

【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

	7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24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 麴の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ぜんまい煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 青菜と玉子のマヨネーズ和え コーンと挽肉の炒め物 マッシュポテト ★味噌汁			★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪のごま炒め 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 切干と小松菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		
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	117kcal	397kcal	エネルギー	104kcal	375kcal	エネルギー	225kcal	496kcal	エネルギー	171kcal	438kcal	エネルギー	125kcal	397kcal
	蛋白質	4.6g	10.7g	蛋白質	6.4g	12.1g	蛋白質	8.3g	14.3g	蛋白質	6.8g	12.7g	蛋白質	7.5g	13.6g
	脂 質	5.8g	6.7g	脂 質	5.1g	6.0g	脂 質	14.5g	15.5g	脂 質	9.3g	10.2g	脂 質	6.9g	7.9g
	炭水化物	10.8g	70.3g	炭水化物	9.1g	66.4g	炭水化物	15.8g	72.7g	炭水化物	15.0g	71.5g	炭水化物	8.5g	65.7g
	ナトリウム	660mg	1103mg	ナトリウム	487mg	929mg	ナトリウム	644mg	1087mg	ナトリウム	874mg	1318mg	ナトリウム	684mg	1145mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g
昼	★やわらかごはん180g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の五目炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁			★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 高野豆腐の味噌煮 白菜と若布の煮物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g タンブリーチキン ピーマンソテー ナスと麴の炒め煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 人参のレモン煮 大根と豚肉の甘辛煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁			★やわらかごはん180g 中華丼の具 カリフラワーの煮物 バンサンスー ★味噌汁		
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	287kcal	568kcal	エネルギー	302kcal	576kcal	エネルギー	202kcal	469kcal	エネルギー	245kcal	522kcal	エネルギー	218kcal	483kcal
	蛋白質	13.6g	20.1g	蛋白質	15.1g	21.5g	蛋白質	13.7g	19.5g	蛋白質	17.6g	24.0g	蛋白質	11.6g	17.2g
	脂 質	13.5g	15.2g	脂 質	15.5g	16.5g	脂 質	10.5g	11.4g	脂 質	12.1g	13.8g	脂 質	8.8g	9.7g
	炭水化物	23.6g	80.9g	炭水化物	24.5g	81.9g	炭水化物	11.3g	68.0g	炭水化物	16.3g	72.8g	炭水化物	23.5g	79.5g
	ナトリウム	924mg	1365mg	ナトリウム	1115mg	1559mg	ナトリウム	583mg	1025mg	ナトリウム	804mg	1246mg	ナトリウム	946mg	1391mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 野菜と豚肉のカレー炒め 金時豆煮 ★味噌汁			★やわらかごはん180g やわらかハンバーグ おろしポン酢ソース オクラのペペロンチーノ 里芋のかに風あんかけ スパゲッティサラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生薬スープ さつま芋と豚肉の揚げ煮 コールスローサラダ ★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 キヌサヤ 大豆と椎茸の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁			★やわらかごはん180g ブリの照焼 きのこソテー れんこんと人参の甘露煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		
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	223kcal	489kcal	エネルギー	294kcal	560kcal	エネルギー	247kcal	521kcal	エネルギー	237kcal	515kcal	エネルギー	239kcal	506kcal
	蛋白質	16.7g	22.5g	蛋白質	8.7g	14.5g	蛋白質	8.4g	14.6g	蛋白質	9.7g	15.7g	蛋白質	12.8g	18.4g
	脂 質	5.8g	6.7g	脂 質	15.6g	16.5g	脂 質	13.1g	14.1g	脂 質	12.8g	13.7g	脂 質	13.2g	14.1g
	炭水化物	25.2g	81.4g	炭水化物	25.7g	82.2g	炭水化物	23.9g	81.5g	炭水化物	21.1g	80.0g	炭水化物	16.2g	72.7g
	ナトリウム	661mg	1107mg	ナトリウム	812mg	1254mg	ナトリウム	806mg	1249mg	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	808mg	1251mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g

★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7月21日(火)までにご連絡下さい。
8月1日(土)お届け分より反映します。

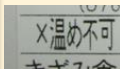
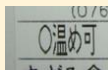
お食事の作り方



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)

【きざみ食】 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21日(火)までにご連絡下さい。
8月1日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24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	
★全粥240g 麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 一夜漬(白菜・小松菜) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ぜんまい煮 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 青菜と玉子のマヨネーズ和え コーンと挽肉の炒め物 マッシュポテト ★味噌汁	卵乳麦 乳麦か 乳麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪のごま炒め 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と高野豆腐の玉子とじ 切干と小松菜の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 117kcal 4.6g 5.8g 10.8g 660mg 1.7g	フルセット 276kcal 8.3g 6.5g 43.8g 1100mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 104kcal 6.4g 5.1g 9.1g 487mg 1.2g	フルセット 263kcal 10.1g 5.8g 42.1g 927mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 225kcal 8.3g 14.5g 15.8g 644mg 1.6g	フルセット 384kcal 12.0g 15.2g 48.8g 1084mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 171kcal 6.8g 9.3g 15.0g 874mg 2.2g	フルセット 330kcal 10.5g 10.0g 48.0g 1314mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 125kcal 7.5g 6.9g 8.5g 684mg 1.7g	フルセット 284kcal 11.2g 7.6g 41.5g 1124mg 2.9g
★全粥240g ナスと鶏肉のしぎ焼 春雨の五目炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 高野豆腐の味噌煮 白菜と若布の煮物 ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦		★全粥240g タンダーリーチキン ピーマンソテー ナスと麩の炒め煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	卵乳 卵乳麦 乳麦落 麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 人参のレモン煮 大根と豚肉の甘辛煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 麦落 麦落 麦		★全粥240g 中華丼の具 カリフラワーの煮物 バンサンスー ★味噌汁	麦え 卵麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 287kcal 13.6g 13.5g 23.6g 924mg 2.4g	フルセット 446kcal 17.3g 14.2g 56.6g 1364mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 302kcal 15.1g 15.5g 24.5g 1115mg 2.8g	フルセット 461kcal 18.8g 16.2g 57.5g 1555mg 4.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 202kcal 13.7g 10.5g 11.3g 583mg 1.5g	フルセット 361kcal 17.4g 11.2g 44.3g 1023mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 245kcal 17.6g 12.1g 16.3g 804mg 2.0g	フルセット 404kcal 21.3g 12.8g 49.3g 1244mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 218kcal 11.6g 8.8g 23.5g 946mg 2.4g	フルセット 377kcal 15.3g 9.5g 56.5g 1386mg 3.5g
★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 野菜と豚肉のカレー炒め 金時豆煮 ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g やわらかハンバーグ おろしポン酢ソース オクラのペペロンチーノ 里芋のかに風あんかけ スパゲッティサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ さつま芋と豚肉の揚げ煮 コールスローサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て キヌサヤ 大豆と椎茸の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ブリの照焼 きのこソテー れんこんと人参の甘露煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 223kcal 16.7g 5.8g 25.2g 661mg 1.7g	フルセット 382kcal 20.4g 6.5g 58.2g 1101mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 294kcal 8.7g 15.6g 25.7g 812mg 2.1g	フルセット 453kcal 12.4g 16.3g 58.7g 1252mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 247kcal 8.4g 13.1g 23.9g 806mg 2.1g	フルセット 406kcal 12.1g 13.8g 56.9g 1246mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 237kcal 9.7g 12.8g 21.1g 708mg 1.8g	フルセット 396kcal 13.4g 13.5g 54.1g 1148mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 239kcal 12.8g 13.2g 16.2g 808mg 2.1g	フルセット 398kcal 16.5g 13.9g 49.2g 1248mg 3.2g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 627kcal 34.9g 25.1g 59.6g 2245mg 5.7g	フルセット 1104kcal 46.0g 27.2g 158.6g 3565mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 700kcal 30.2g 36.2g 59.3g 2414mg 6.1g	フルセット 1177kcal 41.3g 38.3g 158.3g 3734mg 9.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 674kcal 30.4g 38.1g 51.0g 2033mg 5.2g	フルセット 1151kcal 41.5g 40.2g 150.0g 3353mg 8.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 653kcal 34.1g 34.2g 52.4g 2386mg 6.1g	フルセット 1130kcal 45.2g 36.3g 151.4g 3706mg 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 582kcal 31.9g 28.9g 48.2g 2438mg 6.2g	フルセット 1059kcal 43.0g 31.0g 147.2g 3758mg 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。

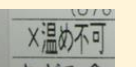
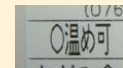
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

【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20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24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	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 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	102kcal	276kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	116kcal	290kcal	エネルギー	124kcal	298kcal
	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.4g	7.2g
	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	12.7g	51.1g	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	21.3g	59.7g
昼	ナトリウム	486mg	1009mg	ナトリウム	738mg	1261mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	415mg	938mg
	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉の生姜焼		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	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落
	五目豆腐煮		乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	大根煮		乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か
食	法蓮草と油揚げの煮物		麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	菜の花のおひたし		乳麦	南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	白菜と若芽の煮物		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
夕	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	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	165kcal	339kcal
	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.2g	8.0g
	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	7.9g	8.6g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	17.7g	56.1g
食	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	776mg	1299mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の竜田揚げ		乳麦	鶏の照焼		乳麦	白身のおろし煮		乳麦	クリームコロッケ		卵乳麦か	赤魚の生姜煮		乳麦
	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	金時豆の煮物		乳麦	昆布煮豆		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦
食	菜の花の辛子和え		乳麦	若竹煮		麦	ベーコンのごま酢和え		卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮		麦	薩摩芋と切昆布の煮物		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
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	227kcal	401kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	139kcal	313kcal
	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	7.1g	10.9g	蛋白質	8.5g	12.3g
	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.6g	5.3g
	炭水化物	22.4g	60.8g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.6g	55.0g
食	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	701mg	1224mg	ナトリウム	958mg	1481mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	エネ		フル	エネ		フル	エネ		フル	エネ		フル	エネ		フル
	フル		フル	フル		フル	フル		フル	フル		フル	フル		フル
食	エネルギー	494kcal	1016kcal	エネルギー	480kcal	1002kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	523kcal	1045kcal	エネルギー	428kcal	950kcal
	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	21.9g	33.3g	蛋白質	20.4g	31.8g	蛋白質	16.1g	27.5g
	脂質	24.7g	26.8g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	21.8g	23.9g	脂質	26.7g	28.8g	脂質	15.6g	17.7g
	炭水化物	52.3g	167.5g	炭水化物	52.5g	167.7g	炭水化物	46.9g	162.1g	炭水化物	50.7g	165.9g	炭水化物	55.6g	170.8g
	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2346mg	3915mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2149mg	3718mg
食	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g

★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。

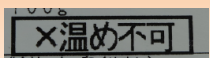
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。



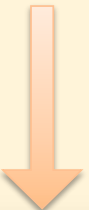
次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (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)

(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

変更は7月21日(火)までにご連絡下さい。
8月1日(土)お届け分より反映します。

	7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24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 白菜とがんもの煮物 人参しりしり 野菜のごま和え	麦 麦 乳麦		★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 白菜と豚肉の煮びたし ツナあっさり煮	麦 麦 麦		★ごはん120g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花とひじきのごま和え	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 五目春雨の酢の物	麦 乳麦 卵麦		★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	
	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	156kcal	349kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	163kcal	356kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	160kcal	353kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	8.1g	8.6g
	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	12.2g	54.1g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	7.0g	48.9g
昼食	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 肉豆腐煮 マリーネサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 炊き合せ 鶏と蓮根のピリ辛煮 春菊のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース ツナと大豆の炒め煮 ジャガ芋とえのきの煮物	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	238kcal	431kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.5g	20.8g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	11.4g	11.9g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	13.1g	13.6g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	17.5g	59.4g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそぼろ炒め 五目豆腐煮	麦 乳麦 麦		★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 塩枝豆 豚肉と春雨の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー	麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナッパえんどう 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	
	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	226kcal	419kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	14.7g	18.0g
	脂質	10.0g	10.5g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	11.1g	53.0g	炭水化物	13.3g	55.2g
合計	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	636mg	637mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	629mg	630mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.6g	54.5g
	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	46.0g	172.3g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	45.1g	170.8g	炭水化物	37.8g	163.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1976mg	1979mg	ナトリウム	2150mg	2153mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1893mg	1896mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	52.3g	62.2g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	65.6g	191.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2158mg	2161mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1969mg	1972mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g

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

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の事が出来ます

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は7月21日(火)までにご連絡下さい。
8月1日(土)お届け分より反映します。

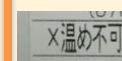
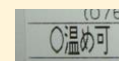
お食事の作り方



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！)



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の事が出来ます



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

	7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24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 白菜とがんもの煮物 人参しりしり 野菜のごま和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 白菜と豚肉の煮びたし ツナあっさり煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 麦 麦		★ごはん150g キヌサヤとツナの卵炒め ぜんまい煮 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉とふきの炒め煮 コーンと挽肉の炒め物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 卵麦 麦		★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	
	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	156kcal	415kcal	エネルギー	186kcal	454kcal	エネルギー	163kcal	419kcal	エネルギー	176kcal	430kcal	エネルギー	160kcal	426kcal
	たんぱく質	8.8g	14.0g	たんぱく質	7.8g	13.8g	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	10.7g	15.8g	たんぱく質	12.4g	18.3g
	脂質	8.1g	9.4g	脂質	9.1g	10.7g	脂質	8.6g	9.3g	脂質	6.2g	7.0g	脂質	8.1g	9.7g
昼食	鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー ごぼう大豆 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g アジの昆布醤油焼 インゲンソテー 肉豆腐煮 マリーネサラダ ★味噌汁(巻麴・えのき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 炊き合せ 鶏と蓮根のピリ辛煮 春菊のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 鯖のカレー煮 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(巻麴・白菜)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース ツナと大豆の炒め煮 ジャガ芋とえのきの煮物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)	麦 麦 麦 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	238kcal	504kcal	エネルギー	236kcal	498kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	245kcal	508kcal	エネルギー	263kcal	519kcal
	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	18.6g	24.2g	たんぱく質	13.9g	19.1g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	17.5g	22.7g
	脂質	13.4g	15.0g	脂質	11.4g	12.3g	脂質	12.5g	13.3g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	13.1g	13.8g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹の子のカレーそばろ炒め 五目豆腐煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚のごま焼 塩枝豆 豚肉と春雨の生姜炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 食べるトマトスープ 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g 白身魚の西京焼 スナッパえんどう 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	
	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	226kcal	490kcal	エネルギー	201kcal	455kcal	エネルギー	223kcal	483kcal	エネルギー	220kcal	475kcal	エネルギー	200kcal	461kcal
	たんぱく質	18.0g	23.7g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	17.0g	22.4g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	14.7g	20.1g
合計	脂質	10.0g	10.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	8.8g	9.8g
	炭水化物	15.6g	71.7g	炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	17.7g	72.7g	炭水化物	11.1g	65.8g	炭水化物	13.3g	68.4g
	ナトリウム	617mg	844mg	ナトリウム	636mg	804mg	ナトリウム	663mg	917mg	ナトリウム	729mg	955mg	ナトリウム	629mg	857mg
	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
合計(間食込)	エネルギー	620kcal	1409kcal	エネルギー	623kcal	1407kcal	エネルギー	617kcal	1390kcal	エネルギー	641kcal	1413kcal	エネルギー	623kcal	1406kcal
	たんぱく質	41.3g	58.0g	たんぱく質	39.5g	56.2g	たんぱく質	41.2g	57.0g	たんぱく質	40.6g	56.4g	たんぱく質	44.6g	61.1g
	脂質	31.5g	35.3g	脂質	30.3g	33.6g	脂質	30.4g	32.9g	脂質	32.8g	35.3g	脂質	30.0g	33.3g
	炭水化物	43.4g	208.6g	炭水化物	46.6g	211.6g	炭水化物	45.1g	210.2g	炭水化物	45.1g	209.8g	炭水化物	37.8g	203.0g
	ナトリウム	2081mg	2699mg	ナトリウム	1976mg	2599mg	ナトリウム	2150mg	2798mg	ナトリウム	2157mg	2758mg	ナトリウム	1893mg	2514mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.8g	6.4g
	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	821kcal	1610kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	842kcal	1614kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.7g	65.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.3g	63.1g	たんぱく質	48.0g	63.8g	たんぱく質	52.3g	68.8g
	脂質	38.5g	42.3g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	37.5g	40.0g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	37.0g	40.3g
合計(間食込)	炭水化物	72.3g	237.5g	炭水化物	75.5g	240.5g	炭水化物	77.0g	242.1g	炭水化物	74.0g	238.7g	炭水化物	65.6g	230.8g
	ナトリウム	2158mg	2776mg	ナトリウム	2050mg	2673mg	ナトリウム	2224mg	2872mg	ナトリウム	2234mg	2835mg	ナトリウム	1969mg	2590mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g
	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	821kcal	1610kcal	エネルギー	821kcal	1605kcal	エネルギー	824kcal	1597kcal	エネルギー	842kcal	1614kcal	エネルギー	820kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.7g	65.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.3g	63.1g	たんぱく質	48.0g	63.8g	たんぱく質	52.3g	68.8g
	脂質	38.5g	42.3g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	37.5g	40.0g	脂質	39.8g	42.3g	脂質	37.0g	40.3g
	炭水化物	72.3g	237.5g	炭水化物	75.5g	240.5g	炭水化物	77.0g	242.1g	炭水化物	74.0g	238.7g	炭水化物	65.6g	230.8g
	ナトリウム	2158mg	2776mg	ナトリウム	2050mg	2673mg	ナトリウム	2224mg	2872mg	ナトリウム	2234mg	2835mg	ナトリウム	1969mg	2590mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.6g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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7月21日(火)までにご連絡下さい。
8月1日(土)お届け分より反映します。

	7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24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 厚焼玉子 春雨の五目炒め 和風マヨネーズ和え	卵麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 切干とインゲンの煮物 レモンかぼちゃ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 南瓜煮 れんこんの土佐煮	卵麦 麦 麦		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース さつま芋のコンソメ煮 マリーネサラダ	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 きんぴら コーンサラダ	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	268kcal	511kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	285kcal	528kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	4.8g	8.9g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	13.7g	14.3g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	11.5g	12.1g	脂質	11.8g	12.4g	脂質	19.3g	19.9g
	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	20.7g	73.5g
	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	634mg	635mg
	カリウム	226mg	287mg	カリウム	453mg	514mg	カリウム	495mg	556mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	409mg	470mg
	リン	135mg	200mg	リン	98mg	163mg	リン	105mg	170mg	リン	136mg	201mg	リン	108mg	173mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g すり身団子 キヌサヤ スイートパンプ マカロニとパブリカのサラダ	卵麦 卵麦		★ごはん150g 豚バラとチンゲン菜の玉子炒め ひき肉と里芋の味噌煮 若芽と春雨のサラダ	卵乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) チンゲン菜とピーマンのソテー 野菜炒め スパゲッティサラダ	乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん150g カレーの照焼き 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 レインボー春雨	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g メンチカツ 青じそパスタ 若芽とじゃこの炒り卵 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	乳麦 麦 卵乳麦 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	389kcal	632kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	368kcal	611kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.1g	14.2g
	脂質	18.5g	19.1g	脂質	21.7g	22.3g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	25.2g	25.8g
	炭水化物	46.7g	99.5g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	490mg	491mg	ナトリウム	794mg	795mg
	カリウム	391mg	452mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	509mg	570mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	351mg	412mg
	リン	95mg	160mg	リン	141mg	206mg	リン	140mg	205mg	リン	134mg	199mg	リン	134mg	199mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎バナナ(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(缶)	75g		◎バナナ(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め ナスと麴の炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ ボイル野菜 小倉金時 青菜のわさび和え	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 豚肉ときのこのベベロンチーノ ジャガ芋きんぴら	麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ピーマンソテー れんこんと油揚げの煮物 和風マヨネーズ和え	麦 卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g ブリの蒲焼 キヌサヤ さつま芋のそぼろ煮 若芽のごま酢和え	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	324kcal	567kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	310kcal	553kcal
	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	31.9g	84.7g	炭水化物	37.2g	90.0g
	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	428mg	429mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	580mg	581mg
	カリウム	468mg	529mg	カリウム	614mg	675mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	590mg	651mg
	リン	150mg	215mg	リン	169mg	234mg	リン	150mg	215mg	リン	189mg	254mg	リン	130mg	195mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	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
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	981kcal	1710kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	53.1g	54.9g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.7g	59.5g
	炭水化物	97.2g	255.6g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	87.6g	246.0g	炭水化物	82.7g	241.1g
	ナトリウム	1714mg	1717mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1677mg	1680mg	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	2008mg	2011mg
	カリウム	1085mg	1268mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1650mg	1833mg	カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1350mg	1533mg
	リン	380mg	575mg	リン	408mg	603mg	リン	395mg	590mg	リン	459mg	654mg	リン	372mg	567mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
合計(間食込)	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	53.2g	55.0g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	57.8g	59.6g
	炭水化物	112.4g	270.8g	炭水化物	107.8g	266.2g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	102.8g	261.2g	炭水化物	98.2g	256.6g
	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	2011mg	2014mg
	カリウム	1142mg	1325mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1706mg	1889mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1410mg	1593mg
	リン	383mg	578mg	リン	415mg	610mg	リン	401mg	596mg	リン	462mg	657mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1019kcal	1748kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	53.2g	55.0g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	54.8g	56.6g	脂質	57.8g	59.6g
	炭水化物	112.4g	270.8g	炭水化物	107.8g	266.2g	炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	102.8g	261.2g	炭水化物	98.2g	256.6g
	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	1733mg	1736mg	ナトリウム	2011mg	2014mg
	カリウム	1142mg	1325mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1706mg	1889mg	カリウム	1420mg	1603mg	カリウム	1410mg	1593mg
	リン	383mg	578mg	リン	415mg	610mg	リン	401mg	596mg	リン	462mg	657mg	リン	379mg	574mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	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
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

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



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

変更は7月21日(火)までにご連絡下さい。
8月1日(土)お届け分より反映します。

	7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24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 豚肉と野菜の生姜炒め 白菜と厚揚げの中華そば煮 和風サラダ	麦 乳麦 落卵		★ごはん180g がんもどきの含め煮 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦		★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 さつま芋と鶏肉の炒め物 パンサンスー	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) ツナと大豆の炒め煮 ブロッコリーのカナカマヨネーズ	卵麦 麦 卵乳麦		★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	
	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	218kcal	508kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	241kcal	531kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	191kcal	481kcal
	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.0g
	脂質	11.7g	12.4g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	9.3g	10.0g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	745mg	746mg
	カリウム	441mg	513mg	カリウム	553mg	625mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	380mg	452mg	カリウム	518mg	590mg
昼食	リン	136mg	213mg	リン	158mg		リン	136mg	213mg	リン	178mg	255mg	リン	179mg	256mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	★ごはん180g スペイン風オムレツ キャベツソテー 鶏肉のカレー煮 カラフルサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g アジのみりん焼 チンゲン菜ソテー 油揚げの玉子とじ 明太春雨サラダ	麦 乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん トマト味のチャンプル れんこんサラダ	乳麦 乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん180g ホッケの酒粕焼 塩枝豆 豚肉となめこのカレー炒め 煮し鶏の醤油マヨネーズ	麦 乳麦 卵麦 卵麦		★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	274kcal	564kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	17.5g	22.4g
	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	33.8g	96.7g
間食	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	600mg	601mg
	カリウム	534mg	606mg	カリウム	459mg	531mg	カリウム	643mg	715mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	641mg	713mg
	リン	165mg	242mg	リン	224mg	301mg	リン	187mg	264mg	リン	218mg	295mg	リン	104mg	181mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
	★ごはん180g ブリの味噌焼 インゲンソテー 麩と豚肉のチャンプル さつま芋とツナの青じそサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん180g つくねの照り焼き 菜の花 竹輪のごま炒め マカロニサラダ	卵麦 麦 卵麦		★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ キャベツと豚肉のカキソース炒め えびポテトサラダ	乳 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 和風唐揚げ キヌサヤ さつま揚げと小松菜の煮びたし コールスローサラダ	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 鯖の味噌煮 キヌサヤ 豚肉とふきの炒め煮 マカロニマリネサラダ	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	338kcal	628kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	339kcal	629kcal
夕食	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	18.9g	19.6g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	22.0g	22.7g
	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	27.4g	90.3g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	30.1g	93.0g	炭水化物	17.1g	80.0g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	812mg	813mg
	カリウム	588mg	660mg	カリウム	406mg	478mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	386mg	458mg	カリウム	494mg	566mg
	リン	166mg	243mg	リン	205mg	282mg	リン	212mg	289mg	リン	162mg	239mg	リン	200mg	277mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	合計	926kcal	1796kcal	合計	917kcal	1841kcal	合計	917kcal	1787kcal	合計	922kcal	1792kcal	合計	950kcal	1820kcal
合計(間食込)	たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	43.4g	58.1g	たんぱく質	44.5g	59.2g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	81.5g	270.2g	炭水化物	100.4g	289.1g	炭水化物	82.1g	270.8g	炭水化物	86.4g	275.1g	炭水化物	92.7g	281.4g
	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2163mg	2166mg
	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1538mg	1754mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1766mg	1982mg
	リン	479mg	710mg	リン	601mg	832mg	リン	547mg	778mg	リン	564mg	795mg	リン	495mg	726mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	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。

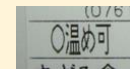
お食事の作り方



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)