcal	276kcal	566kcal	256kcal	546kcal	
	たんぱく質	9.6g	14.5g	8.9g	13.8g	11.7g	16.6g	12.4g	17.3g	9.3g	14.2g	
	脂質	8.3g	9.0g	12.8g	13.5g	15.7g	16.4g	14.6g	15.3g	14.9g	15.6g	
	炭水化物	28.4g	91.3g	16.6g	79.5g	21.6g	84.5g	23.3g	86.2g	18.9g	81.8g	
	ナトリウム	540mg	541mg	724mg	725mg	686mg	687mg	826mg	827mg	810mg	811mg	
	カリウム	418mg	490mg	597mg	669mg	383mg	455mg	371mg	443mg	403mg	475mg	
	リン	167mg	244mg	153mg	230mg	165mg	242mg	163mg	240mg	107mg	184mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	2.1g	2.1g	
	昼食	★ごはん180g 焼肉炒め 五目豆腐煮 青菜のおかかマヨネーズ和え		★ごはん180g 鯖の照焼 人参のきんぴら 菜の花としらすのおひたし 里芋のそぼろ煮		★ごはん180g 和風唐揚げ 菜の花のソテー 高野豆腐の含め煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g サワラのおろし煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え 三色煮豆		★ごはん180g ハッシュドポーク カリフラワーの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		
エネルギー		340kcal	630kcal	264kcal	554kcal	271kcal	561kcal	275kcal	565kcal	293kcal	583kcal	
たんぱく質		14.7g	19.6g	14.7g	19.6g	13.7g	18.6g	18.0g	22.9g	13.5g	18.4g	
脂質		23.3g	24.0g	15.0g	15.7g	13.0g	13.7g	11.4g	12.1g	14.5g	15.2g	
炭水化物		18.9g	81.8g	16.5g	79.4g	25.9g	88.8g	23.2g	86.1g	27.2g	90.1g	
ナトリウム		865mg	866mg	566mg	567mg	713mg	714mg	719mg	720mg	662mg	663mg	
カリウム		575mg	647mg	521mg	593mg	491mg	563mg	686mg	758mg	501mg	573mg	
リン		189mg	266mg	202mg	279mg	191mg	268mg	219mg	296mg	155mg	232mg	
食塩相当量		2.2g	2.2g	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		
	★ごはん180g カレイの竜田揚 ミックスソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 パンサンスー		★ごはん180g 赤魚の青じそ焼 塩枝豆 白菜と豚肉の煮びたし ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 野菜のソース煮込み ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g カレイのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮びたし 大根の甘酢漬け			
	エネルギー	315kcal	605kcal	288kcal	578kcal	275kcal	565kcal	271kcal	561kcal	295kcal	585kcal	
	たんぱく質	17.1g	22.0g	17.1g	22.0g	15.0g	19.9g	14.4g	19.3g	16.0g	20.9g	
	脂質	15.9g	16.6g	13.7g	14.4g	17.8g	18.5g	16.1g	16.8g	14.8g	15.5g	
	炭水化物	25.8g	88.7g	23.7g	86.6g	17.6g	76.1g	17.6g	80.5g	24.8g	87.7g	
	ナトリウム	686mg	687mg	841mg	842mg	732mg	733mg	455mg	456mg	793mg	794mg	
	カリウム	429mg	501mg	475mg	547mg	514mg	586mg	509mg	581mg	534mg	606mg	
	リン	214mg	291mg	213mg	290mg	197mg	274mg	155mg	232mg	194mg	271mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	2.0g	2.0g	
夕食	★ごはん180g カレーの竜田揚 ミックスソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツとベーコンの和え物		★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 パンサンスー		★ごはん180g 赤魚の青じそ焼 塩枝豆 白菜と豚肉の煮びたし ゴボウのピリ辛サラダ		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 蒸し野菜 野菜のソース煮込み ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん180g カレイのスパイス揚 オクラのペペロンチーノ さつま揚げと小松菜の煮びたし 大根の甘酢漬け			
	エネルギー	315kcal	605kcal	288kcal	578kcal	275kcal	565kcal	271kcal	561kcal	295kcal	585kcal	
	たんぱく質	17.1g	22.0g	17.1g	22.0g	15.0g	19.9g	14.4g	19.3g	16.0g	20.9g	
	脂質	15.9g	16.6g	13.7g	14.4g	17.8g	18.5g	16.1g	16.8g	14.8g	15.5g	
	炭水化物	25.8g	88.7g	23.7g	86.6g	17.6g	76.1g	17.6g	80.5g	24.8g	87.7g	
	ナトリウム	686mg	687mg	841mg	842mg	732mg	733mg	455mg	456mg	793mg	794mg	
	カリウム	429mg	501mg	475mg	547mg	514mg	586mg	509mg	581mg	534mg	606mg	
	リン	214mg	291mg	213mg	290mg	197mg	274mg	155mg	232mg	194mg	271mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	2.0g	2.0g	
	合計	エネルギー	880kcal	1750kcal	766kcal	1636kcal	824kcal	1694kcal	822kcal	1692kcal	844kcal	1714kcal
たんぱく質		41.4g	56.1g	40.7g	55.4g	40.4g	55.1g	44.8g	59.5g	38.8g	53.5g	
脂質		47.5g	49.6g	41.5g	43.6g	46.5g	48.6g	42.1g	44.2g	44.2g	46.3g	
炭水化物		73.1g	261.8g	56.8g	245.5g	60.7g	249.4g	64.1g	252.8g	70.9g	259.6g	
ナトリウム		2091mg	2094mg	2131mg	2134mg	2131mg	2134mg	2000mg	2003mg	2265mg	2268mg	
カリウム		1422mg	1638mg	1593mg	1809mg	1388mg	1604mg	1566mg	1782mg	1438mg	1654mg	
リン		570mg	801mg	568mg	799mg	553mg	784mg	537mg	768mg	456mg	687mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.8g	5.8g	
合計(間食込)		エネルギー	976kcal	1846kcal	892kcal	1762kcal	952kcal	1822kcal	918kcal	1788kcal	970kcal	1840kcal
		たんぱく質	42.2g	56.9g	41.3g	56.0g	41.2g	55.9g	45.6g	60.3g	39.4g	54.1g
	脂質	47.7g	49.8g	41.7g	43.8g	46.7g	48.8g	42.3g	44.3g	44.4g	46.5g	
	炭水化物	96.1g	284.8g	87.3g	276.0g	91.6g	280.3g	87.1g	275.8g	101.4g	290.1g	
	ナトリウム	2097mg	2100mg	2133mg	2136mg	2137mg	2140mg	2006mg	2009mg	2267mg	2270mg	
	カリウム	1535mg	1751mg	1773mg	1989mg	1508mg	1724mg	1679mg	1895mg	1618mg	1834mg	
	リン	582mg	813mg	579mg	810mg	567mg	798mg	549mg	780mg	467mg	698mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.1g	5.1g	5.8g	5.8g	

※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3月3日(火)までにご連絡下さい。
 3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

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(有料)
 PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)