【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30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	白身魚のしんじょう	卵 麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ	卵 乳 麦	高野豆腐インゲン煮	麦	厚焼玉子	卵 麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳 麦
	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	金時豆煮	麦	大根とベーコンの煮物	卵 乳 麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳 麦	ブロッコリーの煮物	麦
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵 麦	なめこ昆布	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	大根なます	麦	一夜漬(白菜・人参)	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 145kcal	413kcal	エネルギー 175kcal	443kcal	エネルギー 75kcal	341kcal	エネルギー 129kcal	399kcal	エネルギー 114kcal	399kcal
	蛋白質 6.0g	11.7g	蛋白質 6.8g	12.7g	蛋白質 4.5g	10.2g	蛋白質 7.1g	12.7g	蛋白質 6.9g	13.3g
	脂 質 8.5g	9.4g	脂 質 4.9g	5.8g	脂 質 2.7g	3.6g	脂 質 4.2g	5.1g	脂 質 5.9g	6.9g
	炭水化物 11.1g	67.9g	炭水化物 26.0g	82.5g	炭水化物 8.2g	64.4g	炭水化物 15.3g	72.7g	炭水化物 8.8g	68.8g
	ナトリウム 670mg	1113mg	ナトリウム 499mg	945mg	ナトリウム 601mg	1043mg	ナトリウム 659mg	1030mg	ナトリウム 497mg	939mg
	食塩相当量 1.7g	2.8g	食塩相当量 1.3g	2.4g	食塩相当量 1.5g	2.7g	食塩相当量 1.7g	2.6g	食塩相当量 1.3g	2.4g
昼食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★竹の子ごはん	麦	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	ブリのごま焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	さばみりん干焼	麦	ロールキャベツトマト煮込み	乳 麦	サワラのエスカベッシュ	乳 麦
	塩枝豆		ナスの油炒め	麦	人参のきんぴら	麦	アスパラ		ひじきとベーコンの煮物	卵 乳 麦
	若竹煮	麦	白菜の煮びたし	麦	法蓮草と油揚の煮物	麦	ベーコンポテト	卵 乳 麦か	大豆と椎茸の煮物	麦
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	★味噌汁	麦	カリフラワーの甘酢漬け		れんこんサラダ	卵 麦	★味噌汁	麦
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 234kcal	509kcal	エネルギー 288kcal	564kcal	エネルギー 267kcal	564kcal	エネルギー 212kcal	488kcal	エネルギー 237kcal	511kcal
	蛋白質 18.4g	24.4g	蛋白質 11.3g	17.6g	蛋白質 14.2g	21.4g	蛋白質 6.0g	12.4g	蛋白質 17.8g	24.0g
	脂 質 12.2g	13.2g	脂 質 16.3g	18.0g	脂 質 15.8g	16.8g	脂 質 10.8g	12.5g	脂 質 11.8g	12.8g
	炭水化物 12.7g	70.6g	炭水化物 19.8g	76.0g	炭水化物 17.7g	79.9g	炭水化物 23.7g	79.9g	炭水化物 15.2g	72.8g
	ナトリウム 934mg	1304mg	ナトリウム 907mg	1354mg	ナトリウム 704mg	1629mg	ナトリウム 837mg	1326mg	ナトリウム 877mg	1320mg
	食塩相当量 2.4g	3.3g	食塩相当量 2.3g	3.4g	食塩相当量 1.8g	4.1g	食塩相当量 2.1g	3.4g	食塩相当量 2.2g	3.4g
夕食	★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g		★やわらかごはん180g	
	鶏団子の照煮	卵 乳 麦	赤魚のごま醤油焼	麦	ハーブチキンソテー	卵	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	ナスと鶏肉のしぎ焼	麦
	麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草ソテー	乳 麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳 麦か	きのこソテー	乳 麦	大根の千切煮	麦
	スパゲッティサラダ	卵 乳 麦	れんこんと人参の甘露煮	麦	ひじき煮	麦	さつま揚の味噌炒め	卵 麦落	人参と春雨のサラダ	乳 麦
	★味噌汁	麦	ハムの和風サラダ	卵 乳 麦	さつま芋とツナの青じそサラダ	卵 乳 麦	マカロニとパプリカのサラダ	卵 麦	★味噌汁	麦
			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 260kcal	529kcal	エネルギー 219kcal	487kcal	エネルギー 263kcal	527kcal	エネルギー 258kcal	525kcal	エネルギー 279kcal	551kcal
	蛋白質 8.1g	14.2g	蛋白質 12.4g	18.0g	蛋白質 12.5g	17.9g	蛋白質 14.6g	20.2g	蛋白質 10.7g	16.2g
	脂 質 15.2g	16.2g	脂 質 11.3g	12.2g	脂 質 14.7g	15.6g	脂 質 13.9g	14.8g	脂 質 13.5g	14.4g
	炭水化物 21.4g	78.0g	炭水化物 16.7g	73.8g	炭水化物 20.3g	76.3g	炭水化物 17.9g	74.3g	炭水化物 24.7g	82.7g
	ナトリウム 809mg	1252mg	ナトリウム 862mg	1232mg	ナトリウム 718mg	1090mg	ナトリウム 859mg	1306mg	ナトリウム 981mg	1351mg
	食塩相当量 2.1g	3.2g	食塩相当量 2.2g	3.1g	食塩相当量 1.8g	2.8g	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.5g	3.4g
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 639kcal	1451kcal	エネルギー 682kcal	1494kcal	エネルギー 605kcal	1432kcal	エネルギー 599kcal	1412kcal	エネルギー 630kcal	1461kcal
	蛋白質 32.5g	50.3g	蛋白質 30.5g	48.3g	蛋白質 31.2g	49.5g	蛋白質 27.7g	45.3g	蛋白質 35.4g	53.5g
	脂 質 35.9g	38.8g	脂 質 32.5g	36.0g	脂 質 33.2g	36.0g	脂 質 28.9g	32.4g	脂 質 31.2g	34.1g
	炭水化物 45.2g	216.5g	炭水化物 62.5g	232.3g	炭水化物 46.2g	220.6g	炭水化物 56.9g	226.9g	炭水化物 48.7g	224.3g
	ナトリウム 2413mg	3669mg	ナトリウム 2268mg	3531mg	ナトリウム 2023mg	3762mg	ナトリウム 2355mg	3662mg	ナトリウム 2355mg	3610mg
	食塩相当量 6.1g	9.3g	食塩相当量 5.8g	9.0g	食塩相当量 5.1g	9.6g	食塩相当量 6.0g	9.3g	食塩相当量 6.0g	9.2g

★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31日(火)までにご連絡下さい。
4月11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！）

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)

【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30日(月)			3月31日(火)			4月1日(水)			4月2日(木)			4月3日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身魚のしんじょう		卵麦	竹輪とジャガ芋の玉子とじ		卵乳麦	高野豆腐インゲン煮		麦	厚焼玉子		卵麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦
	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦	金時豆煮		麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	ブロッコリーの煮物		麦
	菜の花と錦糸玉子のおひたし		卵麦	なめこ昆布		麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	大根なます		麦	一夜漬(白菜・人参)		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	75kcal	234kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	114kcal	273kcal
	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	6.9g	10.6g
	脂 質	8.5g	9.2g	脂 質	4.9g	5.6g	脂 質	2.7g	3.4g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	5.9g	6.6g
	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	8.2g	41.2g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	8.8g	41.8g
	ナトリウム	670mg	1110mg	ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	601mg	1041mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	497mg	937mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリのごま焼		麦	豚生姜焼き丼の具		麦落	さばみりん干焼		麦	ロールキャベツトマト煮込み		乳麦	サワラのエスカベッシュ		乳麦
	塩枝豆			ナスの油炒め		麦	人参のきんぴら		麦	アスパラ			ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦
	若竹煮		麦	白菜の煮びたし		麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	ベーコンポテト		卵乳麦か	大豆と椎茸の煮物		麦
	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦	★味噌汁		麦	カリフラワーの甘酢漬け			れんこんサラダ		卵麦	★味噌汁		麦
	★味噌汁		麦				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	237kcal	396kcal
	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	17.8g	21.5g
	脂 質	12.2g	12.9g	脂 質	16.3g	17.0g	脂 質	15.8g	16.5g	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	11.8g	12.5g
	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	15.2g	48.2g
	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	877mg	1317mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏団子の照煮		卵乳麦	赤魚のごま醤油焼		麦	ハーブチキンソテー		卵	白身魚のガーリックオイル焼き		乳	ナスと鶏肉のしぎ焼		麦
	麩の野菜あんかけ		麦	法蓮草ソテー		乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦か	きのこソテー		乳麦	大根の千切煮		麦
	スパゲッティサラダ		卵乳麦	れんこんと人参の甘露煮		麦	ひじき煮		麦	さつま揚の味噌炒め		卵麦落	人参と春雨のサラダ		乳麦
	★味噌汁		麦	ハムの和風サラダ		卵乳麦	さつま芋とツナの青じそサラダ		卵乳麦	マカロニとパプリカのサラダ		卵麦	★味噌汁		麦
				★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦			
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	438kcal
	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	10.7g	14.4g
	脂 質	15.2g	15.9g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	14.7g	15.4g	脂 質	13.9g	14.6g	脂 質	13.5g	14.2g
	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	24.7g	57.7g
	ナトリウム	809mg	1249mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	859mg	1299mg	ナトリウム	981mg	1421mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	682kcal	1159kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	630kcal	1107kcal
	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	35.4g	46.5g
	脂 質	35.9g	38.0g	脂 質	32.5g	34.6g	脂 質	33.2g	35.3g	脂 質	28.9g	31.0g	脂 質	31.2g	33.3g
	炭水化物	45.2g	144.2g	炭水化物	62.5g	161.5g	炭水化物	46.2g	145.2g	炭水化物	56.9g	155.9g	炭水化物	48.7g	147.7g
	ナトリウム	2413mg	3733mg	ナトリウム	2268mg	3588mg	ナトリウム	2023mg	3343mg	ナトリウム	2355mg	3675mg	ナトリウム	2355mg	3675mg
	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.3g

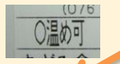
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

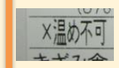
変更は3月31日(火)までにご連絡下さい。
4月11日(土)お届け分より反映します。

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)

【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30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	温泉玉子	卵麦	金時豆の煮物	乳麦
	昆布の佃煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	一夜漬	乳麦	若竹煮	麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 138kcal	312kcal	エネルギー 93kcal	267kcal	エネルギー 109kcal	283kcal	エネルギー 104kcal	278kcal	エネルギー 99kcal	273kcal
	蛋白質 2.9g	6.7g	蛋白質 2.6g	6.4g	蛋白質 2.7g	6.5g	蛋白質 4.5g	8.3g	蛋白質 4.2g	8.0g
	脂 質 6.6g	7.3g	脂 質 4.3g	5.0g	脂 質 4.7g	5.4g	脂 質 5.6g	6.3g	脂 質 2.3g	3.0g
	炭水化物 17.5g	55.9g	炭水化物 11.8g	50.2g	炭水化物 13.4g	51.8g	炭水化物 8.6g	47.0g	炭水化物 16.5g	54.9g
	ナトリウム 560mg	1083mg	ナトリウム 533mg	1056mg	ナトリウム 618mg	1141mg	ナトリウム 603mg	1126mg	ナトリウム 427mg	950mg
	食塩相当量 1.4g	2.8g	食塩相当量 1.4g	2.7g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.5g	2.9g	食塩相当量 1.1g	2.4g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	白身の味噌煮	乳麦	鶏の照焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦
	五色煮豆	卵麦	赤玉南瓜の煮物	麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦
	法蓮草のおひたし	乳麦	きのこきんぴら	乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 188kcal	362kcal	エネルギー 207kcal	381kcal	エネルギー 163kcal	337kcal	エネルギー 208kcal	382kcal	エネルギー 185kcal	359kcal
	蛋白質 10.3g	14.1g	蛋白質 8.4g	12.2g	蛋白質 7.6g	11.4g	蛋白質 7.5g	11.3g	蛋白質 9.3g	13.1g
	脂 質 7.4g	8.1g	脂 質 8.4g	9.1g	脂 質 6.5g	7.2g	脂 質 10.7g	11.4g	脂 質 8.9g	9.6g
	炭水化物 19.1g	57.5g	炭水化物 24.1g	62.5g	炭水化物 19.0g	57.4g	炭水化物 20.2g	58.6g	炭水化物 16.7g	55.1g
	ナトリウム 893mg	1416mg	ナトリウム 775mg	1298mg	ナトリウム 942mg	1465mg	ナトリウム 979mg	1502mg	ナトリウム 809mg	1332mg
	食塩相当量 2.3g	3.6g	食塩相当量 2.0g	3.3g	食塩相当量 2.4g	3.7g	食塩相当量 2.5g	3.8g	食塩相当量 2.1g	3.4g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身フライタルタル	卵乳麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落
	ひじき煮	乳麦	白花豆煮	麦	大根の千切煮	乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	白菜と麸の玉子とじ	卵乳麦
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 186kcal	360kcal	エネルギー 233kcal	407kcal	エネルギー 165kcal	339kcal	エネルギー 201kcal	375kcal	エネルギー 188kcal	362kcal
	蛋白質 7.0g	10.8g	蛋白質 6.9g	10.7g	蛋白質 6.6g	10.4g	蛋白質 4.4g	8.2g	蛋白質 6.3g	10.1g
	脂 質 10.5g	11.2g	脂 質 11.7g	12.4g	脂 質 7.9g	8.6g	脂 質 12.4g	13.1g	脂 質 10.1g	10.8g
	炭水化物 16.8g	55.2g	炭水化物 24.6g	63.0g	炭水化物 17.1g	55.5g	炭水化物 18.4g	56.8g	炭水化物 16.4g	54.8g
	ナトリウム 736mg	1259mg	ナトリウム 624mg	1147mg	ナトリウム 764mg	1287mg	ナトリウム 846mg	1369mg	ナトリウム 811mg	1334mg
	食塩相当量 1.9g	3.2g	食塩相当量 1.6g	2.9g	食塩相当量 1.9g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.5g	食塩相当量 2.1g	3.4g
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 512kcal	1034kcal	エネルギー 533kcal	1055kcal	エネルギー 437kcal	959kcal	エネルギー 513kcal	1035kcal	エネルギー 472kcal	994kcal
	蛋白質 20.2g	31.6g	蛋白質 17.9g	29.3g	蛋白質 16.9g	28.3g	蛋白質 16.4g	27.8g	蛋白質 19.8g	31.2g
	脂 質 24.5g	26.6g	脂 質 24.4g	26.5g	脂 質 19.1g	21.2g	脂 質 28.7g	30.8g	脂 質 21.3g	23.4g
	炭水化物 53.4g	168.6g	炭水化物 60.5g	175.7g	炭水化物 49.5g	164.7g	炭水化物 47.2g	162.4g	炭水化物 49.6g	164.8g
	ナトリウム 2189mg	3758mg	ナトリウム 1932mg	3501mg	ナトリウム 2324mg	3893mg	ナトリウム 2428mg	3997mg	ナトリウム 2047mg	3616mg
	食塩相当量 5.6g	9.6g	食塩相当量 4.9g	8.9g	食塩相当量 5.9g	9.9g	食塩相当量 6.2g	10.2g	食塩相当量 5.2g	9.2g

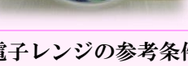
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

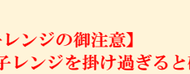
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

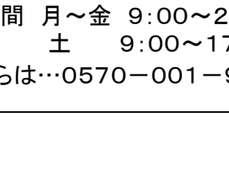
（あ）湯せん
鍋に６０℃くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。

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３１日(火)までにご連絡下さい。
４月１１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30日（月）			3月31日（火）			4月1日（水）			4月2日（木）			4月3日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツとインゲンのソテー		卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g チーズオムレツ トマト味のチャンプル オクラとコーンのおろし和え		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさっと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え		乳麦 麦 麦落	★ごはん120g がんもどきの含め煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくの酢の物		麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え		卵麦 麦落 麦落
		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	174kcal	367kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	164kcal	357kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	213kcal	406kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.3g	12.6g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	10.1g	52.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	14.1g	56.0g
	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	592mg	593mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★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		麦落 麦落か 乳麦	★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 和風サラダ		麦 乳麦 麦 卵	★ごはん120g 豚生姜焼き丼（具） 青菜と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮		麦落 麦 麦	★ごはん120g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ 菜の花としめじの和え物		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 切干と人参のハリハリ		麦 麦 麦
		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	254kcal	447kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	14.8g	15.3g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	10.8g	11.3g
	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	20.9g	62.8g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	23.5g	65.4g
	ナトリウム	934mg	935mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	912mg	913mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	704mg	705mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナップえんどう さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし		麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラのチリソースかけ カリフラワーの煮物 法蓮草と切干のおひたし		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦
		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	205kcal	398kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	278kcal	471kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	16.2g	19.5g
	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	8.1g	8.6g
	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	11.4g	53.3g
	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	495mg	496mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	777mg	778mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	633kcal	1212kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	661kcal	1240kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	38.3g	48.2g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	38.5g	164.2g	炭水化物	46.5g	172.2g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	51.8g	177.5g	炭水化物	49.0g	174.7g
	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2073mg	2076mg
	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	859kcal	1438kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal
	たんぱく質	50.5g	60.4g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.0g	55.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	46.0g	55.9g
	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	66.3g	192.0g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	76.8g	202.5g
	ナトリウム	2295mg	2298mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2149mg	2152mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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3月31日(火)までにご連絡下さい。
4月11日(土)お届け分より反映します。

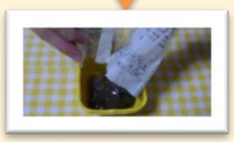
お食事の作り方

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）

（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30日（月）			3月31日（火）			4月1日（水）			4月2日（木）			4月3日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 高野豆腐の洋風玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁（揚げ・しめじ）		卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g チーズオムレツ トマト味のチャンプル オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁（切干・なめこ）		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツスープ煮 麩とえのきのさっと煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁（揚げ・小松菜）		乳麦 麦 麦落	★ごはん150g がんもどきの含め煮 豚肉とごぼうの甘辛煮 もずくの酢の物 ★味噌汁（若芽・なめこ）		麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁（豆腐・巻麩）		卵麦 麦落 麦落 麦
		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	174kcal	440kcal	エネルギー	150kcal	407kcal	エネルギー	164kcal	432kcal	エネルギー	183kcal	438kcal	エネルギー	213kcal	482kcal
	たんぱく質	12.7g	18.6g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	10.9g	16.9g	たんぱく質	10.3g	15.4g	たんぱく質	9.3g	15.3g
	脂質	8.2g	9.8g	脂質	6.8g	7.6g	脂質	7.1g	8.7g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	13.4g	14.6g
	炭水化物	10.1g	65.1g	炭水化物	14.0g	69.2g	炭水化物	14.9g	70.0g	炭水化物	16.5g	71.1g	炭水化物	14.1g	70.1g
	ナトリウム	601mg	827mg	ナトリウム	663mg	924mg	ナトリウム	711mg	940mg	ナトリウム	776mg	1050mg	ナトリウム	592mg	819mg
	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g
昼食	★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・おつゆ麩）		麦落 麦落か 乳麦 麦	★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 和風サラダ ★味噌汁（ひじき・キャベツ）		麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 豚生姜焼き丼（具） 青菜と高野豆腐の煮物 ひじきの五目煮 ★すまし汁（若芽・豆腐）		麦落 麦 麦 麦	★ごはん150g アジの野菜あんかけ 和風ポトフ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁（白菜・ひじき）		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ひじきと大豆の煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		麦 麦 麦 卵麦
		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	254kcal	510kcal	エネルギー	259kcal	516kcal	エネルギー	245kcal	501kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	237kcal	496kcal
	たんぱく質	15.0g	20.2g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.3g	19.5g	たんぱく質	14.2g	19.2g	たんぱく質	12.8g	18.0g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	7.9g	8.7g	脂質	10.8g	12.1g
	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	19.2g	74.2g	炭水化物	20.9g	75.2g	炭水化物	18.6g	73.3g	炭水化物	23.5g	77.9g
	ナトリウム	934mg	1129mg	ナトリウム	820mg	1053mg	ナトリウム	912mg	1108mg	ナトリウム	685mg	918mg	ナトリウム	704mg	889mg
	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナップえんどう さつま揚げと小松菜の煮びたし 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁（豆腐・白菜）		卵麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ チンジャオロース きのこのおひたし ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ カリフラワーの煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁（巻麩・えのき）		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き 塩枝豆 ブロッコリーの玉子とじ 人参の炒り煮 ★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 蒸し鶏の炒め物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁（揚げ・白菜）		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦
		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	205kcal	468kcal	エネルギー	241kcal	495kcal	エネルギー	231kcal	493kcal	エネルギー	278kcal	534kcal	エネルギー	172kcal	439kcal
	たんぱく質	15.1g	20.6g	たんぱく質	16.1g	21.1g	たんぱく質	13.9g	19.5g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	16.2g	22.0g
	脂質	9.0g	10.1g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	8.1g	9.7g
	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	13.3g	67.9g	炭水化物	18.0g	73.5g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	11.4g	66.4g
	ナトリウム	684mg	912mg	ナトリウム	671mg	818mg	ナトリウム	495mg	721mg	ナトリウム	582mg	730mg	ナトリウム	777mg	1004mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.6g
合計		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	633kcal	1418kcal	エネルギー	650kcal	1418kcal	エネルギー	640kcal	1426kcal	エネルギー	661kcal	1428kcal	エネルギー	622kcal	1417kcal
	たんぱく質	42.8g	59.4g	たんぱく質	40.1g	55.3g	たんぱく質	39.1g	55.9g	たんぱく質	41.4g	56.7g	たんぱく質	38.3g	55.3g
	脂質	32.0g	35.4g	脂質	32.7g	34.9g	脂質	30.3g	33.7g	脂質	30.7g	33.2g	脂質	32.3g	36.4g
	炭水化物	38.5g	203.6g	炭水化物	46.5g	211.3g	炭水化物	53.8g	218.7g	炭水化物	51.8g	215.5g	炭水化物	49.0g	214.4g
	ナトリウム	2219mg	2868mg	ナトリウム	2154mg	2795mg	ナトリウム	2118mg	2769mg	ナトリウム	2043mg	2698mg	ナトリウム	2073mg	2712mg
	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	830kcal	1615kcal	エネルギー	849kcal	1617kcal	エネルギー	841kcal	1627kcal	エネルギー	859kcal	1626kcal	エネルギー	819kcal	1614kcal
	たんぱく質	50.5g	67.1g	たんぱく質	48.0g	63.2g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	48.3g	63.6g	たんぱく質	46.0g	63.0g
	脂質	39.0g	42.4g	脂質	39.7g	41.9g	脂質	37.3g	40.7g	脂質	37.7g	40.2g	脂質	39.3g	43.4g
	炭水化物	66.3g	231.4g	炭水化物	74.7g	239.5g	炭水化物	82.7g	247.6g	炭水化物	80.7g	244.4g	炭水化物	76.8g	242.2g
	ナトリウム	2295mg	2944mg	ナトリウム	2230mg	2871mg	ナトリウム	2195mg	2846mg	ナトリウム	2117mg	2772mg	ナトリウム	2149mg	2788mg
	食塩相当量	5.8g	7.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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3月31日(火)までにご連絡下さい。
4月11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）

（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

	3月30日（月）			3月31日（火）			4月1日（水）			4月2日（木）			4月3日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★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		乳麦 卵乳麦 麦	★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		卵乳 乳麦 乳麦	★ごはん150g 油揚げと若芽の玉子とじ ジャガ芋のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ		卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め チンゲン菜とピーマンのソテー ポテトマサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 カリフラワーとウインナーのカレー炒め キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 乳麦 麦落
		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	273kcal	516kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	225kcal	468kcal
	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.9g	12.0g
	脂質	18.2g	18.8g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	12.7g	13.3g
	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	21.2g	74.0g
	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	658mg	659mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	264mg	325mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	459mg	520mg
	リン	137mg	202mg	リン	70mg	135mg	リン	153mg	218mg	リン	108mg	173mg	リン	127mg	192mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★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		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★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		麦 卵 麦	★ごはん150g 焼肉炒め さつま芋のレモン煮 青菜と玉子のマヨネーズ和え		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ インゲンと人参のグラッセ えのききんぴら 春雨フルーツサラダ		乳麦 乳 麦 卵	★ごはん150g ポークジンジャー れんこんと人参の甘露煮 レインボーサラダ		麦 麦 卵麦
		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	361kcal	604kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	388kcal	631kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	22.1g	22.7g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	21.0g	21.6g
	炭水化物	32.3g	85.1g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	35.7g	88.5g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	799mg	800mg
	カリウム	486mg	547mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	558mg	619mg
	リン	146mg	211mg	リン	148mg	213mg	リン	149mg	214mg	リン	175mg	240mg	リン	188mg	253mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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 菜の花のソテー さつま芋のそぼろ煮 若芽のごま酢和え		麦 乳麦 麦 麦	★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		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん キヌサヤ 春雨としめじの炒め物 マカロニサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 酢豚 ナスの油炒め 野菜サラダ ドレッシング（小袋）		麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナップえんどう スイートおさつ 中華サラダ		乳麦
		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	331kcal	574kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	406kcal	649kcal
	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	40.3g	93.1g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	44.3g	97.1g	炭水化物	42.6g	95.4g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	461mg	462mg
	カリウム	681mg	742mg	カリウム	739mg	800mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	741mg	802mg	カリウム	510mg	571mg
	リン	155mg	220mg	リン	170mg	235mg	リン	178mg	243mg	リン	152mg	217mg	リン	154mg	219mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g
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	965kcal	1694kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	54.2g	56.0g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	54.5g	56.3g
	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	99.5g	257.9g
	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1464mg	1647mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1527mg	1710mg
	リン	438mg	633mg	リン	388mg	583mg	リン	480mg	675mg	リン	435mg	630mg	リン	469mg	664mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1067kcal	1796kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	54.3g	56.1g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	54.6g	56.4g
	炭水化物	106.8g	265.2g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	108.5g	266.9g	炭水化物	109.8g	268.2g	炭水化物	111.0g	269.4g
	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	1921mg	1924mg
	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1520mg	1703mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1708mg	1891mg	カリウム	1583mg	1766mg
	リン	445mg	640mg	リン	394mg	589mg	リン	485mg	680mg	リン	442mg	637mg	リン	475mg	670mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g

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

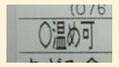
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

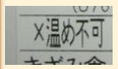
変更は3月31日(火)までにご連絡下さい。
4月11日(土)お届け分より反映します。

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）

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

	3月30日（月）			3月31日（火）			4月1日（水）			4月2日（木）			4月3日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★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		麦 麦 麦	★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 スープキャベツ		卵乳 乳麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 ジャガ芋の中華炒め 法蓮草とハムのマリーネ		乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの塩炒め 春雨のサラダ		乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め 春菊と豚肉の炒め物 白菜のおかかポン酢和え		卵乳麦 麦落 麦
		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	187kcal	477kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	242kcal	485kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	213kcal	503kcal
	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.5g	13.1g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	12.9g	75.8g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	452mg	453mg	ナトリウム	762mg	763mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	264mg	325mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	489mg	550mg	カリウム	549mg	621mg
	リン	181mg	258mg	リン	70mg	135mg	リン	153mg	218mg	リン	108mg	173mg	リン	207mg	284mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★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		麦 乳 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイのスパイス揚 ピーマンソテー 肉じゃが煮 若芽としらすのおひたし		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキン マカロニトマト炒め 青菜の玉子炒め キャベツのピーナッツ和え		乳麦 卵乳麦 麦落	★ごはん180g アジのカレー焼 アスパラ 豚肉とキャベツのごま風味炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げのそぼろ煮 マッシュサラダ		麦 乳麦 卵乳麦
		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	294kcal	584kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	396kcal	639kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	14.6g	15.3g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.8g	21.5g
	炭水化物	23.8g	86.7g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	18.9g	81.8g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	550mg	622mg	カリウム	461mg	522mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	391mg	463mg
	リン	88mg	165mg	リン	148mg	213mg	リン	149mg	214mg	リン	175mg	240mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎パイナップル（缶）150g			◎黄桃（缶）150g			◎みかん（缶）150g		
夕食	★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリーネサラダ		麦 卵乳麦	★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		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g サワラのチリソースかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 インゲンのごま和え		麦 麦 麦	★ごはん180g 酢豚 ひじきとベーコンの煮物 鶏肉とオクラの中華風		麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 スナップえんどう 大豆と人参の煮物 五目春雨の酢の物		麦 卵麦
		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	338kcal	628kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	350kcal	593kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	17.4g	18.1g
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	34.0g	86.8g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	44.3g	97.1g	炭水化物	19.6g	82.5g
	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	637mg	638mg
	カリウム	495mg	567mg	カリウム	739mg	800mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	741mg	802mg	カリウム	422mg	494mg
	リン	200mg	277mg	リン	170mg	235mg	リン	178mg	243mg	リン	152mg	217mg	リン	192mg	269mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	819kcal	1689kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal
	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	43.0g	57.7g
	脂質	45.9g	48.0g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	53.1g	54.9g	脂質	49.8g	51.9g
	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	85.1g	243.5g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	94.3g	252.7g	炭水化物	51.4g	240.1g
	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	ナトリウム	1676mg	1679mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1464mg	1647mg	カリウム	1356mg	1539mg	カリウム	1648mg	1831mg	カリウム	1362mg	1578mg
	リン	469mg	700mg	リン	388mg	583mg	リン	480mg	675mg	リン	435mg	630mg	リン	554mg	785mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	1015kcal	1744kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	43.8g	58.5g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	55.2g	57.0g	脂質	53.2g	55.0g	脂質	50.0g	52.1g
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	108.5g	266.9g	炭水化物	109.8g	268.2g	炭水化物	74.4g	263.1g
	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	1679mg	1682mg	ナトリウム	2108mg	2111mg
	カリウム	1681mg	1897mg	カリウム	1520mg	1703mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1708mg	1891mg	カリウム	1475mg	1691mg
	リン	481mg	712mg	リン	394mg	589mg	リン	485mg	680mg	リン	442mg	637mg	リン	566mg	797mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g

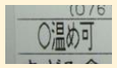
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

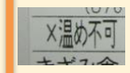
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

変更は3月31日(火)までにご連絡下さい。
4月11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）