

【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

	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9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		
	筑前煮		麦	寄せ豆腐のうすあん		卵麦	牛ごぼうの生姜煮		麦	春菊と厚揚げの煮物		乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦
	かぼちやのゴマ煮		麦	一口ナスのオランダ煮		麦	さつま揚げと小松菜の煮びたし		卵麦	大根と椎茸の煮物		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦
	切干と法蓮草のおひたし		麦	キャベツの塩昆布和え		麦	一夜漬(白菜・人参)		麦	人参と若芽の酢の物		麦	切干と人参のハリハリ		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	
	エネルギー		166kcal	431kcal		エネルギー		153kcal	420kcal		エネルギー		172kcal	443kcal	
	蛋白質		7.7g	13.4g		蛋白質		4.9g	10.5g		蛋白質		6.8g	12.9g	
	脂質		6.7g	7.6g		脂質		10.0g	10.9g		脂質		9.9g	10.9g	
	炭水化物		18.5g	74.8g		炭水化物		9.3g	65.7g		炭水化物		13.8g	70.7g	
	ナトリウム		605mg	1093mg		ナトリウム		669mg	1113mg		ナトリウム		637mg	1080mg	
	食塩相当量		1.5g	2.8g		食塩相当量		1.7g	2.8g		食塩相当量		1.6g	2.7g	
	食塩相当量		1.5g	2.8g		食塩相当量		1.7g	2.8g		食塩相当量		1.6g	2.7g	
昼	★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		
	かわいい塩焼			カツとじ		卵乳麦	煮込みハンバーグ		乳麦	天津飯の具		卵乳麦か	さわら白醤油焼		麦
	キャベツソテー		乳麦	大根とひじきの煮物		麦	ヤングコーン		麦	ふきと人参の甘露煮		麦	人参のさんびら		麦
	ひき肉と里芋の味噌煮		乳麦	若芽のごま酢和え		麦	ジャーマンポテト		乳麦	バンバンジーサラダ		乳麦	ひき肉と豆腐のうま煮		麦落か
おからと玉ねぎのサラダ		卵乳麦	★味噌汁		麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落	すまし汁		麦	レモンかぼちや		卵乳麦	
★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	
	エネルギー		224kcal	491kcal		エネルギー		213kcal	485kcal		エネルギー		253kcal	514kcal	
	蛋白質		17.1g	22.7g		蛋白質		6.7g	12.8g		蛋白質		11.2g	16.6g	
	脂質		11.1g	12.0g		脂質		11.8g	12.8g		脂質		13.2g	13.9g	
	炭水化物		15.1g	71.6g		炭水化物		22.0g	79.2g		炭水化物		22.8g	78.6g	
	ナトリウム		844mg	1287mg		ナトリウム		973mg	1441mg		ナトリウム		1244mg	1634mg	
	食塩相当量		2.1g	3.3g		食塩相当量		2.5g	3.7g		食塩相当量		3.2g	4.2g	
	食塩相当量		2.1g	3.3g		食塩相当量		2.5g	3.7g		食塩相当量		3.2g	4.2g	
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		
	豚肉のおろし煮		麦	アジのみりん焼		麦	ハニーマスタードチキン			白身魚のムニエル		卵乳麦	ロールキャベツマト煮込み		乳麦
	ツナと大豆の炒め煮		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	人参のレモン煮		乳麦	白菜とミンチの中華炒め		麦か	アスパラ		
	カリフラワーの甘酢漬け			麩と豚肉のチャンプルー		卵乳麦	パスタのクリーム煮		乳麦	春雨フルーツサラダ		卵乳麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳
★味噌汁		麦	コーンサラダ		卵乳麦	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦	味噌汁		麦	ごぼうの柚子風味		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	
	エネルギー		299kcal	569kcal		エネルギー		289kcal	578kcal		エネルギー		275kcal	554kcal	
	蛋白質		14.0g	19.9g		蛋白質		16.8g	23.5g		蛋白質		13.1g	19.0g	
	脂質		18.8g	19.7g		脂質		15.2g	16.9g		脂質		14.3g	15.2g	
	炭水化物		16.9g	74.1g		炭水化物		19.5g	78.7g		炭水化物		21.1g	80.2g	
	ナトリウム		650mg	1091mg		ナトリウム		797mg	1239mg		ナトリウム		680mg	1121mg	
	食塩相当量		1.7g	2.8g		食塩相当量		2.0g	3.2g		食塩相当量		1.7g	2.9g	
	食塩相当量		1.7g	2.8g		食塩相当量		2.0g	3.2g		食塩相当量		1.7g	2.9g	
	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		689kcal	1491kcal		エネルギー		655kcal	1483kcal		エネルギー		600kcal	1406kcal	
	蛋白質		38.8g	56.0g		蛋白質		28.4g	46.8g		蛋白質		28.0g	45.1g	
	脂質		36.6g	39.3g		脂質		37.0g	40.6g		脂質		29.5g	32.0g	
	炭水化物		50.5g	220.5g		炭水化物		50.8g	223.6g		炭水化物		55.0g	226.3g	
	ナトリウム		2099mg	3471mg		ナトリウム		2439mg	3793mg		ナトリウム		2594mg	3867mg	
	食塩相当量		5.3g	8.9g		食塩相当量		6.2g	9.7g		食塩相当量		6.6g	9.9g	
	食塩相当量		5.3g	8.9g		食塩相当量		6.2g	9.7g		食塩相当量		6.6g	9.9g	

★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10月6日(火)までにご連絡下さい。
10月17日(土)お届け分より反映します。

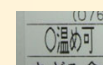
お食事の作り方



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

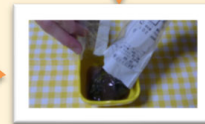


温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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！)



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)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9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		
	筑前煮	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		牛ごぼうの生姜煮	麦		春菊と厚揚げの煮物	乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦	
	かぼちゃのゴマ煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦		大根と椎茸の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
	切干と法蓮草のおひたし	麦		キャベツの塩昆布和え	麦		一夜漬(白菜・人参)	麦		人参と若芽の酢の物	麦		切干と人参のハリハリ	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	166kcal	325kcal	エネルギー	153kcal	312kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	72kcal	231kcal	エネルギー	173kcal	332kcal
	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	11.7g	15.4g
	脂質	6.7g	7.4g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	2.0g	2.7g	脂質	7.8g	8.5g
	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	14.2g	47.2g
	ナトリウム	605mg	1045mg	ナトリウム	669mg	1109mg	ナトリウム	637mg	1077mg	ナトリウム	670mg	1110mg	ナトリウム	651mg	1091mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	かわいい塩焼			カツとじ	卵乳麦		煮込みハンバーグ	乳麦		天津飯の具	卵乳麦か		さわら白醤油焼	麦	
	キャベツソテー	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		ヤングコーン			ふきと人参の甘露煮	麦		人参のきんぴら	麦	
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦		若芽のごま酢和え	麦		ジャーマンポテト	乳麦		バンバンジーサラダ	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	
	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		★味噌汁	麦		レモンかぼちゃ	卵乳麦	
食	★味噌汁	麦					★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	291kcal	450kcal
	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	15.0g	18.7g
	脂質	11.1g	11.8g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	26.9g	59.9g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	16.8g	49.8g
	ナトリウム	844mg	1284mg	ナトリウム	973mg	1413mg	ナトリウム	629mg	1069mg	ナトリウム	1244mg	1684mg	ナトリウム	755mg	1195mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	3.2g	4.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉のおろし煮	麦		アジのみりん焼	麦		ハニーマスタードチキン			白身魚のムニエル	卵乳麦		ロールキャベツマト煮込み	乳麦	
	ツナと大豆の炒め煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦		白菜とミンチの中華炒め	麦か		アスパラ		
	カリフラワーの甘酢漬け			鮭と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		パスタのクリーム煮	乳麦		春雨フルーツサラダ	卵乳麦		野菜のバジルチーズ焼き	乳	
	★味噌汁	麦		コーンサラダ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		★味噌汁	麦		ごぼうの柚子風味	麦	
食	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	275kcal	434kcal	エネルギー	194kcal	353kcal
	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	6.7g	10.4g
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	7.2g	7.9g
	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	27.1g	60.1g
	ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	924mg	1364mg	ナトリウム	680mg	1120mg	ナトリウム	818mg	1258mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	
	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	689kcal	1166kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal	エネルギー	728kcal	1205kcal	エネルギー	600kcal	1077kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal
	蛋白質	38.8g	49.9g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	33.4g	44.5g
	脂質	36.6g	38.7g	脂質	37.0g	39.1g	脂質	38.2g	40.3g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	31.8g	33.9g
	炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	50.8g	149.8g	炭水化物	64.9g	163.9g	炭水化物	55.0g	154.0g	炭水化物	58.1g	157.1g
	ナトリウム	2099mg	3419mg	ナトリウム	2439mg	3759mg	ナトリウム	2190mg	3510mg	ナトリウム	2594mg	3914mg	ナトリウム	2224mg	3544mg
	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g

★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10月6日(火)までにご連絡下さい。
10月17日(土)お届け分より反映します。

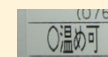
お食事の作り方



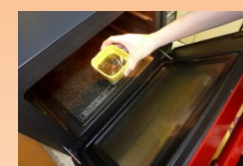
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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！)



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)

【ムース食】 週間献立表											
生活協同組合おおさかパルコープ											
10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)		
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		
	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	
	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		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	
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
	エネルギー	145kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	88kcal
	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g
	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.1g	4.8g	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	2.6g
	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.5g
昼	ナトリウム	597mg	1120mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	615mg	1091mg	ナトリウム	615mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か	
	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦か	
食	メンマの中華和え	乳麦か	若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	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	
	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	206kcal	380kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	187kcal
タ	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.6g
	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.1g
	炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	18.6g
	ナトリウム	873mg	1396mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg
	食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g
食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	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	
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
	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	179kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g
	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.7g
	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.5g
食	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	794mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
食	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	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	
	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	536kcal	1058kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal
食	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.6g
	脂 質	27.9g	30.0g	脂 質	18.1g	20.2g	脂 質	22.9g	22.9g	脂 質	21.4g
	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	48.6g
	ナトリウム	2168mg	3737mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2246mg
	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	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。

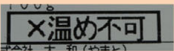
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
 600W 20～25秒
 200W 40～50秒ーオススメ

- 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

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10月6日(火)までにご連絡下さい。
 10月17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

	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9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 高野豆腐の洋風玉子とじ ひじきとアサリのさっぱり煮 麩と若芽の酢の物	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g ひとくちがんと煮 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦		★ごはん120g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 菜の花としめじの和え物	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	134kcal	327kcal	エネルギー	155kcal	348kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	159kcal	352kcal
	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	11.1g	14.4g
	脂質	5.4g	5.9g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.4g	6.9g
	炭水化物	9.3g	51.2g	炭水化物	7.8g	49.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.9g	56.8g
昼食	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	514mg	515mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	636mg	637mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 えのきのおろし和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g ヘルシーハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 ビーフンの中華和え	乳麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g カルビ丼(具) 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草ソテー	麦落 麦 乳麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 肉野菜煮込み 食べるトマトスープ	乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	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	279kcal	472kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	9.7g	13.0g
間食	脂質	16.9g	17.4g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	12.7g	13.2g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	20.4g	62.3g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	24.9g	66.8g
	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	996mg	997mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	810mg	811mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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 ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 キャベツの塩昆布和え	麦 麦 麦		★ごはん120g スペイン風オムレツ ミックスソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 ベーコンと白菜のマリネ	麦 乳麦 麦落 卵乳麦		★ごはん120g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦 卵麦		★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮	麦 乳麦 卵麦	
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	202kcal	395kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	230kcal	423kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	18.2g	21.5g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	12.4g	12.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.0g	12.5g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	9.9g	51.8g	炭水化物	12.3g	54.2g
	ナトリウム	469mg	470mg	ナトリウム	981mg	982mg	ナトリウム	517mg	518mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	756mg	757mg
合計	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	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	615kcal	1194kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal
	たんぱく質	44.0g	53.9g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.1g	32.6g
	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	43.3g	169.0g	炭水化物	52.1g	177.8g
合計(間食込)	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2202mg	2205mg
	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.9g	56.8g
	脂質	37.6g	39.1g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	38.1g	39.6g
	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	80.3g	206.0g
合計(間食込)	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2278mg	2281mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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10月6日(火)までにご連絡下さい。
10月17日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



ココに表示
温め○×は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

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

	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9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 高野豆腐の洋風玉子とじ ひじきとアサリのさっぱり煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ひとくちがんと煮 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・巻麩)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 竹輪とジャガ芋の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)		卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)		乳麦 乳麦 麦 麦
	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物
	エネルギー	134kcal	400kcal	エネルギー	155kcal	417kcal	エネルギー	148kcal	402kcal	エネルギー	195kcal	450kcal	エネルギー	159kcal	432kcal
	たんぱく質	12.1g	18.0g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	10.8g	15.9g	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	11.1g	17.4g
	脂質	5.4g	7.0g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	6.4g	8.1g
	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	7.8g	63.5g	炭水化物	12.3g	66.7g	炭水化物	16.2g	71.0g	炭水化物	14.9g	70.7g
	ナトリウム	727mg	953mg	ナトリウム	514mg	760mg	ナトリウム	541mg	689mg	ナトリウム	671mg	917mg	ナトリウム	636mg	862mg
食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ごぼう大豆 えのきのおろし和え ★味噌汁(白菜・人参)		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) きのこソテー ブロッコリーの煮物 ビーフンの中華和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g カルピ井(具) 竹の子と人参のおかか煮 法蓮草ソテー ★味噌汁(しめじ・切干)		麦落 麦 乳麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 肉野菜煮込み 食べるトマトスープ ★すまし汁(豆腐・えのき)		乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 鶏と蓮根のピリ辛煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)		乳麦 麦 卵乳麦 麦
	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物
	エネルギー	279kcal	536kcal	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	254kcal	510kcal
	たんぱく質	16.6g	21.6g	たんぱく質	13.0g	18.2g	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	9.7g	14.9g
	脂質	16.9g	17.7g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	12.7g	13.4g
	炭水化物	15.3g	70.3g	炭水化物	18.5g	73.4g	炭水化物	20.4g	75.0g	炭水化物	17.2g	71.4g	炭水化物	24.9g	80.0g
	ナトリウム	774mg	1002mg	ナトリウム	621mg	768mg	ナトリウム	996mg	1222mg	ナトリウム	840mg	988mg	ナトリウム	810mg	977mg
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎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 ◎オレンジ200g		
夕食	★ごはん150g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪と菜の花の煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ ミックスソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・小松菜)		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏じゃが煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)		麦 乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー 白菜と若布の煮物 大根とかにかまのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦 麦 麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉のカレー煮 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・人参)		麦 乳麦 卵麦
	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物
	エネルギー	202kcal	461kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	エネルギー	239kcal	503kcal	エネルギー	225kcal	489kcal	エネルギー	230kcal	487kcal
	たんぱく質	15.3g	20.5g	たんぱく質	16.9g	22.5g	たんぱく質	15.4g	21.1g	たんぱく質	16.0g	21.6g	たんぱく質	18.2g	23.2g
	脂質	8.2g	9.5g	脂質	11.6g	12.6g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	12.0g	12.8g
	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	18.4g	73.6g	炭水化物	17.7g	73.8g	炭水化物	9.9g	66.0g	炭水化物	12.3g	67.3g
	ナトリウム	469mg	634mg	ナトリウム	981mg	1211mg	ナトリウム	517mg	744mg	ナトリウム	693mg	920mg	ナトリウム	756mg	984mg
食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物	おかずのみ		ご飯汁物
	エネルギー	615kcal	1397kcal	エネルギー	614kcal	1394kcal	エネルギー	641kcal	1414kcal	エネルギー	637kcal	1410kcal	エネルギー	643kcal	1429kcal
	たんぱく質	44.0g	60.1g	たんぱく質	40.0g	56.4g	たんぱく質	39.8g	55.7g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	39.0g	55.5g
	脂質	30.5g	34.2g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	32.4g	34.9g	脂質	31.1g	34.3g
	炭水化物	42.1g	206.4g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	50.4g	215.5g	炭水化物	43.3g	208.4g	炭水化物	52.1g	218.0g
	ナトリウム	1970mg	2589mg	ナトリウム	2116mg	2739mg	ナトリウム	2054mg	2655mg	ナトリウム	2204mg	2825mg	ナトリウム	2202mg	2823mg
	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g
合計(間食込)	エネルギー	822kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1592kcal	エネルギー	842kcal	1615kcal	エネルギー	834kcal	1607kcal	エネルギー	842kcal	1628kcal
	たんぱく質	50.1g	66.2g	たんぱく質	46.9g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.1g	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	46.9g	63.4g
	脂質	37.6g	41.3g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	39.4g	41.9g	脂質	38.1g	41.3g
	炭水化物	74.0g	238.3g	炭水化物	73.6g	239.4g	炭水化物	79.3g	244.4g	炭水化物	71.1g	236.2g	炭水化物	80.3g	246.2g
	ナトリウム	2044mg	2663mg	ナトリウム	2190mg	2813mg	ナトリウム	2131mg	2732mg	ナトリウム	2280mg	2901mg	ナトリウム	2278mg	2899mg
	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に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10月6日(火)までにご連絡下さい。
10月17日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



ココに表示
温め○×は



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

10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 里芋のかに風あんかけ ひき肉と豆腐のうま煮			★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 豚肉と大根のピリ辛煮 れんこんの梅和え			★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 大根と人参のきんぴら 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)			★ごはん150g 豆腐ステーキ きんぴら 明太春雨サラダ			★ごはん150g 白身魚のしんじょう スイートおさつ ハムの和風サラダ		
麦 卵麦 麦落か			卵乳麦 麦 卵麦			卵乳麦 麦 卵麦か 卵			卵 麦 卵麦			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	267kcal	510kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	334kcal	577kcal
たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	4.8g	8.9g
脂質	13.6g	14.2g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	18.3g	18.9g	脂質	17.8g	18.4g
炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	38.1g	90.9g
ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	480mg	481mg
カリウム	429mg	490mg	カリウム	604mg	665mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	221mg	282mg	カリウム	430mg	491mg
リン	119mg	184mg	リン	130mg	195mg	リン	146mg	211mg	リン	66mg	131mg	リン	97mg	162mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜の煮びたし スパゲッティサラダ			★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ パスタのトマトカレー炒め さっぱりポテトサラダ			★ごはん150g 牛肉のちゃんぷる 小倉金時 野菜のピーナッツ和え			★ごはん150g 鯖の竜田揚げ ピーマンソテー さつま芋の炒り煮 大根のマヨネーズ和え			★ごはん150g 鶏の幽庵焼き キャベツソテー 落と大根の甘露煮 揚げナスのめかぶ和え		
麦 乳麦 麦 卵乳麦			卵乳麦えか 乳麦 卵			卵乳麦 麦落			麦 卵乳麦 麦 卵乳麦			麦 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	359kcal	602kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.9g	16.0g
脂質	22.8g	23.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	23.1g	23.7g
炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	17.0g	69.8g
ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	473mg	474mg
カリウム	429mg	490mg	カリウム	537mg	598mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	483mg	544mg
リン	123mg	188mg	リン	159mg	224mg	リン	141mg	206mg	リン	173mg	238mg	リン	114mg	179mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g
◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
★ごはん150g 赤魚の天ぷら トマトあん インゲンソテー 竹の子と春雨の甘辛煮 マセドニアンサラダ			★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ ナスの油炒め 中華うま煮炒め			★ごはん150g ポテトコロケ チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニマリーネサラダ			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め れんこんの土佐煮 かぼちゃのオリーブサラダ			★ごはん150g カジキのアラ煮 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 レインボー春雨		
麦 乳麦 麦 卵			麦 麦 卵乳麦			乳麦 乳麦 麦 卵乳麦			麦 麦 卵乳麦			麦 乳麦落 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	340kcal	583kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	342kcal	585kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	13.5g	17.6g
脂質	18.8g	19.4g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	18.0g	18.6g
炭水化物	32.2g	85.0g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	28.1g	80.9g
ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	705mg	706mg
カリウム	468mg	530mg	カリウム	561mg	622mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	493mg	554mg	カリウム	495mg	556mg
リン	148mg	213mg	リン	132mg	197mg	リン	94mg	159mg	リン	163mg	228mg	リン	181mg	246mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal
たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	24.5g	36.8g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質	55.2g	57.0g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	63.1g	64.9g	脂質	58.9g	60.7g
炭水化物	83.4g	241.8g	炭水化物	87.3g	245.7g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	77.3g	235.7g	炭水化物	83.2g	241.6g
ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	1658mg	1661mg
カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1702mg	1885mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1334mg	1517mg	カリウム	1408mg	1591mg
リン	390mg	585mg	リン	421mg	616mg	リン	381mg	576mg	リン	402mg	597mg	リン	392mg	587mg
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.2g	4.2g
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1051kcal	1780kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	30.6g	42.9g
脂質	55.3g	57.1g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	59.0g	60.8g
炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	106.3g	264.7g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	94.7g	253.1g
ナトリウム	1699mg	1702mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	1661mg	1664mg
カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1758mg	1941mg	カリウム	1620mg	1803mg	カリウム	1394mg	1577mg	カリウム	1464mg	1647mg
リン	397mg	592mg	リン	427mg	622mg	リン	384mg	579mg	リン	409mg	604mg	リン	398mg	593mg
食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.2g	4.2g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はテ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10月6日(火)までにご連絡下さい。
10月17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

	10月5日(月)			10月6日(火)			10月7日(水)			10月8日(木)			10月9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 高野豆腐と牛肉の煮込み ひじきとアサリのさっぱり煮 ブロッコリーのカナママヨネーズ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ぜんまいとミンチの煮物 えびポテトサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦え		★ごはん180g 白身魚のしんじょう ブロッコリーの玉子とじ 南瓜とツナのサラダ	卵麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん180g チキンボールのあんからめ 三色煮豆 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	卵乳麦 麦 卵		★ごはん180g ミンチとじゃが芋の揚げ煮 青菜の玉子炒め ハムの和風サラダ	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	209kcal	499kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	243kcal	533kcal
	たんぱく質	10.3g	15.2g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.3g	14.2g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	13.6g	76.5g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	24.4g	87.3g	炭水化物	18.3g	81.2g
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	560mg	561mg
	カリウム	359mg	431mg	カリウム	617mg	689mg	カリウム	353mg	425mg	カリウム	441mg	513mg	カリウム	421mg	493mg
	リン	151mg	228mg	リン	176mg	253mg	リン	99mg	176mg	リン	153mg	230mg	リン	153mg	230mg
	食塩相当量	1.8g	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	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g 鶏肉のデミグラソース スナップえんどう スパゲティイタリアン 菜の花としらすのおひたし	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー 野菜と大豆のカレー煮 野菜のごま和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ なめことジャガ芋の煮物 中華サラダ	麦 麦 乳麦		★ごはん180g 豚たまキャベツ さつま芋と鶏肉の炒め物 もずくの酢の物	卵乳麦 麦 麦		★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め なめことジャガ芋の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦落 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	293kcal	583kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.0g	17.7g
	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	26.9g	89.8g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	24.5g	87.4g
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	784mg	785mg
	カリウム	345mg	417mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	537mg	609mg	カリウム	599mg	671mg	カリウム	517mg	589mg
	リン	155mg	232mg	リン	249mg	326mg	リン	70mg	147mg	リン	183mg	260mg	リン	147mg	224mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鯖の味噌焼 きのこソテー ナスと麩の炒め煮 レンコンとフキの煮物	乳麦 乳麦落 麦		★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる さつま揚げと小松菜の煮びたし ハムと春雨のサラダ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 菜の花と牛肉の煮物 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと挽肉の炒め物 カワラワのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 落		★ごはん180g ホッケの酒粕焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ	麦 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	315kcal	605kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	21.2g	21.9g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	12.5g	13.2g
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	21.2g	84.1g
	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	471mg	543mg	カリウム	327mg	399mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	602mg	674mg	カリウム	513mg	585mg
	リン	191mg	268mg	リン	127mg	204mg	リン	217mg	294mg	リン	176mg	253mg	リン	231mg	308mg
	食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	817kcal	1687kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	827kcal	1697kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	50.3g	52.4g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	44.1g	46.2g
	炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	61.3g	250.0g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	72.0g	260.7g	炭水化物	64.0g	252.7g
	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	ナトリウム	2078mg	2081mg
	カリウム	1175mg	1391mg	カリウム	1157mg	1773mg	カリウム	1466mg	1682mg	カリウム	1642mg	1858mg	カリウム	1451mg	1667mg
	リン	497mg	728mg	リン	552mg	783mg	リン	386mg	617mg	リン	512mg	743mg	リン	531mg	762mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	102.9g	291.6g	炭水化物	87.0g	275.7g
	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2084mg	2087mg
	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1762mg	1978mg	カリウム	1564mg	1780mg
	リン	511mg	742mg	リン	564mg	795mg	リン	392mg	623mg	リン	526mg	757mg	リン	543mg	774mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	エネルギー	945kcal	1815kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	966kcal	1836kcal	エネルギー	955kcal	1825kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal
	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	50.5g	52.6g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	84.3g	273.0g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	102.9g	291.6g	炭水化物	87.0g	275.7g
	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2169mg	2172mg	ナトリウム	1846mg	1849mg	ナトリウム	2084mg	2087mg
	カリウム	1295mg	1511mg	カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1762mg	1978mg	カリウム	1564mg	1780mg
	リン	511mg	742mg	リン	564mg	795mg	リン	392mg	623mg	リン	526mg	757mg	リン	543mg	774mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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10月6日(火)までにご連絡下さい。
10月17日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

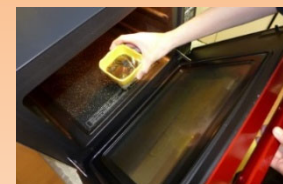


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)