

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おさかパルコープ

	7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)			7月17日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★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		
	鶏肉のすき焼煮	麦		厚焼玉子	卵麦		鶏大豆	麦		豚肉とれんじの生姜バター風味	卵乳麦		食べるトマトスープ	乳麦	
食	切干と挽肉のオイスター炒め	麦		ふきと人参の甘露煮	麦		ひじきの炒り煮	麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		カラフルサラダ	卵乳麦	
	野菜のピーナツ和え	麦落		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		きくらげの甘酢和え	卵麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳麦	
昼	★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
食	エネルギー	149kcal	416kcal	エネルギー	114kcal	399kcal	エネルギー	158kcal	426kcal	エネルギー	154kcal	425kcal	エネルギー	134kcal	406kcal
	蛋白質	8.1g	14.1g	蛋白質	6.8g	13.3g	蛋白質	8.4g	14.3g	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	3.7g	9.9g
夕	脂肪	7.1g	8.0g	脂肪	4.1g	5.1g	脂肪	9.4g	10.3g	脂肪	7.9g	8.8g	脂肪	5.7g	6.7g
	炭水化物	11.5g	68.1g	炭水化物	13.0g	73.0g	炭水化物	10.1g	66.7g	炭水化物	16.1g	73.4g	炭水化物	18.6g	75.8g
食	ナトリウム	662mg	1106mg	ナトリウム	610mg	1052mg	ナトリウム	511mg	956mg	ナトリウム	738mg	1180mg	ナトリウム	489mg	930mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.4g
夕	★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		
	ミックスカレーのルー	乳麦		えびかツ	麦え		プリの磯辺焼	麦		煮込みハンバーグ	乳麦		鯖のレモンペッパー焼き	麦	
食	ツナと大豆の炒め煮	麦		インゲンソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		キヌサヤ	麦		ミックスソテー	乳麦	
	カリフラワーのピクルス	麦		野菜の味噌煮込み	麦		麩の野菜あんかけ	麦		ベーコンポテト	卵乳麦		竹輪と菜の花の煮物	麦	
夕	★すまし汁	麦		和風スパゲッティ	乳麦		きんぴら	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		春雨の中華和え	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	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	303kcal	564kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	217kcal	493kcal	エネルギー	311kcal	577kcal	エネルギー	309kcal	575kcal
夕	蛋白質	13.4g	18.8g	蛋白質	8.5g	14.4g	蛋白質	13.4g	19.8g	蛋白質	10.6g	16.3g	蛋白質	13.1g	18.8g
	脂肪	15.4g	16.1g	脂肪	8.6g	9.5g	脂肪	10.1g	11.8g	脂肪	15.8g	16.7g	脂肪	19.2g	20.1g
食	炭水化物	27.4g	83.2g	炭水化物	28.9g	85.4g	炭水化物	15.8g	72.0g	炭水化物	28.7g	85.0g	炭水化物	20.1g	76.3g
	ナトリウム	921mg	1311mg	ナトリウム	776mg	1220mg	ナトリウム	748mg	1189mg	ナトリウム	744mg	1207mg	ナトリウム	924mg	1366mg
夕	食塩相当量	2.3g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g
	★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		
食	ロールキャベツト炒め込み	乳麦		アジの昆布醤油焼	麦		ハーブチキンソテー	卵		★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	スナッペン	麦		人参のきんぴら	麦		プロッコリー	麦		白身魚のみぞれ煮	麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落	
夕	豚肉と野菜の生姜炒め	麦		ナスの油炒め	麦		ジャガ芋ときのこの煮物	麦		白菜と油揚げの味噌煮	麦		春雨の中華和え	卵乳麦	
	法蓮草とさつま芋の和風味	卵麦		南瓜サラダ	卵乳麦		五目春雨の酢の物	卵麦		法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		★味噌汁	麦	
食	★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
夕	エネルギー	271kcal	541kcal	エネルギー	247kcal	524kcal	エネルギー	205kcal	482kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	248kcal	517kcal
	蛋白質	9.1g	14.9g	蛋白質	12.5g	18.8g	蛋白質	11.0g	17.2g	蛋白質	12.6g	18.4g	蛋白質	13.0g	18.7g
食	脂肪	15.5g	16.4g	脂肪	11.8g	13.5g	脂肪	7.5g	8.5g	脂肪	10.0g	10.9g	脂肪	13.9g	14.8g
	炭水化物	24.1g	81.3g	炭水化物	19.1g	75.6g	炭水化物	23.7g	81.8g	炭水化物	16.3g	73.0g	炭水化物	16.7g	73.6g
夕	ナトリウム	1004mg	1445mg	ナトリウム	848mg	1290mg	ナトリウム	718mg	1159mg	ナトリウム	857mg	1326mg	ナトリウム	1023mg	1466mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	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	3.4g	食塩相当量	2.6g	3.7g
食	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	723kcal	1521kcal	エネルギー	592kcal	1421kcal	エネルギー	580kcal	1401kcal	エネルギー	670kcal	1474kcal	エネルギー	691kcal	1498kcal
夕	蛋白質	30.6g	47.8g	蛋白質	27.8g	46.5g	蛋白質	32.8g	51.3g	蛋白質	29.6g	46.8g	蛋白質	29.8g	47.4g
	脂肪	38.0g	40.5g	脂肪	24.5g	28.1g	脂肪	27.0g	30.6g	脂肪	33.7g	36.4g	脂肪	38.8g	41.6g
食	炭水化物	63.0g	232.6g	炭水化物	61.0g	234.0g	炭水化物	49.6g	220.5g	炭水化物	61.1g	231.4g	炭水化物	55.4g	225.7g
	ナトリウム	2587mg	3862mg	ナトリウム	2234mg	3562mg	ナトリウム	1977mg	3304mg	ナトリウム	2339mg	3713mg	ナトリウム	2436mg	3762mg
夕	食塩相当量	6.6g	9.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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7月14日(火)までにご連絡下さい。
7月25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

「〇」に「温め」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、鍋肌から気泡がぼつぼつ出てきたら火を止めて、袋を取り出すまで(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、お皿に盛り付けて下さい。(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は添えると、よりきれいに盛り付けの事が出来ます

生活協同組合おさかパルコープ
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

生活協同組合おさかパルコープ

変更は7月14日(火)までにご連絡下さい。
7月25日(土)お届け分より反映します。

	7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)			7月17日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のすき焼煮	麦		厚焼玉子	卵麦		鶏大豆	麦		豚肉とれじの生姜バター風味	卵乳麦		食べるトマトスープ	乳麦	
	切干と挽肉のオイスター炒め	麦		ふきと人参の甘露煮	麦		ひじきの炒り煮	麦		厚揚げとふきの煮物	乳麦		カラフルサラダ	卵乳麦	
野菜のピーナツ和え	麦落		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		きくらげの甘酢和え	麦		インゲンと人参のグラッセ	乳麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	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	
	エネルギー	149kcal	308kcal	エネルギー	114kcal	273kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	134kcal	
	たんぱく質	8.1g	11.8g	たんぱく質	6.8g	10.5g	たんぱく質	8.4g	12.1g	たんぱく質	6.4g	10.1g	たんぱく質	3.7g	
脂質	7.1g	7.8g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	5.7g		
炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	10.1g	43.1g	炭水化物	16.1g	49.1g	炭水化物	18.6g		
ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	511mg	951mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	489mg		
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g		
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ミックスカレーのルー	乳麦		えびカツ	麦え		プリの磯辺焼	麦		煮込みハンバーグ	乳麦		鯖のレモンベッパー焼き		
	ツナと大豆の炒め煮	麦		インゲンソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		キヌサヤ			ミックスソテー	乳麦	
カリフラワーのピクルス			野菜の味噌煮込み	麦		麩の野菜あんかけ	麦		ベーコンポテト	卵乳麦		竹輪と菜の花の煮物	麦		
★味噌汁	麦		和風スパゲッティ	乳麦		きんぴら	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		春雨の中華和え	卵乳麦		
★味噌汁			★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	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	
	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	309kcal	
	たんぱく質	13.4g	17.1g	たんぱく質	8.5g	12.2g	たんぱく質	13.4g	17.1g	たんぱく質	10.6g	14.3g	たんぱく質	13.1g	
脂質	15.4g	16.1g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	19.2g		
炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	28.9g	61.9g	炭水化物	15.8g	48.8g	炭水化物	28.7g	61.7g	炭水化物	20.1g		
ナトリウム	921mg	1361mg	ナトリウム	776mg	1216mg	ナトリウム	748mg	1188mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	924mg		
食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g		
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ロールキャベツト煮込み	乳麦		アジの昆布醤油焼	麦		ハーブチキンソテー	卵		白身魚のみぞれ煮	麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落	
	スナッパえんどう			人参のきんぴら	麦		ブロッコリー			人参グラッセ	乳麦		ツナあっさり煮	麦	
豚肉と野菜の生姜炒め	麦		ナスの油炒め	麦		ジャガ芋ときのこの煮物	麦		白菜と油揚げの味噌煮	麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		
法蓮草とさつま芋の和風味	卵麦		南瓜サラダ	卵乳麦		五目春雨の酢の物	卵麦		法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		★味噌汁	麦		
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	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	
	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	205kcal	364kcal	エネルギー	248kcal	
	たんぱく質	9.1g	12.8g	たんぱく質	12.5g	16.2g	たんぱく質	11.0g	14.7g	たんぱく質	12.6g	16.3g	たんぱく質	13.0g	
脂質	15.5g	16.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.9g		
炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	16.7g		
ナトリウム	1004mg	1444mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	1023mg		
食塩相当量	2.6g	3.7g	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	2.6g		
食	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	
	エネルギー	723kcal	1200kcal	エネルギー	592kcal	1069kcal	エネルギー	580kcal	1057kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	691kcal	
	たんぱく質	30.6g	41.7g	たんぱく質	27.8g	38.9g	たんぱく質	32.8g	43.9g	たんぱく質	29.6g	40.7g	たんぱく質	29.8g	
脂質	38.0g	40.1g	脂質	24.5g	26.6g	脂質	27.0g	29.1g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	38.8g		
炭水化物	63.0g	162.0g	炭水化物	61.0g	160.0g	炭水化物	49.6g	148.6g	炭水化物	61.1g	160.1g	炭水化物	55.4g		
ナトリウム	2587mg	3907mg	ナトリウム	2234mg	3554mg	ナトリウム	1977mg	3297mg	ナトリウム	2339mg	3659mg	ナトリウム	2436mg		
食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.2g		

★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。

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

	7月13日(月)			7月14日(火)			7月15日(水)			7月16日(木)			7月17日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か		豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
	大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	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	
昼 食	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	107kcal	281kcal	エネルギー	70kcal	244kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	124kcal	298kcal
	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g
	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.5g	49.9g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
夕 食	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	518mg	1041mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg
	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦	
	野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		がらも煮	麦	
食	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	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	175kcal	349kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal
	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g
食	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	18.0g	56.4g
	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
食	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
	白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスバゲティ	卵乳麦か		青菜のわさび和え	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	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	144kcal	318kcal	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	
蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.5g	11.3g	
脂質	6.9g	7.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	
炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.7g	57.1g	
食	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	815mg	1338mg
	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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	426kcal	948kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	498kcal	1020kcal	エネルギー	443kcal	965kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal
蛋白質	18.5g	29.9g	蛋白質	13.6g	25.0g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.2g	31.6g	
脂質	18.6g	20.7g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	26.6g	28.7g	脂質	20.2g	22.3g	脂質	20.7g	22.8g	
炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	47.9g	163.1g	炭水化物	48.7g	163.9g	炭水化物	53.5g	168.7g	
ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2220mg	3789mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2096mg	3665mg	
食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.3g	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。

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み浮かべます。



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7月14日(火)までにご連絡下さい。
7月25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

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g 白米と厚揚げの中身そぼろ煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え	乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め ひじきの五目煮 春菊のおかか和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 白花豆腐 ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦 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	183kcal	376kcal	エネルギー	152kcal	362kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	169kcal	362kcal		
		たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g		
		脂質	9.9g	10.4g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	5.4g	5.9g		
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	22.6g	64.5g			
	ナトリウム	481mg	482mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	597mg	598mg			
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g			
昼食	★ごはん120g プリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナッツ和え	麦落 麦 麦落	★ごはん120g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 卵麦 麦 卵麦か 卵麦	★ごはん120g さわら白醬油焼 スナップえんどう 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え	麦 麦 麦 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	251kcal	444kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	217kcal	410kcal		
		たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g		
		脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	8.7g	8.7g		
	炭水化物	20.2g	62.1g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	21.0g	62.9g			
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	763mg	764mg			
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g			
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん120g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え	卵麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の和風煮のこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦 麦	★ごはん120g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物	乳麦 乳麦 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	229kcal	422kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	251kcal	444kcal			
	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.8g	20.1g			
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	12.0g	12.5g			
	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	13.5g	55.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	21.0g	63.5g			
	ナトリウム	923mg	924mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	805mg	806mg			
	食塩相当量	2.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g			
夕食	★ごはん120g 白身魚の和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロッコリーのゴマ和え	卵麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g 白身魚の和風煮のこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ポークジンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦 麦	★ごはん120g カレーのスパイス揚 ブロッコリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物	乳麦 乳麦 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	229kcal	422kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	251kcal	444kcal		
		たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.8g	20.1g		
		脂質	8.0g	8.5g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	12.0g	12.5g		
	炭水化物	21.1g	63.0g	炭水化物	13.5g	55.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	21.0g	63.5g			
	ナトリウム	923mg	924mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	805mg	806mg			
	食塩相当量	2.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g			
合計	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	642kcal	1221kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	43.1g	53.0g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	44.1g	54.0g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	43.8g	53.7g
	脂質	28.2g	29.7g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	57.8g	183.5g	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	53.8g	179.5g	炭水化物	45.9g	171.6g
	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	2182mg	2185mg	ナトリウム	1944mg	1947mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g
合計(間食込)	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal
	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	49.3g	60.2g	たんぱく質	50.2g	60.1g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	51.2g	61.1g
	脂質	35.2g	36.7g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	85.6g	211.3g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	82.0g	207.7g	炭水化物	74.8g	200.5g
	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2021mg	2024mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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7月14日(火)までにご連絡下さい。
 7月25日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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)

(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

変更は7月14日(火)までにご連絡下さい。
7月25日(土)お届け分より反映します。

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)				
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー			
朝食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め えじきの五目煮 春菊のおかか和え *すまし汁(鶏系玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g しめじの中華玉子と 白花豆腐 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			
		おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト		
		エネルギー	183kcal	445kcal	エネルギー	152kcal	437kcal	エネルギー	170kcal	425kcal	エネルギー	169kcal	431kcal
		たんぱく質	7.5g	13.1g	たんぱく質	11.0g	16.2g	たんぱく質	9.8g	14.8g	たんぱく質	9.2g	14.8g
		脂質	9.9g	10.8g	脂質	5.5g	6.8g	脂質	7.7g	9.3g	脂質	5.4g	6.3g
昼食	★ごはん150g プリの酒粕焼 人参のきんぴら 野菜の味噌煮込み 菜の花と鶏系玉子のおひたし *すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋ときのこの煮物 キャベツのピーナツ和え ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦落 麦 麦落 麦落	★ごはん150g 赤魚の法蓮草柚子あん 大根と鶏肉の味噌煮 カボチャとハムのサラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g つくねの照り焼き 人参グラッセ 肉野菜煮込み 野菜サラダ ドレッシング(小袋) *すまし汁(鶏系玉子・若芽)	卵麦 卵麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g さわら白醬油焼 スナップえんどう 豚肉と大根の煮物 法蓮草のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 卵麦			
		おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト		
		エネルギー	251kcal	505kcal	エネルギー	247kcal	513kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	222kcal	489kcal
		たんぱく質	16.7g	21.8g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	14.0g	19.2g
		脂質	10.3g	11.1g	脂質	12.1g	13.7g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	8.2g	9.5g
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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				
	★ごはん150g ロールキャベツの和風煮 鶏肉と小松菜煮 ブロックリーのゴマ和え ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風煮のこあん キャベツと豚肉のカキソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g ポークンジャー ゴークンジャー 竹の子と人参のおかか煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g カレーのスパイス揚 ブロックリー 野菜のおろし煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の香草焼 アスパラ カリフラワーの塩炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵麦 麦 卵麦 麦			
		おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト		
		エネルギー	229kcal	486kcal	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	251kcal	511kcal	エネルギー	245kcal	505kcal
		たんぱく質	18.9g	23.9g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	15.9g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.6g
夕食	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め えじきの五目煮 春菊のおかか和え *すまし汁(鶏系玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g しめじの中華玉子と 白花豆腐 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			
		おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト		
		エネルギー	229kcal	486kcal	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	251kcal	511kcal	エネルギー	245kcal	505kcal
		たんぱく質	18.9g	23.9g	たんぱく質	17.2g	23.1g	たんぱく質	15.9g	21.6g	たんぱく質	16.2g	21.6g
		脂質	8.0g	8.8g	脂質	13.4g	14.5g	脂質	9.2g	10.1g	脂質	12.0g	13.0g
合計	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め えじきの五目煮 春菊のおかか和え *すまし汁(鶏系玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g しめじの中華玉子と 白花豆腐 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			
		おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト		
		エネルギー	860kcal	1633kcal	エネルギー	841kcal	1633kcal	エネルギー	837kcal	1611kcal	エネルギー	837kcal	1626kcal
		たんぱく質	50.8g	66.5g	たんぱく質	49.3g	66.2g	たんぱく質	50.2g	67.0g	たんぱく質	51.2g	68.0g
		脂質	35.2g	37.7g	脂質	38.0g	42.0g	脂質	36.9g	40.2g	脂質	37.0g	40.5g
合計(間食込)	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そば煮 きんぴられんこん インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦落 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め えじきの五目煮 春菊のおかか和え *すまし汁(鶏系玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 焼豆腐の含め煮 ネギ味噌炒め キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g しめじの中華玉子と 白花豆腐 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦			
		おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト	おかずのみ	ご飯汁物セト		
		エネルギー	860kcal	1633kcal	エネルギー	841kcal	1633kcal	エネルギー	837kcal	1611kcal	エネルギー	837kcal	1626kcal
		たんぱく質	50.8g	66.5g	たんぱく質	49.3g	66.2g	たんぱく質	50.2g	67.0g	たんぱく質	51.2g	68.0g
		脂質	35.2g	37.7g	脂質	38.0g	42.0g	脂質	36.9g	40.2g	脂質	37.0g	40.5g

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OK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
●湯せんはグラグラグ煮込まないで下さい
●トマトや薬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)

※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。
※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。

(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

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17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 菜の花と牛肉の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ カルフラーとウィンナーのカレー炒め	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のソース煮込み マカロニサラダ	卵乳 乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め インゲンとえのきの炒め物 南瓜のゴマ煮	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ふきと油揚げの炒め煮 コールスローサラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g かに玉 天津あん ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 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	271kcal	514kcal	エネルギー	331kcal	506kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	272kcal
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.5g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	14.7g	16.8g	脂質	13.9g
炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	29.0g	
ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	643mg	
カリウム	563mg	624mg	カリウム	297mg	358mg	カリウム	665mg	726mg	カリウム	415mg	
リン	145mg	210mg	リン	82mg	147mg	リン	130mg	195mg	リン	100mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	
昼食	★ごはん150g ブリの蒲焼 スナップえんどう 白菜と人参の炒め煮 パスタのサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉のイタリアンソース ブロッコリー さつま芋のオレンジ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	乳 卵乳麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 きのこのきんぴら 玉子スパサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 牛肉とひじきの炒め煮 さつま芋とツナの青じしサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身フライ ミックスソテー かぼちゃと豚肉の揚げ煮 四色なます	麦 乳麦 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	376kcal	619kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	410kcal
	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	12.1g
	脂質	23.8g	24.4g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	23.5g
炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	36.8g	
ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	419mg	420mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	796mg	
カリウム	454mg	515mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	558mg	
リン	122mg	187mg	リン	134mg	199mg	リン	182mg	247mg	リン	144mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g ハムカツ オクラのベベロンチノ ナスの焼肉炒め 里芋のかに風あんかけ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鱈の生姜煮 キヌサヤ 大根とひじきの煮物 れんこんの梅和え	麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み さっぱりポテトサラダ	乳麦 卵	★ごはん150g カジキのアラ煮 豚焼き肉と切干大根の煮物 レインボーサラダ	麦 卵	★ごはん150g チンジャオホーク マカロニトマト炒め 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 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	336kcal	579kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	375kcal
	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.2g
	脂質	20.0g	20.6g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	21.6g
炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	24.0g	77.4g	炭水化物	29.7g	82.5g	炭水化物	30.0g	
ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	717mg	
カリウム	557mg	618mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	572mg	633mg	カリウム	455mg	
リン	158mg	223mg	リン	182mg	247mg	リン	134mg	199mg	リン	175mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	
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	983kcal	1712kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	985kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.7g
	脂質	60.5g	62.3g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	59.1g
	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	87.1g	245.5g	炭水化物	79.0g
ナトリウム	1773mg	1776mg	ナトリウム	1692mg	1695mg	ナトリウム	1783mg	1786mg	ナトリウム	2156mg	
カリウム	1574mg	1757mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1573mg	1856mg	カリウム	1428mg	
リン	425mg	620mg	リン	398mg	593mg	リン	446mg	641mg	リン	419mg	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1033kcal
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	31.1g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	59.2g
	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	90.5g
	ナトリウム	1776mg	1779mg	ナトリウム	1695mg	1698mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	2159mg
カリウム	1634mg	1817mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1484mg	
リン	432mg	627mg	リン	404mg	599mg	リン	453mg	648mg	リン	425mg	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.6g	食塩相当量	5.5g	

変更は7月14日(火)までにご連絡下さい。
7月25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)

※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にて御用意ください。

※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。

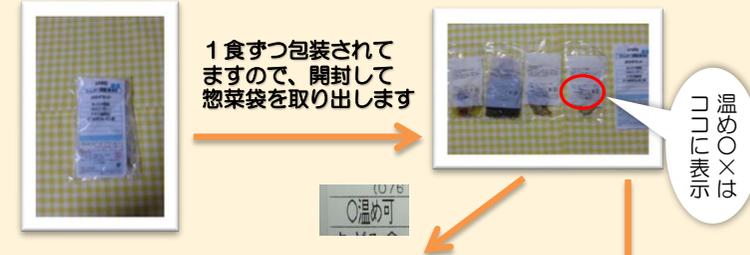
(たんぱく60g調整食)

週間献立表

	7月13日(月)		7月14日(火)		7月15日(水)		7月16日(木)		7月17日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん180g 肉豆腐煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 四色なます	麦 卵麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え	卵乳 麦 乳麦	★ごはん180g キヌサヤとツナの卵炒め ふきと人参の甘露煮 スパゲッティサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 炒り豆腐 ミックスマカロニサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐のツナあんかけ 麩とえのきのさっと煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	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	200kcal	490kcal	エネルギー	233kcal	576kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	153kcal	443kcal		
		たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	8.9g	13.8g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.6g	12.5g		
		脂質	10.1g	10.8g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	8.9g	9.6g		
		炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	12.5g	75.4g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	12.0g	74.9g		
		ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	682mg	687mg	ナトリウム	384mg	385mg		
		カリウム	556mg	628mg	カリウム	332mg	404mg	カリウム	322mg	394mg	カリウム	310mg	382mg		
		リン	144mg	221mg	リン	114mg	191mg	リン	147mg	224mg	リン	115mg	192mg		
		食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g		
昼食	★ごはん180g プリの酒粕焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 春雨の中華和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 薩摩芋のケチャップ煮 ブロッコリーの玉子とじ	麦落 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら スイートおさつ 若芽の酢味噌和え	麦 麦	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 きのこソテー ごま風味炒め ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g カレイの卵白あんかけ 牛ごぼうの生姜煮 五目野菜の甘酢和え	卵乳麦 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	300kcal	590kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	316kcal	606kcal		
		たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	16.9g	21.8g		
		脂質	16.0g	16.7g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	19.5g	20.2g		
		炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	38.7g	101.6g	炭水化物	17.7g	80.6g		
		ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	658mg	659mg		
		カリウム	408mg	480mg	カリウム	539mg	611mg	カリウム	661mg	733mg	カリウム	547mg	619mg		
		リン	120mg	197mg	リン	163mg	240mg	リン	187mg	264mg	リン	109mg	186mg		
		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	2.3g	2.3g		
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎ハイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g メンチカツ ミックスソテー 豚肉としじみの生姜炒め 若芽のごま酢和え	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ ひき肉と里芋の味噌煮 青菜のわさび和え	麦 乳麦 卵	★ごはん180g ポークジンジャー ひき肉と豆腐のうま煮 インゲンのごま和え	麦 麦落 麦	★ごはん180g さわら白醬油焼 キヌサヤ ナスの挽肉炒め 五目春雨の酢の物	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き ブロッコリー なめことジャガ芋の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 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	325kcal	615kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	302kcal	592kcal		
		たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g		
		脂質	18.5g	19.2g	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	13.7g	14.4g		
		炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	19.4g	82.3g		
		ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	809mg	810mg	ナトリウム	699mg	700mg		
		カリウム	550mg	622mg	カリウム	642mg	714mg	カリウム	619mg	691mg	カリウム	494mg	566mg		
		リン	195mg	272mg	リン	223mg	300mg	リン	209mg	286mg	リン	177mg	254mg		
		食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g		
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	825kcal	1695kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	861kcal	1731kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	43.8g	58.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g
	脂質	44.6g	46.7g	脂質	46.7g	48.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	46.9g	49.0g
	炭水化物	63.7g	252.4g	炭水化物	57.4g	246.1g	炭水化物	74.6g	263.3g	炭水化物	48.9g	237.6g	炭水化物	49.1g	237.8g
	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1893mg	1896mg
	カリウム	1514mg	1730mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1602mg	1802mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1231mg	1447mg
	リン	459mg	690mg	リン	500mg	731mg	リン	543mg	774mg	リン	447mg	678mg	リン	476mg	707mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	953kcal	1823kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	989kcal	1859kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	897kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	44.6g	59.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	44.8g	48.9g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	46.5g	48.4g	脂質	47.8g	49.7g	脂質	47.1g	49.2g
	炭水化物	94.6g	283.3g	炭水化物	80.4g	269.1g	炭水化物	105.5g	294.2g	炭水化物	71.9g	260.6g	炭水化物	79.6g	268.3g
	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	1822mg	1825mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	1895mg	1898mg
	カリウム	1634mg	1850mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1722mg	1938mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1345mg	1561mg
	リン	473mg	704mg	リン	512mg	743mg	リン	557mg	788mg	リン	459mg	690mg	リン	482mg	713mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g

変更は7月14日(火)までにご連絡下さい。
7月25日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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、袋を取り出さず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)

※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ください。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。