

【やわらか健康食】 週間献立表

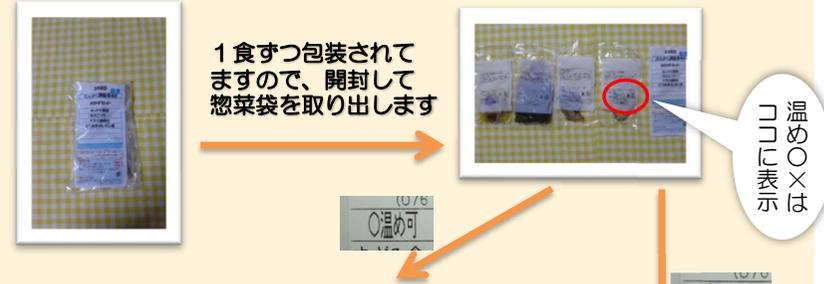
生活協同組合おおさかパルコープ

	1月18日(月)			1月19日(火)			1月20日(水)			1月21日(木)			1月22日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鶏肉のすき焼煮	麦		和風ポトフ	乳麦		大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦		白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦	
	ぜんまい煮	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		インゲンと人参のグラッセ	乳		れんこんと油揚げの煮物	麦		金時豆煮	麦	
	キャベツの漬物柚子風味	麦		大根とかにかまのサラダ	卵麦		一夜漬(白菜・昆布)	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		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	100kcal	369kcal	エネルギー	89kcal	361kcal	エネルギー	103kcal	371kcal	エネルギー	157kcal	431kcal	エネルギー	125kcal	397kcal
	蛋白質	5.1g	11.2g	蛋白質	2.9g	9.0g	蛋白質	6.3g	12.0g	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	4.9g	10.8g
	脂質	4.3g	5.3g	脂質	2.2g	3.2g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	1.5g	2.4g
	炭水化物	9.6g	66.3g	炭水化物	15.3g	72.5g	炭水化物	8.4g	65.2g	炭水化物	16.7g	74.9g	炭水化物	23.3g	80.9g
ナトリウム	526mg	996mg	ナトリウム	473mg	914mg	ナトリウム	495mg	938mg	ナトリウム	837mg	1278mg	ナトリウム	564mg	1006mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.6g	
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		
	鯖の生姜煮	麦		ハニーマスタードチキン			かれい塩焼			花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		肉カボチャ	麦	
	菜の花			ブロッコリー			人参のきんぴら	麦		白菜の煮びたし	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	豚肉豆腐	麦		ツナあっさり煮	麦		麩と豚肉のチャンプルー	卵乳麦		オクラのごま和え	乳麦		法蓮草のおひたし	麦	
	なすの中華風南蛮漬け	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		★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	フルセット
	エネルギー	305kcal	583kcal	エネルギー	273kcal	539kcal	エネルギー	233kcal	500kcal	エネルギー	196kcal	473kcal	エネルギー	254kcal	521kcal
	蛋白質	14.1g	20.6g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	20.5g	26.4g	蛋白質	10.2g	16.4g	蛋白質	13.6g	19.2g
	脂質	19.4g	21.1g	脂質	15.8g	16.7g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	8.2g	9.1g
	炭水化物	13.8g	70.6g	炭水化物	19.7g	76.1g	炭水化物	12.2g	68.7g	炭水化物	13.7g	71.8g	炭水化物	32.2g	88.6g
ナトリウム	661mg	1103mg	ナトリウム	783mg	1245mg	ナトリウム	970mg	1414mg	ナトリウム	862mg	1303mg	ナトリウム	1141mg	1585mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.9g	4.0g	
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		
	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		白身魚の四川風ソース	麦		焼肉塩炒め	麦		ブリの幽庵焼	麦		メンチカツ	乳麦	
	スナップえんどう			きのこソテー	乳麦		さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦		アスパラ	麦		スパソテー	乳麦	
	麩とえのきのさっと煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		五目うの花	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦	
	青菜のマヨネーズ和え	卵麦		春菊のおひたし	麦		★味噌汁	麦		人参と若芽の酢の物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	261kcal	532kcal	エネルギー	228kcal	494kcal	エネルギー	299kcal	572kcal	エネルギー	248kcal	512kcal	エネルギー	370kcal	636kcal
	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	17.8g	23.5g	蛋白質	12.9g	19.1g	蛋白質	15.5g	21.1g	蛋白質	10.4g	16.1g
	脂質	13.2g	14.1g	脂質	10.8g	11.7g	脂質	16.9g	17.9g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	21.1g	22.0g
	炭水化物	26.4g	83.7g	炭水化物	16.4g	72.5g	炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	15.0g	70.8g	炭水化物	33.1g	89.5g
ナトリウム	876mg	1318mg	ナトリウム	763mg	1206mg	ナトリウム	884mg	1326mg	ナトリウム	883mg	1326mg	ナトリウム	802mg	1264mg	
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	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	666kcal	1484kcal	エネルギー	590kcal	1394kcal	エネルギー	635kcal	1443kcal	エネルギー	601kcal	1416kcal	エネルギー	749kcal	1554kcal
	蛋白質	30.2g	48.5g	蛋白質	32.6g	50.1g	蛋白質	39.7g	57.5g	蛋白質	30.6g	48.2g	蛋白質	28.9g	46.1g
	脂質	36.9g	40.5g	脂質	28.8g	31.6g	脂質	33.1g	35.9g	脂質	33.5g	36.3g	脂質	30.8g	33.5g
	炭水化物	49.8g	220.6g	炭水化物	51.4g	221.1g	炭水化物	42.7g	213.3g	炭水化物	45.4g	217.5g	炭水化物	88.6g	259.0g
ナトリウム	2063mg	3417mg	ナトリウム	2019mg	3365mg	ナトリウム	2349mg	3678mg	ナトリウム	2582mg	3907mg	ナトリウム	2507mg	3855mg	
食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.5g	10.0g	食塩相当量	6.3g	9.8g	

★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1月19日(火)までにご連絡下さい。
1月30日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。



封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)



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

1月18日(月)			1月19日(火)			1月20日(水)			1月21日(木)			1月22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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏肉のすき焼煮	麦		和風ポトフ	乳麦		大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦		白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦	
ぜんまい煮	麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		インゲンと人参のグラッセ	乳		れんこんと油揚げの煮物	麦		金時豆煮	麦	
キャベツの漬物柚子風味	麦		大根とかにかまのサラダ	卵麦		一夜漬(白菜・昆布)	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		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	
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	100kcal	259kcal	エネルギー	89kcal	248kcal	エネルギー	103kcal	262kcal	エネルギー	157kcal	316kcal	エネルギー	125kcal	
蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	4.9g	
脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.2g	2.9g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	1.5g	
炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	8.4g	41.4g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	23.3g	
ナトリウム	526mg	966mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	495mg	935mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	564mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鯖の生姜煮	麦		ハニーマスタードチキン			かわいい塩焼			花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		肉力ポチャ	麦	
菜の花			ブロッコリー			人参のきんぴら	麦		白菜の煮びたし	麦		炒り豆腐	卵乳麦	
豚肉豆腐	麦		ツナあっさり煮	麦		麩と豚肉のチャンブルー	卵乳麦		オクラのごま和え	乳麦		法蓮草のおひたし	麦	
なすの中華風南蛮漬け	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦		★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	305kcal	464kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	254kcal	
蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	20.5g	24.2g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	13.6g	
脂質	19.4g	20.1g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	8.2g	
炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	32.2g	
ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	783mg	1223mg	ナトリウム	970mg	1410mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	1141mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.9g	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦		白身魚の四川風ソース	麦		焼肉塩炒め	麦		プリの幽庵焼	麦		メンチカツ	乳麦	
スナッペン豆腐			きのこソテー	乳麦		さつま揚げと小松菜の煮びたし	卵麦		アスパラ	麦		スナッペン	乳麦	
麩とえのきのさつと煮	麦		大豆と人参の煮物	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		五目うの花	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦	
青菜のマヨネーズ和え	卵麦		春菊のおひたし	麦		★味噌汁	麦		人参と若芽の酢の物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
★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	261kcal	420kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	370kcal	
蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	17.8g	21.5g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	10.4g	
脂質	13.2g	13.9g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	21.1g	
炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	33.1g	
ナトリウム	876mg	1316mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	883mg	1323mg	ナトリウム	802mg	
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	
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	
エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	749kcal	
蛋白質	30.2g	41.3g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	39.7g	50.8g	蛋白質	30.6g	41.7g	蛋白質	28.9g	
脂質	36.9g	39.0g	脂質	28.8g	30.9g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	33.5g	35.6g	脂質	30.8g	
炭水化物	49.8g	148.8g	炭水化物	51.4g	150.4g	炭水化物	42.7g	141.7g	炭水化物	45.4g	144.4g	炭水化物	88.6g	
ナトリウム	2063mg	3383mg	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	2349mg	3669mg	ナトリウム	2582mg	3902mg	ナトリウム	2507mg	
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	6.5g	9.9g	食塩相当量	6.3g	

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

変更は1月19日(火)までにご連絡下さい。
1月30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

ココに表示は
温め〇×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！)

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

生活協同組合おさかパルコープ

1月18日(月)			1月19日(火)			1月20日(水)			1月21日(木)			1月22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 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのゴマ酢和え ★味噌汁	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	77kcal	251kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.6g	5.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g
脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g
ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	495mg	1018mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	560mg	1083mg	ナトリウム	448mg	971mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g
★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリネサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 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	185kcal	359kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g
脂質	9.3g	10.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g
ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	乳麦 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	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	195kcal	369kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	232kcal	406kcal
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g
脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.3g	62.7g
ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	623mg	1146mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦		★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのゴマ酢和え ★味噌汁	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	411kcal	933kcal	エネルギー	516kcal	1038kcal	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	525kcal	1047kcal
蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.4g	26.8g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g
脂質	18.8g	20.9g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	24.3g	26.4g
炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	45.1g	160.3g	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.9g	174.1g
ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2038mg	3607mg	ナトリウム	1855mg	3424mg	ナトリウム	2156mg	3725mg	ナトリウム	1846mg	3415mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	4.7g	8.7g

★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

変更は1月19日(火)までにご連絡下さい。
1月30日(土)お届け分より反映します。

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

(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

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22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 白身魚のしんじょう 蒸し鶏の炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦 卵麦 乳麦落	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜の味噌煮込み 菜の花のツナ炒め	乳麦落 麦 卵麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のすき焼煮 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	★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 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	172kcal	365kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	144kcal	337kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	10.1g	13.4g
	脂質	9.2g	9.7g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.6g	7.1g
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	10.2g	52.1g	
ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	544mg	545mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g 和風唐揚げ ブロッコリー ツナあっさり煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし	麦 麦 卵麦	★ごはん120g プリの塩焼 金時豆煮 豚肉としめじの生姜バター風味 法蓮草のおひたし	麦 卵麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え	乳麦 乳麦	★ごはん120g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナツ和え	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンのおかか和え 若竹煮 菜の花のおひたし	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	242kcal	435kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.6g	12.1g
炭水化物	25.4g	67.3g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	12.3g	54.2g	
ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	738mg	739mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	794mg	795mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンソテー きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 スナッフえんどう 麩と豚肉のチャンプル 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖のおろしボン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆	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	223kcal	416kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.3g	15.6g
	脂質	11.6g	12.1g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.0g	14.5g
炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	19.0g	60.9g	
ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	571mg	572mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	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	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	637kcal	1216kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	32.2g	33.7g
	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	55.2g	180.9g	炭水化物	41.5g	167.2g
ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2093mg	2096mg	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	79.1g	204.8g	炭水化物	83.4g	209.1g	炭水化物	70.4g	196.1g
	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1986mg	1989mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.7g	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お召上がりください。

※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1月19日(火)までにご連絡下さい。
 1月30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

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

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22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 白身魚のしんじょう 蒸し鶏の炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 卵乳麦 乳麦落	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 野菜の味噌煮込み 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き 法蓮草と油揚げの煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 麦 麦	★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					
	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	172kcal	439kcal	エネルギー	156kcal	416kcal	エネルギー	161kcal	434kcal	エネルギー	179kcal	435kcal	エネルギー	144kcal	405kcal
	たんぱく質	8.8g	14.6g	たんぱく質	10.2g	15.6g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	11.2g	16.4g	たんぱく質	10.1g	15.5g
	脂質	9.2g	10.8g	脂質	5.4g	6.4g	脂質	6.3g	8.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	6.6g	7.6g
	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	18.2g	73.2g	炭水化物	15.2g	71.0g	炭水化物	16.8g	71.9g	炭水化物	10.2g	65.3g
ナトリウム	669mg	896mg	ナトリウム	707mg	961mg	ナトリウム	770mg	996mg	ナトリウム	596mg	763mg	ナトリウム	544mg	772mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g 和風唐揚げ ブロッコリー ツナあっさり煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 金時豆煮 豚肉としめじの生姜バター風味 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 竹の子のカレーそぼろ炒め 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 野菜のピーナツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 麦 麦落	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンのおかか和え 若竹煮 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	242kcal	496kcal	エネルギー	255kcal	517kcal	エネルギー	232kcal	491kcal	エネルギー	264kcal	526kcal	エネルギー	225kcal	484kcal
	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	20.0g	25.6g	たんぱく質	17.7g	22.9g
	脂質	10.5g	11.3g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	12.2g	13.5g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	11.6g	12.9g
	炭水化物	25.4g	79.6g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	18.1g	72.5g	炭水化物	19.5g	74.7g	炭水化物	12.3g	66.5g
ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	709mg	955mg	ナトリウム	738mg	923mg	ナトリウム	845mg	1075mg	ナトリウム	794mg	959mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎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 ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 ピーマンソテー きのこの玉子とじ ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 スナックえんどう 麩と豚肉のチャンプルー 煮生酢 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 人参の炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮 ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖のおろしボン酢 白菜の煮びたし 三色煮豆 ★味噌汁(若芽・揚げ)	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	223kcal	480kcal	エネルギー	223kcal	479kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	194kcal	458kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
	たんぱく質	18.5g	23.7g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	17.4g	22.4g	たんぱく質	8.7g	14.4g	たんぱく質	12.3g	18.1g
	脂質	11.6g	12.4g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	14.0g	15.6g
	炭水化物	12.1g	67.3g	炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	18.9g	75.0g	炭水化物	19.0g	73.9g
ナトリウム	730mg	977mg	ナトリウム	620mg	767mg	ナトリウム	585mg	813mg	ナトリウム	725mg	952mg	ナトリウム	571mg	817mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
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	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	637kcal	1415kcal	エネルギー	634kcal	1412kcal	エネルギー	630kcal	1419kcal	エネルギー	637kcal	1419kcal	エネルギー	631kcal	1417kcal
	たんぱく質	40.8g	56.9g	たんぱく質	41.2g	57.4g	たんぱく質	41.7g	58.2g	たんぱく質	39.9g	56.4g	たんぱく質	40.1g	56.5g
	脂質	31.3g	34.5g	脂質	32.3g	34.9g	脂質	28.2g	32.0g	脂質	29.3g	31.9g	脂質	32.2g	36.1g
	炭水化物	51.5g	215.9g	炭水化物	46.8g	212.4g	炭水化物	50.2g	215.4g	炭水化物	55.2g	221.6g	炭水化物	41.5g	205.7g
	ナトリウム	2187mg	2809mg	ナトリウム	2036mg	2683mg	ナトリウム	2093mg	2732mg	ナトリウム	2166mg	2790mg	ナトリウム	1909mg	2548mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1612kcal	エネルギー	841kcal	1619kcal	エネルギー	831kcal	1620kcal	エネルギー	836kcal	1618kcal	エネルギー	832kcal	1618kcal
	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	47.3g	63.5g	たんぱく質	49.1g	65.6g	たんぱく質	47.8g	64.3g	たんぱく質	47.5g	63.9g
	脂質	38.3g	41.5g	脂質	39.4g	42.0g	脂質	35.2g	39.0g	脂質	36.3g	38.9g	脂質	39.2g	43.1g
	炭水化物	79.3g	243.7g	炭水化物	78.7g	244.3g	炭水化物	79.1g	244.3g	炭水化物	83.4g	249.8g	炭水化物	70.4g	234.6g
	ナトリウム	2263mg	2885mg	ナトリウム	2110mg	2757mg	ナトリウム	2170mg	2809mg	ナトリウム	2242mg	2866mg	ナトリウム	1986mg	2625mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.7g

※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お召上がりください。

※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1月19日(火)までにご連絡下さい。
 1月30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)

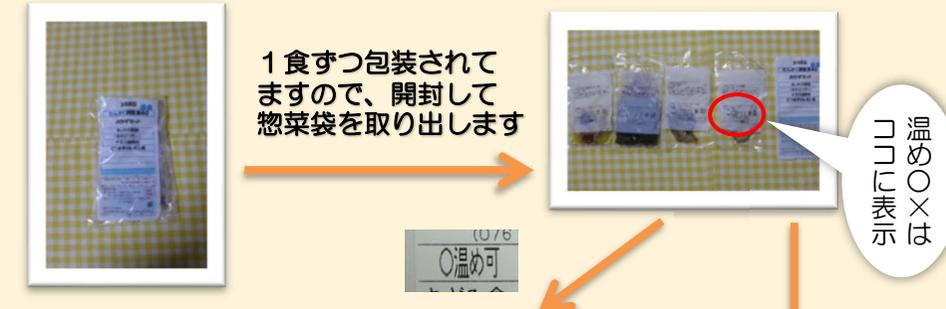
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22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 ミートボールのクリーム煮 スイートおさつ キャベツのピーナツ和え		★ごはん150g 豆腐ステーキ 中華うま煮炒め かぼちゃのクリームサラダ		★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 カリフラワーとウインナーのカレー炒め さつま芋サラダ		★ごはん150g チーズオムレツ パスタのクリーム煮 かぼきんサラダ		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 牛肉とひじきの炒め煮 明太ポテトサラダ			
	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	329kcal	572kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	267kcal	510kcal
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	13.5g	14.1g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	18.0g	18.4g
昼食	★ごはん150g ポークジンジャー れんこんと人参の甘露煮 マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め カラフルサラダ		★ごはん150g マーボなす 落と大根の甘露煮 和風サラダ		★ごはん150g サーモンフライ チンゲン菜ソテー ジャガ芋ときのこの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		★ごはん150g ハッシュドポーク ひき肉と里芋の味噌煮 れんこんサラダ			
	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	350kcal	593kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	384kcal	627kcal
	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	11.7g	15.8g
	脂質	17.5g	18.1g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.8g	22.4g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
	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	337kcal	580kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	16.4g	17.0g
夕食	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 スナップえんどう 野菜のトマト煮 中華サラダ		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン 人参シャトー ジャガ芋の洋風あんかけ インゲンのごま和え		★ごはん150g サワラのおろし煮 春雨の甘酢炒め ポテトサラダ		★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の甘露煮 大根なます		★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			
	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	337kcal	580kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.6g	16.7g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	16.4g	17.0g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	1016kcal	1745kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	53.5g	55.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.0g	56.8g
	炭水化物	101.8g	260.2g	炭水化物	83.3g	241.7g	炭水化物	85.2g	243.6g	炭水化物	93.1g	251.5g
合計(間食込)	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	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1059kcal	1788kcal	エネルギー	1072kcal	1801kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.6g	43.9g
	脂質	53.6g	55.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	60.7g	62.5g	脂質	55.1g	56.9g
	炭水化物	113.3g	271.7g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	100.7g	259.1g	炭水化物	104.6g	263.0g

変更は1月19日(火)までにご連絡下さい。
1月30日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。



封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、1膳の完成です

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

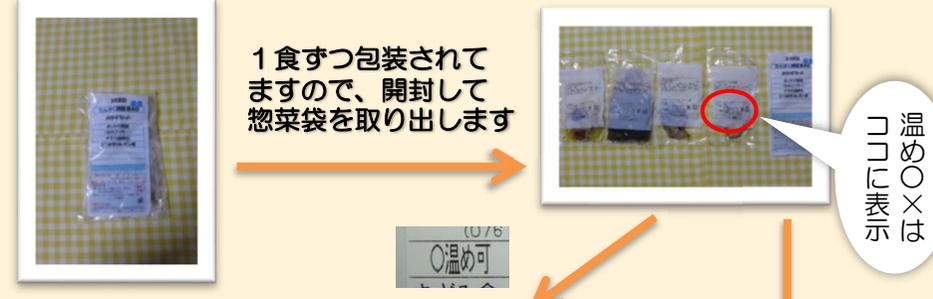
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はテルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

	1月18日(月)		1月19日(火)		1月20日(水)		1月21日(木)		1月22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 厚焼玉子 大豆と人参の煮物 白菜のおかかポン酢和え	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏肉と小松菜煮 若芽の酢味噌和え	卵麦	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 スパトマト炒め オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦 乳麦落	★ごはん180g れんこんの五目炒め煮 ブロッコリーの玉子とじ 春雨とツナのサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 三色煮豆 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	196kcal	486kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	230kcal	520kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	9.7g	14.6g
	脂質	7.5g	8.2g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	12.6g	75.5g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	557mg	558mg
	カリウム	682mg	754mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	327mg	399mg	カリウム	328mg	400mg
	リン	201mg	278mg	リン	165mg	242mg	リン	135mg	212mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん180g 鶏のごまタレ煮 菜の花 豚肉としめじの生姜炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g プリの塩焼 きのこソテー 豚バラのすき焼き煮 かぼちゃのオリーブサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 牛肉の柳川風煮 五目豆腐煮 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	卵乳麦 卵麦 卵麦 卵	★ごはん180g サワラのおろし煮 里芋のそぼろ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 青じそパスタ トマト味のチャンプル 五目野菜の甘酢和え	麦 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	333kcal	623kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	313kcal	603kcal
	たんぱく質	20.2g	25.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	15.3g	20.2g
	脂質	21.2g	21.9g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	20.4g	21.1g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	19.7g	82.6g
	ナトリウム	806mg	807mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	508mg	580mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	603mg	675mg
	リン	248mg	325mg	リン	144mg	221mg	リン	137mg	214mg	リン	202mg	279mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの煮物 ぜんまいとミンチの煮物 かにかまと春雨の中華和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g タンドリーチキン ブロッコリー 麩の玉子とじ キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	卵乳 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 インゲンソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 揚ナスの煮物	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 餃子・焼売セット チンジャオロース 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 肉野菜煮込み 春雨フルーツサラダ	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	309kcal	599kcal	エネルギー	235kcal	525kcal	エネルギー	261kcal	551kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.6g	22.5g	たんぱく質	13.5g	18.4g
	脂質	19.1g	19.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.8g	12.5g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	29.7g	92.6g
	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	879mg	880mg
	カリウム	362mg	434mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	563mg	635mg	カリウム	502mg	574mg
	リン	138mg	215mg	リン	157mg	234mg	リン	213mg	290mg	リン	169mg	246mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	769kcal	1639kcal	エネルギー	829kcal	1699kcal	エネルギー	855kcal	1725kcal
	たんぱく質	44.0g	58.7g	たんぱく質	43.5g	58.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	47.8g	49.9g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	47.7g	49.8g
	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	41.7g	230.4g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	66.2g	254.9g
	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2170mg	2173mg
	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1319mg	1535mg	カリウム	1316mg	1532mg	カリウム	1433mg	1649mg
	リン	587mg	818mg	リン	466mg	697mg	リン	485mg	716mg	リン	530mg	761mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	895kcal	1765kcal	エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	951kcal
たんぱく質		44.8g	59.5g	たんぱく質	44.1g	58.8g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g
脂質		48.0g	50.1g	脂質	47.4g	49.5g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	47.9g	50.0g
炭水化物		78.9g	267.6g	炭水化物	72.2g	260.9g	炭水化物	90.3g	279.0g	炭水化物	89.2g	277.9g
ナトリウム		2125mg	2128mg	ナトリウム	1960mg	1963mg	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	2176mg	2179mg
カリウム		1665mg	1881mg	カリウム	1433mg	1649mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1546mg	1762mg
リン		599mg	830mg	リン	472mg	703mg	リン	499mg	730mg	リン	542mg	773mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g

変更は1月19日(火)までにご連絡下さい。
1月30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×は
温めOK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)

※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。