

【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

	9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2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 スクランブルエッグ チンゲン菜とピーマンのソテー キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		卵乳 乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ひじきとゴボウのナムル ★味噌汁		卵乳麦 乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g ミートインオムレツ スパマト炒め インゲンと人参のグラッセ ★味噌汁		卵麦 乳麦 乳 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 さつま揚げの味噌炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 卵麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 一夜漬(大根・昆布) ★味噌汁		卵麦 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	148kcal	422kcal	エネルギー	126kcal	393kcal	エネルギー	119kcal	387kcal	エネルギー	96kcal	366kcal	エネルギー	97kcal	362kcal
	蛋白質	5.6g	12.0g	蛋白質	6.6g	12.2g	蛋白質	5.2g	11.2g	蛋白質	6.6g	12.5g	蛋白質	7.5g	13.2g
	脂 質	11.0g	12.0g	脂 質	5.3g	6.2g	脂 質	4.3g	5.3g	脂 質	3.5g	4.4g	脂 質	3.9g	4.8g
	炭水化物	7.8g	65.2g	炭水化物	13.1g	69.5g	炭水化物	15.2g	71.6g	炭水化物	10.7g	67.9g	炭水化物	9.0g	65.1g
	ナトリウム	452mg	896mg	ナトリウム	653mg	1097mg	ナトリウム	371mg	816mg	ナトリウム	816mg	1257mg	ナトリウム	605mg	1066mg
	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g メンチカツ ミックスソテー 春雨の五目炒め 法蓮草としめじのおひたし ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き ピーマンソテー 五色煮豆 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁		乳 卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ ベーコンと野菜のソテー 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さばみりん干焼 塩枝豆 中華うま煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 中華丼の具 ナスの油炒め きくらげの甘酢和え ★すまし汁		麦え 麦 麦 卵麦
	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	263kcal	528kcal	エネルギー	201kcal	490kcal	エネルギー	243kcal	510kcal	エネルギー	317kcal	582kcal	エネルギー	219kcal	490kcal
	蛋白質	10.3g	15.9g	蛋白質	17.1g	23.8g	蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	13.6g	19.2g	蛋白質	9.7g	15.5g
夕	★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 麩の野菜あんかけ 若芽の酢の物 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 法蓮草と油揚げの煮物 大根の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのエスカベッシュ 炒り豆腐 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g トマト煮込みハンバーグ アスパラ ゴロゴロ野菜の塩炒め れんこんサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ ブロッコリー ジャガ芋ときのこの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 卵乳麦 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	212kcal	479kcal	エネルギー	280kcal	550kcal	エネルギー	287kcal	560kcal	エネルギー	266kcal	532kcal	エネルギー	325kcal	594kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	12.0g	17.9g	蛋白質	16.3g	22.5g	蛋白質	8.9g	14.5g	蛋白質	13.5g	19.5g
食	脂 質	11.3g	12.2g	脂 質	18.0g	18.9g	脂 質	15.9g	16.9g	脂 質	14.3g	15.2g	脂 質	18.0g	18.9g
	炭水化物	15.7g	72.2g	炭水化物	16.5g	73.7g	炭水化物	18.7g	75.9g	炭水化物	24.1g	80.5g	炭水化物	28.1g	85.0g
	ナトリウム	806mg	1248mg	ナトリウム	804mg	1245mg	ナトリウム	907mg	1350mg	ナトリウム	838mg	1307mg	ナトリウム	796mg	1241mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g
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	623kcal	1429kcal	エネルギー	607kcal	1433kcal	エネルギー	649kcal	1457kcal	エネルギー	679kcal	1480kcal	エネルギー	641kcal	1446kcal
	蛋白質	27.5g	45.3g	蛋白質	35.7g	53.9g	蛋白質	34.2g	52.2g	蛋白質	29.1g	46.2g	蛋白質	30.7g	48.2g
	脂 質	34.8g	37.6g	脂 質	30.0g	33.5g	脂 質	31.1g	34.0g	脂 質	36.8g	39.5g	脂 質	33.4g	36.6g
	炭水化物	51.0g	221.0g	炭水化物	48.9g	221.7g	炭水化物	57.0g	227.3g	炭水化物	56.7g	226.4g	炭水化物	55.1g	224.3g
	ナトリウム	2240mg	3570mg	ナトリウム	2314mg	3641mg	ナトリウム	2055mg	3405mg	ナトリウム	2515mg	3869mg	ナトリウム	2267mg	3581mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.7g	9.1g

変更は9月29日(火)までにご連絡下さい。
10月10日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ここに
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

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)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
朝	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	スクランブルエッグ	卵乳	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	ミートインオムレツ	卵麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	油揚げの玉子とじ	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	一夜漬(大根・昆布)	麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	スパトマト炒め	乳麦	さつま揚げの味噌炒め	麦落	キャベツの漬物柚子風味	麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	一夜漬(大根・昆布)	麦
食	★味噌汁	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
	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	148kcal	307kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	97kcal
昼	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	7.5g
	脂質	11.0g	11.7g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	3.9g
	炭水化物	7.8g	40.8g	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	9.0g
食	ナトリウム	452mg	892mg	ナトリウム	653mg	1093mg	ナトリウム	371mg	811mg	ナトリウム	816mg	1256mg	ナトリウム	605mg
	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	0.9g	2.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.5g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
タ	メンチカツ	乳麦	白身魚のガーリックオイル焼き	乳	照焼チキン	麦	さばみりん干焼	麦	中華丼の具	麦え	中華丼の具	麦え	中華丼の具	麦え
	ミックスソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	オクラのペペロンチーノ	麦	塩枝豆	麦	ナスの油炒め	麦	ナスの油炒め	麦	ナスの油炒め	麦
	春雨の五目炒め	卵乳麦	五色煮豆	卵麦	ベーコンと野菜のソテー	卵乳麦	中華うま煮	卵乳麦か	きくらげの甘酢和え	麦	きくらげの甘酢和え	麦	きくらげの甘酢和え	麦
食	法蓮草としめじのおひたし	麦	菜の花ときのこの酢味噌和え	麦	切干と小松菜の煮物	麦	若芽と春雨のサラダ	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	★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
食	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	219kcal
	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	9.7g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	11.5g
タ	炭水化物	27.5g	60.5g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	21.9g	54.9g	炭水化物	18.0g
	ナトリウム	982mg	1422mg	ナトリウム	857mg	1297mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	861mg	1301mg	ナトリウム	866mg
	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g
食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	鶏のごまタレ煮	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	サワラのエスカベッシュ	乳麦	トマト煮込みハンバーグ	乳麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦
	チンゲン菜ソテー	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	炒り豆腐	卵乳麦	アスパラ	卵乳麦	ブロッコリー	麦	ブロッコリー	麦	ブロッコリー	麦
食	麩の野菜あんかけ	麦	大根の甘酢漬け	麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦
	若芽の酢の物	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	れんこんサラダ	卵麦	マカロニサラダ	麦	マカロニサラダ	麦	マカロニサラダ	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	★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	212kcal	371kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	325kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	13.5g
食	脂質	11.3g	12.0g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	18.0g
	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	28.1g
	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	907mg	1347mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	796mg
食	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g
	★全粥240g		★全粥240g		★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
食	エネルギー	623kcal	1100kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	649kcal	1126kcal	エネルギー	679kcal	1156kcal	エネルギー	641kcal
	蛋白質	27.5g	38.6g	蛋白質	35.7g	46.8g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	30.7g
	脂質	34.8g	36.9g	脂質	30.0g	32.1g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	36.8g	38.9g	脂質	33.4g
食	炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	48.9g	147.9g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	56.7g	155.7g	炭水化物	55.1g
	ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	2314mg	3634mg	ナトリウム	2055mg	3375mg	ナトリウム	2515mg	3835mg	ナトリウム	2267mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	5.7g

★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9月29日(火)までにご連絡下さい。
10月10日(土)お届け分より反映します。

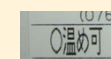
お食事の作り方



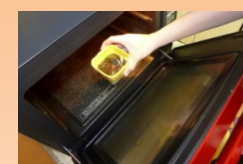
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

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)

【ムース食】 週間献立表																				
生活協同組合おおさかパルコープ																				
9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g							
	野菜の味噌風味		豚すき		切干大根と小松菜の煮物		麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦		えんどう豆とベーコン炒め		卵乳麦					
	白花豆煮		一夜漬		ひじき煮		乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦		若芽とパインの酢の物		麦					
	★味噌汁(とろみ)		★味噌汁(とろみ)		★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	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal					
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g					
	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	3.1g	3.8g					
	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g					
昼	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg					
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g					
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g					
	ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落		白身フライタルタル		卵乳麦		和風煮込みハンバーグ		乳麦		焼肉炒め		乳麦		スパイシーチキン		乳麦	
	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か		大根とベーコンの煮物		卵乳麦		五色煮		乳麦		切昆布と竹の子の煮物		乳麦		大根と椎茸の煮物		麦	
食	白菜と若芽の煮物		乳麦		法蓮草のおひたし		乳麦		青菜のわさび和え		卵乳麦		大根なます		麦		マリーネサラダ		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	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	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	212kcal	386kcal		
夕	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	5.6g	9.4g		
	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	12.6g	13.3g		
	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	19.0g	57.4g		
	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	816mg	1339mg		
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g		
食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の生姜煮		乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦		白身の照焼き		乳麦		鶏の西京焼き		乳麦		鮭のおろし煮		麦	
	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦		はんぺんの玉子とじ		卵乳麦		鶏団子の中華風		卵乳麦か		きのこきんぴら		乳麦		金時豆の煮物		乳麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦		黒豆煮		乳麦		大根と竹輪の酢の物		乳麦		青菜のおひたし		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	
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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	210kcal	384kcal		
	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	9.1g	12.9g		
	脂 質	4.6g	5.3g	脂 質	8.6g	9.3g	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	8.4g	9.1g		
食	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	24.9g	63.3g		
	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	638mg	1161mg	ナトリウム	638mg	1161mg		
	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.6g	3.0g		
	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	栄養価	おかずセット	フルセット		
	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	393kcal	915kcal	エネルギー	434kcal	956kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal		
食	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	17.3g	28.7g		
	脂 質	15.6g	17.7g	脂 質	22.6g	24.7g	脂 質	18.5g	20.6g	脂 質	20.5g	22.6g	脂 質	24.1g	26.2g	脂 質	24.1g	26.2g		
	炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	56.3g	171.5g		
	ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	2004mg	3573mg		
	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.1g	9.1g		

★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

○温め可

×温め不可

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秒ーオススメ

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9月29日(火)までにご連絡下さい。
 10月10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

	9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2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 ミートインオムレツ 豚肉と大根の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 麦 卵麦か 麦		★ごはん120g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉と大豆の生姜煮 カリフラワーの塩炒め 白菜の辛子柚子和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 牛肉と根菜の煮物 春菊のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g オムレツイタリアンソース かぶのスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦 卵乳麦 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	144kcal	337kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	159kcal	352kcal	エネルギー	174kcal	367kcal
	たんばく質	10.1g	13.4g	たんばく質	11.8g	15.1g	たんばく質	17.5g	20.8g	たんばく質	8.7g	12.0g	たんばく質	8.4g	11.7g
	脂質	6.6g	7.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.3g	54.2g
昼食	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	654mg	655mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンの味噌炒め 若竹煮 菜の花のおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し キヌサヤ きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 菜の花とひじきのごま和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のムニエル 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ 五目春雨の酢の物	乳麦 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	240kcal	433kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんばく質	17.6g	20.9g	たんばく質	13.2g	16.5g	たんばく質	14.2g	17.5g	たんばく質	16.8g	20.1g	たんばく質	11.4g	14.7g
間食	脂質	11.9g	12.4g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	10.5g	11.0g
	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	21.0g	62.9g
	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	550mg	551mg	ナトリウム	732mg	733mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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	1.9g	1.9g
	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆	麦 麦 麦		★ごはん120g チキンカレーのルー 豚肉としめじの生姜炒め カリフラワーのピクルス	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ホッケの照焼 きのこソテー 五色煮 南瓜とツナのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 手作りハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 蒸し鶏と春雨の炒め物 野菜のごま和え	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 豚肉と野菜の生姜炒め かき揚げのピーナッツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	
夕食		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	262kcal	455kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんばく質	12.3g	15.6g	たんばく質	20.0g	23.3g	たんばく質	13.5g	16.8g	たんばく質	15.6g	18.9g	たんばく質	18.9g	22.2g
	脂質	14.0g	14.5g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	9.1g	9.6g
	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	23.0g	64.9g	炭水化物	19.2g	61.1g
	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	693mg	694mg
合計	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		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	632kcal	1211kcal	エネルギー	681kcal	1260kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal
	たんばく質	40.0g	49.9g	たんばく質	45.0g	54.9g	たんばく質	41.1g	55.1g	たんばく質	41.1g	51.0g	たんばく質	38.7g	48.6g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	41.1g	166.8g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	52.5g	178.2g
合計(間食込)	ナトリウム	1906mg	1909mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	1940mg	1943mg	ナトリウム	2079mg	2082mg
	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	エネルギー	833kcal	1412kcal	エネルギー	878kcal	1457kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal
	たんばく質	47.4g	57.3g	たんばく質	52.7g	62.6g	たんばく質	51.3g	61.2g	たんばく質	48.0g	57.9g	たんばく質	46.4g	56.3g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	70.0g	195.7g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	80.3g	206.0g
合計(間食込)	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2155mg	2158mg
	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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。

変更は9月29日(火)までにご連絡下さい。
10月10日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



ココに表
示



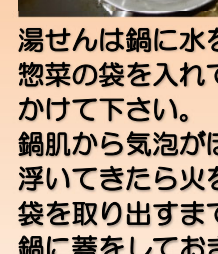
湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70～80℃)



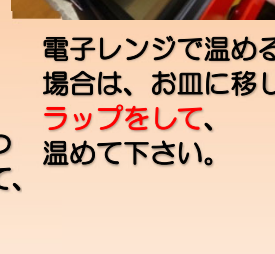
電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



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

	9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2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 ミートインオムレツ 豚肉と大根の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(豆腐・白菜)	卵麦 麦 卵麦か 麦		★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉と大豆の生姜煮 カリフラワーの塩炒め 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦		★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 牛肉と根菜の煮物 春菊のおひたし ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g オムレツイタリアンソース かぶのスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦	
		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	144kcal	405kcal	エネルギー	172kcal	429kcal	エネルギー	235kcal	490kcal	エネルギー	159kcal	423kcal	エネルギー	174kcal	441kcal
	たんぱく質	10.1g	15.5g	たんぱく質	11.8g	17.0g	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	8.7g	14.4g	たんぱく質	8.4g	14.2g
	脂質	6.6g	7.6g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	11.1g	11.9g	脂質	7.4g	8.3g	脂質	10.4g	12.0g
	炭水化物	10.2g	65.3g	炭水化物	12.6g	67.4g	炭水化物	17.4g	72.0g	炭水化物	15.2g	71.3g	炭水化物	12.3g	67.3g
	ナトリウム	544mg	772mg	ナトリウム	688mg	917mg	ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	601mg	828mg	ナトリウム	654mg	881mg
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンの味噌炒め 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦		★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し キヌサヤ きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 野菜のおろし煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 白身魚のムニエル 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐のかに風あんかけ 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 卵麦 卵麦 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	226kcal	485kcal	エネルギー	240kcal	500kcal	エネルギー	218kcal	475kcal	エネルギー	257kcal	516kcal	エネルギー	226kcal	488kcal
	たんぱく質	17.6g	22.8g	たんぱく質	13.2g	18.6g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.8g	22.0g	たんぱく質	11.4g	17.1g
	脂質	11.9g	13.2g	脂質	11.3g	12.3g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	14.9g	16.2g	脂質	10.5g	11.4g
	炭水化物	11.9g	66.3g	炭水化物	18.2g	73.2g	炭水化物	17.0g	72.2g	炭水化物	14.3g	68.7g	炭水化物	21.0g	76.7g
	ナトリウム	791mg	956mg	ナトリウム	537mg	791mg	ナトリウム	720mg	967mg	ナトリウム	550mg	715mg	ナトリウム	732mg	958mg
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
間食	◎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 ◎りんご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 鯖のおろしポン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦		★ごはん150g チキンカレーのルー 豚肉としめじの生姜炒め カリフラワーのピクルス ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの照焼 きのこソテー 五色煮 南瓜とツナのサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 手作りハンバーグ ケチャップ(小袋) アスパラ 蒸し鶏と春雨の炒め物 野菜のごま和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 豚肉と野菜の生姜炒め カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	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	262kcal	528kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	190kcal	444kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	241kcal	501kcal
	たんぱく質	12.3g	18.1g	たんぱく質	20.0g	25.2g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	18.9g	24.3g
	脂質	14.0g	15.6g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	9.1g	10.1g
	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	15.3g	69.5g	炭水化物	23.0g	77.9g	炭水化物	19.2g	74.2g
	ナトリウム	571mg	817mg	ナトリウム	883mg	1030mg	ナトリウム	704mg	852mg	ナトリウム	789mg	1018mg	ナトリウム	693mg	940mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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	632kcal	1418kcal	エネルギー	681kcal	1454kcal	エネルギー	643kcal	1409kcal	エネルギー	649kcal	1428kcal	エネルギー	641kcal	1430kcal
	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	45.0g	60.8g	たんぱく質	45.2g	60.6g	たんぱく質	41.1g	57.1g	たんぱく質	38.7g	55.6g
	脂質	32.5g	36.4g	脂質	33.2g	35.7g	脂質	31.4g	33.8g	脂質	31.5g	34.5g	脂質	30.0g	33.5g
	炭水化物	41.1g	205.5g	炭水化物	47.5g	212.2g	炭水化物	49.7g	213.7g	炭水化物	52.5g	217.9g	炭水化物	52.5g	218.2g
	ナトリウム	1906mg	2545mg	ナトリウム	2108mg	2738mg	ナトリウム	2063mg	2684mg	ナトリウム	1940mg	2561mg	ナトリウム	2079mg	2779mg
	食塩相当量	4.8g	6.5g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g
合計(間食込)	エネルギー	833kcal	1619kcal	エネルギー	878kcal	1651kcal	エネルギー	850kcal	1616kcal	エネルギー	847kcal	1626kcal	エネルギー	838kcal	1627kcal
	たんぱく質	47.4g	63.8g	たんぱく質	52.7g	68.5g	たんぱく質	51.3g	66.7g	たんぱく質	48.0g	64.0g	たんぱく質	46.4g	63.3g
	脂質	39.5g	43.4g	脂質	40.2g	42.7g	脂質	38.5g	40.9g	脂質	38.5g	41.5g	脂質	37.0g	40.5g
	炭水化物	70.0g	234.4g	炭水化物	75.3g	240.0g	炭水化物	81.6g	245.6g	炭水化物	81.4g	246.8g	炭水化物	80.3g	246.0g
	ナトリウム	1983mg	2622mg	ナトリウム	2184mg	2814mg	ナトリウム	2137mg	2758mg	ナトリウム	2014mg	2635mg	ナトリウム	2155mg	2855mg
	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

変更は9月29日(火)までにご連絡下さい。
10月10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



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)

(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

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2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 豆腐のツナあんかけ 牛肉とひじきの炒め煮 和風マヨネーズ和え		麦 麦 卵麦	★ごはん150g かに玉 天津あん ズッキーニのトマト炒め 切干とインゲンの煮物		卵麦 乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮 青菜のわさび和え		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 マカロニトマト炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 ビーフンの炒め物 大根とひじきの煮物		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	269kcal	512kcal	エネルギー	182kcal	425kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	255kcal	498kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	5.5g	6.1g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	11.4g	12.0g
	炭水化物	18.7g	71.5g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	29.7g	82.5g
	ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	577mg	578mg
	カリウム	412mg	473mg	カリウム	311mg	372mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	289mg	350mg	カリウム	461mg	522mg
リン	99mg	164mg	リン	103mg	168mg	リン	120mg	185mg	リン	90mg	155mg	リン	101mg	166mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん150g ハッシュドポーク 野菜のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		乳 麦 卵麦	★ごはん150g チキンクリームシチュー 竹輪の五色きんぴら コールスローサラダ		乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのベベロンチーノ 豚肉と白菜のトマト煮込み パスタのサラダ		卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 キヌサヤ マーボ春雨 れんこんとひじきのサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華煮豚 ブロッコリー 菜の花のクリーム煮 レモンかぼちゃ		麦落 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	391kcal	634kcal	エネルギー	429kcal	672kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	370kcal	613kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	21.3g	21.9g	脂質	28.2g	28.8g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	27.2g	27.8g
	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	20.2g	73.0g
	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	650mg	651mg
	カリウム	594mg	655mg	カリウム	533mg	594mg	カリウム	350mg	411mg	カリウム	311mg	372mg	カリウム	394mg	455mg
リン	169mg	234mg	リン	183mg	248mg	リン	141mg	206mg	リン	137mg	202mg	リン	124mg	189mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 餃子・焼売セット ごま風味炒め ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこのあん スイートパンプ レインボー春雨		麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 五目野菜の甘酢和え		麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ハムカツ 人参グラッセ ミンチとじゃが芋の揚げ煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース 里芋の揚げ煮 なすの中華風南蛮漬		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	328kcal	571kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.8g	16.9g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	18.5g	19.1g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	37.8g	90.6g	炭水化物	37.6g	90.4g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	32.0g	84.8g
	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	430mg	431mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	725mg	726mg
	カリウム	412mg	473mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	551mg	612mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	675mg	736mg
リン	128mg	193mg	リン	133mg	198mg	リン	136mg	201mg	リン	195mg	260mg	リン	222mg	287mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	59.4g	61.2g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	57.1g	58.9g
	炭水化物	83.5g	241.9g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	81.9g	240.3g
	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	1959mg	1962mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	1952mg	1955mg
	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1295mg	1478mg	カリウム	1536mg	1713mg	カリウム	1207mg	1390mg	カリウム	1530mg	1713mg
	リン	396mg	591mg	リン	419mg	614mg	リン	397mg	592mg	リン	422mg	617mg	リン	447mg	642mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	1052kcal	1781kcal	エネルギー	1046kcal	1775kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1018kcal	1747kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.6g	42.9g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	53.8g	55.6g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	57.2g	59.0g
	炭水化物	99.0g	257.4g	炭水化物	109.3g	267.7g	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	93.4g	251.8g
	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	1806mg	1809mg	ナトリウム	1955mg	1958mg
	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1352mg	1535mg	カリウム	1413mg	1596mg	カリウム	1264mg	1447mg	カリウム	1586mg	1769mg
	リン	403mg	598mg	リン	422mg	617mg	リン	404mg	599mg	リン	425mg	620mg	リン	453mg	648mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.6g	4.6g	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。
※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9月29日(火)までにご連絡下さい。
10月10日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

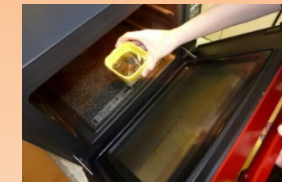


温め
〇×は
ここに
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

9月28日(月)			9月29日(火)			9月30日(水)			10月1日(木)			10月2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 三色煮豆 春雨フルーツサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 麩とえのきのさつと煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き 厚揚げのそぼろ煮 れんこんとひじきのサラダ	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツスープ煮 ひき肉と里芋の味噌煮 マカロニとパプリカのサラダ	乳麦 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	242kcal 532kcal	エネルギー	209kcal 499kcal	エネルギー	233kcal 523kcal	エネルギー	209kcal 499kcal	エネルギー	231kcal 521kcal				
	たんぱく質	8.0g 12.9g	たんぱく質	11.5g 16.4g	たんぱく質	8.6g 13.5g	たんぱく質	7.4g 12.3g	たんぱく質	8.0g 12.9g				
	脂質	10.0g 10.7g	脂質	12.2g 12.9g	脂質	16.8g 17.5g	脂質	13.9g 14.6g	脂質	11.5g 12.2g				
	炭水化物	28.4g 91.3g	炭水化物	14.0g 76.9g	炭水化物	8.9g 71.8g	炭水化物	15.0g 77.9g	炭水化物	23.8g 86.7g				
	ナトリウム	614mg 615mg	ナトリウム	581mg 582mg	ナトリウム	465mg 466mg	ナトリウム	720mg 721mg	ナトリウム	711mg 712mg				
	カリウム	373mg 445mg	カリウム	462mg 534mg	カリウム	243mg 315mg	カリウム	308mg 380mg	カリウム	347mg 419mg				
	リン	122mg 199mg	リン	167mg 244mg	リン	126mg 203mg	リン	100mg 177mg	リン	108mg 185mg				
	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g				
昼食	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ きんぴられんこん 五目野菜の甘酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナップえんどう 大豆の洋風五目煮 レインボー春雨	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 中華煮豚 アスパラ 里芋のかに風あんかけ パンパンジーサラダ	麦落 卵麦 乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 キヌサヤ 牛肉のきんぴら カボチャとハムのサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て ブロッコリー 麩と豚肉のチャンプルー 大根なます	乳麦 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	316kcal 606kcal	エネルギー	294kcal 584kcal	エネルギー	273kcal 563kcal	エネルギー	301kcal 591kcal	エネルギー	283kcal 573kcal				
	たんぱく質	16.6g 21.5g	たんぱく質	16.8g 21.7g	たんぱく質	12.2g 17.1g	たんぱく質	15.1g 20.0g	たんぱく質	16.3g 21.2g				
	脂質	16.0g 16.7g	脂質	14.7g 15.4g	脂質	17.1g 17.8g	脂質	19.0g 19.7g	脂質	15.6g 16.3g				
	炭水化物	24.6g 87.5g	炭水化物	20.6g 83.5g	炭水化物	16.2g 79.1g	炭水化物	16.2g 79.1g	炭水化物	18.4g 81.3g				
	ナトリウム	668mg 669mg	ナトリウム	552mg 553mg	ナトリウム	478mg 479mg	ナトリウム	622mg 623mg	ナトリウム	683mg 684mg				
	カリウム	520mg 592mg	カリウム	575mg 647mg	カリウム	496mg 568mg	カリウム	426mg 498mg	カリウム	462mg 534mg				
	リン	114mg 191mg	リン	224mg 301mg	リン	173mg 250mg	リン	202mg 279mg	リン	175mg 252mg				
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	1.2g 1.2g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	1.7g 1.7g				
間食	◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g					
夕食	★ごはん180g 白身魚の和風煮のこあん 肉野菜煮込み 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵麦	★ごはん180g キーマカレーのルー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 ベーコンのごま酢和え	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の酒粕焼 菜の花 大根と鶏肉の味噌煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 手作りハンバーグ ミックスソテー ケチャップ(小袋) 豚肉と春雨の生姜炒め 法蓮草のごま和え	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 蒸し鶏の炒め物 カラフルサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 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	279kcal 569kcal	エネルギー	312kcal 602kcal	エネルギー	297kcal 587kcal	エネルギー	292kcal 582kcal	エネルギー	276kcal 566kcal				
	たんぱく質	18.4g 23.3g	たんぱく質	14.8g 19.7g	たんぱく質	19.0g 23.9g	たんぱく質	16.4g 21.3g	たんぱく質	16.7g 21.6g				
	脂質	15.5g 16.2g	脂質	18.3g 19.0g	脂質	14.5g 15.2g	脂質	12.5g 13.2g	脂質	16.1g 16.8g				
	炭水化物	17.7g 80.6g	炭水化物	22.7g 85.6g	炭水化物	18.9g 81.8g	炭水化物	27.8g 90.7g	炭水化物	14.8g 77.7g				
	ナトリウム	836mg 837mg	ナトリウム	793mg 794mg	ナトリウム	570mg 571mg	ナトリウム	869mg 870mg	ナトリウム	622mg 623mg				
	カリウム	601mg 673mg	カリウム	638mg 710mg	カリウム	485mg 557mg	カリウム	516mg 588mg	カリウム	627mg 699mg				
	リン	274mg 351mg	リン	179mg 256mg	リン	205mg 282mg	リン	249mg 326mg	リン	146mg 223mg				
	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.4g 1.5g	食塩相当量	2.2g 2.2g	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	837kcal 1707kcal	エネルギー	815kcal 1685kcal	エネルギー	803kcal 1672kcal	エネルギー	802kcal 1672kcal	エネルギー	790kcal 1660kcal				
	たんぱく質	43.0g 57.7g	たんぱく質	43.1g 57.8g	たんぱく質	39.8g 54.5g	たんぱく質	38.9g 53.6g	たんぱく質	41.0g 55.7g				
	脂質	41.5g 43.6g	脂質	45.2g 47.3g	脂質	48.4g 50.5g	脂質	45.4g 47.5g	脂質	43.2g 45.3g				
	炭水化物	70.7g 259.4g	炭水化物	57.3g 246.0g	炭水化物	44.0g 232.7g	炭水化物	59.0g 247.7g	炭水化物	57.0g 245.7g				
	ナトリウム	2118mg 2121mg	ナトリウム	1926mg 1929mg	ナトリウム	1513mg 1516mg	ナトリウム	2211mg 2214mg	ナトリウム	2016mg 2019mg				
	カリウム	1494mg 1710mg	カリウム	1675mg 1891mg	カリウム	1224mg 1440mg	カリウム	1250mg 1466mg	カリウム	1436mg 1652mg				
	リン	510mg 741mg	リン	570mg 801mg	リン	504mg 735mg	リン	551mg 782mg	リン	429mg 660mg				
	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	3.8g 3.9g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.1g 5.1g				
	合計(間食込)	エネルギー	963kcal 1833kcal	エネルギー	943kcal 1813kcal	エネルギー	899kcal 1769kcal	エネルギー	928kcal 1798kcal	エネルギー	918kcal 1788kcal			
たんぱく質		43.6g 58.3g	たんぱく質	43.9g 58.6g	たんぱく質	40.6g 55.3g	たんぱく質	39.5g 54.2g	たんぱく質	41.8g 56.5g				
脂質		41.7g 43.8g	脂質	45.4g 47.5g	脂質	48.6g 50.7g	脂質	45.6g 47.7g	脂質	43.4g 45.5g				
炭水化物		101.2g 289.9g	炭水化物	88.2g 276.9g	炭水化物	67.0g 255.7g	炭水化物	89.5g 278.2g	炭水化物	87.9g 276.6g				
ナトリウム		2120mg 2123mg	ナトリウム	1932mg 1935mg	ナトリウム	1519mg 1522mg	ナトリウム	2213mg 2216mg	ナトリウム	2022mg 2025mg				
カリウム		1608mg 1824mg	カリウム	1795mg 2011mg	カリウム	1337mg 1553mg	カリウム	1364mg 1580mg	カリウム	1556mg 1772mg				
リン		516mg 747mg	リン	584mg 815mg	リン	516mg 747mg	リン	557mg 788mg	リン	443mg 674mg				
食塩相当量		5.4g 5.4g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	3.8g 3.9g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.1g 5.1g				
食塩相当量		5.4g 5.4g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	3.8g 3.9g	食塩相当量	5.6g 5.6g	食塩相当量	5.1g 5.1g				
食塩相当量		5.4g 5.4g	食塩相当量	4.9g 4.9g	食塩相当量	3.8g 3.9g	食塩相当量	5.6g 5.6g	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。

変更は9月29日(火)までにご連絡下さい。
10月10日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

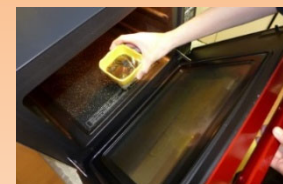


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表
示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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