

【やわらか健康食】 週間献立表

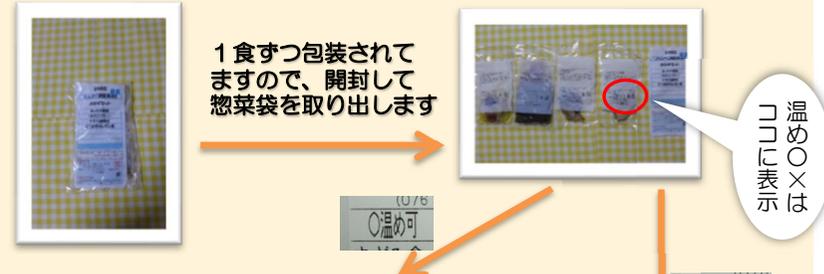
生活協同組合おおさかパルコープ

	1月25日(月)			1月26日(火)			1月27日(水)			1月28日(木)			1月29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		
	白身魚のしんじょう	卵麦		鶏大豆	麦		大根と豚肉の甘辛煮	麦落		がんもどきの含め煮	麦		厚焼玉子	卵麦	
	きんぴら	麦		白菜のスープ煮	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ふきと人参の甘露煮	麦		青菜と高野豆腐の煮物	麦	
	菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦		きくらげの甘酢和え	麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		キャベツの塩昆布和え	麦		竹輪のごま炒め	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	142kcal	419kcal	エネルギー	164kcal	432kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	111kcal	382kcal	エネルギー	168kcal	436kcal
	蛋白質	5.2g	11.6g	蛋白質	9.5g	15.3g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	9.7g	15.4g
	脂質	7.5g	9.2g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	6.3g	7.2g
	炭水化物	14.5g	71.0g	炭水化物	16.0g	72.6g	炭水化物	10.4g	66.8g	炭水化物	12.3g	69.5g	炭水化物	17.7g	74.5g
ナトリウム	667mg	1109mg	ナトリウム	543mg	988mg	ナトリウム	552mg	994mg	ナトリウム	708mg	1151mg	ナトリウム	617mg	1060mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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		
	やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦		サワラのごま焼き	麦		豆腐ハンバーグ	卵		豚生姜焼き丼の具	麦落		ロールキャベツマト煮込み	乳麦	
	ミックスソテー	乳麦		インゲンソテー	乳麦		きのこあん	麦		白菜と油揚げの味噌煮	麦		アスパラ		
	豆腐としめじのとろみ煮	麦		豚肉ジャガ煮	麦		プロコクリーとハムのクリーム煮	卵乳麦		大根の酢漬			ジャーマンポテト	乳麦	
	野菜の三杯酢	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		南瓜のピーナツ和え	乳麦落		★味噌汁	麦		白菜と若芽のナムル	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	216kcal	501kcal	エネルギー	270kcal	539kcal	エネルギー	230kcal	507kcal	エネルギー	289kcal	556kcal	エネルギー	226kcal	495kcal
	蛋白質	11.7g	18.2g	蛋白質	13.4g	19.5g	蛋白質	8.5g	14.9g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	6.6g	12.7g
	脂質	9.9g	10.9g	脂質	14.3g	15.3g	脂質	12.6g	14.3g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	11.5g	12.5g
	炭水化物	18.7g	78.7g	炭水化物	19.5g	76.2g	炭水化物	21.6g	78.0g	炭水化物	28.5g	85.0g	炭水化物	25.1g	81.8g
ナトリウム	812mg	1254mg	ナトリウム	742mg	1212mg	ナトリウム	726mg	1169mg	ナトリウム	1005mg	1447mg	ナトリウム	885mg	1355mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
夕	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ほっけ塩焼			おでん	卵麦		白糸たら味噌粕焼			鶏もも竜田揚げ	卵麦		鯖の照焼	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		人参グラッセ	乳麦		青じそパスタ	麦		スナッパえんどう		
	一口ナスのオランダ煮	麦		れんこんサラダ	卵麦		ホイコーロー	麦落		切干大根のおから煮	麦		五色きんぴら	卵麦	
	パスタのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		カラフルサラダ	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	卵麦	
★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	255kcal	525kcal	エネルギー	229kcal	507kcal	エネルギー	213kcal	488kcal	エネルギー	324kcal	590kcal	エネルギー	281kcal	558kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	7.4g	13.4g	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	11.7g	17.9g
	脂質	15.4g	16.3g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	17.4g	18.3g	脂質	19.6g	20.6g
	炭水化物	14.2g	71.4g	炭水化物	17.3g	76.4g	炭水化物	12.6g	70.9g	炭水化物	28.5g	84.7g	炭水化物	13.6g	71.7g
ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	922mg	1384mg	ナトリウム	981mg	1423mg	ナトリウム	779mg	1225mg	ナトリウム	679mg	1120mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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	613kcal	1445kcal	エネルギー	663kcal	1478kcal	エネルギー	645kcal	1463kcal	エネルギー	724kcal	1528kcal	エネルギー	675kcal	1489kcal
	蛋白質	28.5g	47.2g	蛋白質	30.3g	48.2g	蛋白質	34.3g	52.2g	蛋白質	32.1g	49.5g	蛋白質	28.0g	46.0g
	脂質	32.8g	36.4g	脂質	36.5g	39.3g	脂質	37.0g	40.5g	脂質	36.0g	38.7g	脂質	37.4g	40.3g
	炭水化物	47.4g	221.1g	炭水化物	52.8g	225.2g	炭水化物	44.6g	215.7g	炭水化物	69.3g	239.2g	炭水化物	56.4g	228.0g
ナトリウム	2142mg	3467mg	ナトリウム	2207mg	3584mg	ナトリウム	2259mg	3586mg	ナトリウム	2492mg	3823mg	ナトリウム	2181mg	3535mg	
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	

★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1月26日(火)までにご連絡下さい。
2月6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、お皿に盛り付けて下さい。(火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



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25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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			
白身魚のしんじょう	卵麦	鶏大豆	麦	大根と豚肉の甘辛煮	麦落	がんもどきの含め煮	麦	厚焼玉子	卵麦		
きんぴら	麦	白菜のスープ煮	乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ふきと人参の甘露煮	麦	青菜と高野豆腐の煮物	麦		
菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	きくらげの甘酢和え	麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	キャベツの塩昆布和え	麦	竹輪のごま炒め	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
エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	111kcal	270kcal
蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	5.8g	9.5g
脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	4.7g	5.4g
炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	12.3g	45.3g
ナトリウム	667mg	1107mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	552mg	992mg	ナトリウム	708mg	1148mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
やわらかチキンのガーリックトマト仕立て	乳麦	サワラのごま焼き	麦	豆腐ハンバーグ	卵	豚生姜焼き丼の具	麦落	ロールキャベツマト煮込み	乳麦		
ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	きのこあん	麦	白菜と油揚げの味噌煮	麦	アスパラ			
豆腐としめじのとりみ煮	麦	豚肉ジャガ煮	麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	大根の酢漬		ジャーマンポテト	乳麦		
野菜の三杯酢	麦	春雨のサラダ	卵乳麦	南瓜のピーナツ和え	乳麦落	★味噌汁		白菜と若芽のナムル	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
エネルギー	216kcal	375kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.3g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	28.5g	61.5g
ナトリウム	812mg	1252mg	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	1005mg	1445mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.7g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
ほっけ塩焼		おでん	卵麦	白糸たら味噌粕焼	卵麦	鶏もも竜田揚げ	卵麦	鯖の照焼	麦		
人参のレモン煮	乳麦	豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か	人参グラッセ	乳麦	青じそパスタ	麦	スナッペンどう			
一口ナスのオランダ煮	麦	れんこんサラダ	卵麦	ホイコーロー	麦落	切干大根のおから煮	麦	五色きんぴら	卵麦		
パスタのサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	カラフルサラダ	卵乳麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦		
★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
エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	324kcal	483kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	14.1g	17.8g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.4g	18.1g
炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	28.5g	61.5g
ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	922mg	1362mg	ナトリウム	981mg	1421mg	ナトリウム	779mg	1219mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★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
エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	663kcal	1140kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	724kcal	1201kcal
蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	30.3g	41.4g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	32.1g	43.2g
脂質	32.8g	34.9g	脂質	36.5g	38.6g	脂質	37.0g	39.1g	脂質	36.0g	38.1g
炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	44.6g	143.6g	炭水化物	69.3g	168.3g
ナトリウム	2142mg	3462mg	ナトリウム	2207mg	3527mg	ナトリウム	2259mg	3579mg	ナトリウム	2492mg	3812mg
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g

★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1月26日(火)までにご連絡下さい。
2月6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

生活協同組合おさかパルコープ

1月25日(月)			1月26日(火)			1月27日(水)			1月28日(木)			1月29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		
金時豆の煮物	乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
若竹煮	麦		大根なます	麦		大根と椎茸の煮物	麦		一夜漬	乳麦		ひじきと大豆の煮物	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
朝食			朝食			朝食			朝食			朝食		
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	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	70kcal	244kcal	エネルギー	102kcal	276kcal
蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.3g	8.1g
脂質	2.3g	3.0g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.1g	4.8g
炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.8g	50.2g
ナトリウム	427mg	950mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	515mg	1038mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g
昼食			昼食			昼食			昼食			昼食		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭の照焼	麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の西京焼き	乳麦		鮭のおろし煮	麦	
ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		野菜の味噌風味	乳麦		五色煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦	
菜の花の辛子和え	乳麦		えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		マリーネサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
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	187kcal	361kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	160kcal	334kcal	エネルギー	224kcal	398kcal
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.5g	12.3g
脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	12.7g	13.4g
炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.9g	57.3g
ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	765mg	1288mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
★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		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦		焼肉炒め	乳麦	
白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		昆布煮豆	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根煮	乳麦	
切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		青菜のわさび和え	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
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	187kcal	361kcal	エネルギー	197kcal	371kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	234kcal	408kcal	エネルギー	175kcal	349kcal
蛋白質	6.3g	10.1g	蛋白質	11.4g	15.2g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	20.3g	58.7g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	17.3g	55.7g
ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	892mg	1415mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
夕食			夕食			夕食			夕食			夕食		
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	473kcal	995kcal	エネルギー	472kcal	994kcal	エネルギー	426kcal	948kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	501kcal	1023kcal
蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.6g	29.0g
脂質	21.6g	23.7g	脂質	21.4g	23.5g	脂質	18.7g	20.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	26.7g	28.8g
炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	50.4g	165.6g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.3g	160.5g	炭水化物	48.0g	163.2g
ナトリウム	2046mg	3615mg	ナトリウム	2175mg	3744mg	ナトリウム	2084mg	3653mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2217mg	3786mg
食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.6g

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

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

お食事の作り方

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

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

変更は1月26日(火)までにご連絡下さい。
2月6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25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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 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		★ごはん120g オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋)		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 レンコンとフキの煮物 麩とえのきのさつと煮		★ごはん120g 肉詰いなり煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 鶏とごぼうの酢味噌和え						
	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	236kcal	429kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	168kcal	361kcal	エネルギー	128kcal	321kcal			
	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	9.3g	12.6g
	脂質	11.1g	11.6g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	5.1g	5.6g	脂質	4.0g	4.5g	脂質	4.7g	5.2g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	14.5g	56.4g
ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	445mg	446mg	ナトリウム	716mg	717mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん120g ます白糍焼 きのこソテー 五色煮 大根の酢漬け		★ごはん120g ハーブチキンソテー オニオンソテー 豆腐のかに風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え		★ごはん120g アジの磯辺焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ		★ごはん120g 天津飯の具 ひじきの五目煮 鶏肉とオクラの中華風		★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						
	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	176kcal	369kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	202kcal	395kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	6.3g	6.8g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	8.2g	8.7g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.5g	59.4g
ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	775mg	776mg	ナトリウム	947mg	948mg	ナトリウム	469mg	470mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	295kcal	488kcal
夕食	★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		★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 豚肉と野菜の生姜炒め 五目春雨の酢の物		★ごはん120g 塩ダレポーク インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え		★ごはん120g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 厚揚げのそぼろ煮 ハムの和風サラダ		★ごはん120g 鶏肉のごま醤油焼き スナップえんどう ツナと大豆の炒め煮 えのきのおろし和え						
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	295kcal	488kcal
	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	19.5g	22.8g
	脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	17.0g	17.5g
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	23.7g	65.6g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	9.2g	51.1g	炭水化物	16.1g	58.0g
ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	765mg	766mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	762mg	763mg	
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	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	44.1g	54.0g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.9g	31.4g
	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	48.1g	173.8g
	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1947mg	1950mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	810kcal	1389kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	54.0g	63.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	50.2g	60.1g
	脂質	36.0g	37.5g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	37.0g	38.5g
	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	78.4g	204.1g	炭水化物	68.2g	193.9g	炭水化物	80.0g	205.7g
	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2021mg	2024mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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26日(火)までにご連絡下さい。
 2月6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
温め〇×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)

(カロリー-1600調整食)

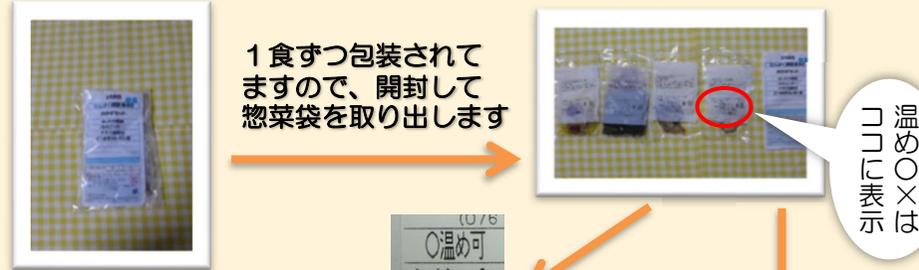
週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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 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 オムレツ ブラウンソース かぶのスープ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 じゃこサラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 レンコンとフキの煮物 麩とえのきのさっと煮 ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵麦 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	236kcal	491kcal	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	168kcal	427kcal	エネルギー	137kcal	397kcal			
	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	12.6g	17.8g	たんぱく質	12.9g	18.4g	たんぱく質	9.3g	15.2g
	脂質	11.1g	11.9g	脂質	11.1g	12.7g	脂質	5.1g	6.4g	脂質	4.0g	5.0g	脂質	4.7g	6.3g
炭水化物	17.6g	72.2g	炭水化物	14.5g	69.5g	炭水化物	18.0g	72.2g	炭水化物	12.6g	67.6g	炭水化物	14.5g	69.4g	
ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	664mg	829mg	ナトリウム	445mg	672mg	ナトリウム	716mg	942mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.1g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
昼食	★ごはん150g ます白糍焼 きのこソテー 五色煮 大根の酢漬け ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦	★ごはん150g ハーブチキンソテー オニオンソテー 豆腐のかに風あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 乳麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジの磯辺焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 天津飯の具 ひじきの五目煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵乳麦か 麦 麦	★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					
	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	176kcal	430kcal	エネルギー	235kcal	497kcal	エネルギー	237kcal	505kcal	エネルギー	260kcal	526kcal	エネルギー	202kcal	461kcal
	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.8g	たんぱく質	15.8g	21.7g	たんぱく質	14.0g	19.8g	たんぱく質	15.3g	20.5g
	脂質	6.3g	7.1g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	14.4g	16.0g	脂質	8.2g	9.5g
炭水化物	15.3g	69.5g	炭水化物	14.0g	69.7g	炭水化物	19.1g	74.4g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	17.5g	71.9g	
ナトリウム	615mg	763mg	ナトリウム	630mg	856mg	ナトリウム	775mg	1002mg	ナトリウム	947mg	1193mg	ナトリウム	469mg	634mg	
食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.2g	1.6g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ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		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★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	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 キヌサヤ 豚肉と野菜の生姜炒め 五目春雨の酢の物 ★味噌汁(若芽・豆腐)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク インゲンとえのきの炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(切干・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 厚揚げのそぼろ煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま醤油焼き スナップえんどう ツナと大豆の炒め煮 えのきのおろし和え ★味噌汁(若芽・なめこ)	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	218kcal	475kcal	エネルギー	219kcal	479kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	214kcal	477kcal	エネルギー	295kcal	550kcal
	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	15.9g	21.3g	たんぱく質	12.7g	17.7g	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	19.5g	24.6g
	脂質	11.6g	12.4g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	17.0g	17.8g
炭水化物	17.0g	72.2g	炭水化物	23.7g	78.7g	炭水化物	12.4g	67.0g	炭水化物	9.2g	65.0g	炭水化物	16.1g	70.9g	
ナトリウム	720mg	967mg	ナトリウム	765mg	1012mg	ナトリウム	690mg	916mg	ナトリウム	626mg	853mg	ナトリウム	762mg	1008mg	
食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.6g	
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	630kcal	1396kcal	エネルギー	645kcal	1434kcal	エネルギー	611kcal	1393kcal	エネルギー	611kcal	1400kcal	エネルギー	625kcal	1405kcal
	たんぱく質	47.1g	62.5g	たんぱく質	39.5g	56.4g	たんぱく質	41.1g	57.2g	たんぱく質	40.6g	57.5g	たんぱく質	44.1g	60.3g
	脂質	29.0g	31.4g	脂質	30.0g	33.5g	脂質	27.7g	31.4g	脂質	31.6g	35.1g	脂質	29.9g	33.6g
	炭水化物	49.9g	213.9g	炭水化物	52.2g	217.9g	炭水化物	49.5g	213.6g	炭水化物	40.0g	205.7g	炭水化物	48.1g	212.2g
ナトリウム	1974mg	2595mg	ナトリウム	2043mg	2743mg	ナトリウム	2129mg	2747mg	ナトリウム	2018mg	2718mg	ナトリウム	1947mg	2584mg	
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.1g	7.0g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	828kcal	1594kcal	エネルギー	842kcal	1631kcal	エネルギー	812kcal	1594kcal	エネルギー	810kcal	1599kcal	エネルギー	832kcal	1612kcal
	たんぱく質	54.0g	69.4g	たんぱく質	47.2g	64.1g	たんぱく質	48.5g	64.6g	たんぱく質	48.5g	65.4g	たんぱく質	50.2g	66.4g
	脂質	36.0g	38.4g	脂質	37.0g	40.5g	脂質	34.7g	38.4g	脂質	38.6g	42.1g	脂質	37.0g	40.7g
	炭水化物	78.8g	242.8g	炭水化物	80.0g	245.7g	炭水化物	78.4g	242.5g	炭水化物	68.2g	233.9g	炭水化物	80.0g	244.1g
	ナトリウム	2048mg	2669mg	ナトリウム	2119mg	2819mg	ナトリウム	2206mg	2824mg	ナトリウム	2094mg	2794mg	ナトリウム	2021mg	2658mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	

変更は1月26日(火)までにご連絡下さい。
2月6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る事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

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

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

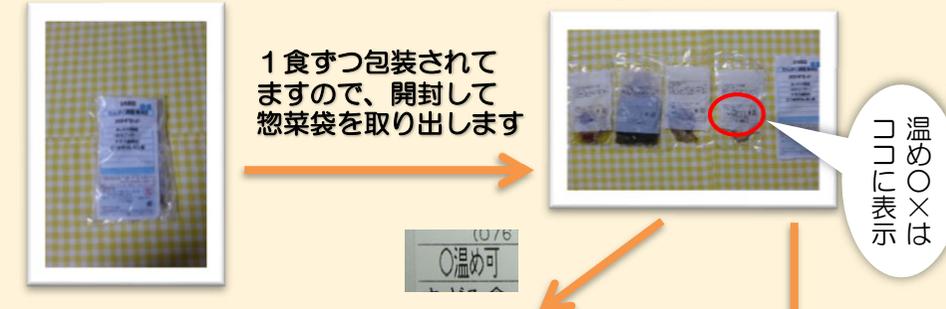
	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g 若芽とじゃこの炒り卵 マカロニトマト炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 ビーフンの炒め物 さつま芋のコンソメ煮	乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め レンコンとフキの煮物 かにかまサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 さつま芋のオレンジ煮 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦落 麦落	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ きのこのきんぴら マセドニアンサラダ	卵麦 麦 卵		
	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	313kcal	556kcal	エネルギー	266kcal	509kcal	エネルギー	276kcal	519kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	11.5g	12.1g	脂質	9.7g	10.3g	脂質	16.8g	17.4g
炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	36.2g	89.0g	
ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	326mg	327mg	
カリウム	289mg	350mg	カリウム	494mg	555mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	537mg	598mg	
リン	90mg	155mg	リン	98mg	163mg	リン	119mg	184mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.8g	0.8g	
昼食	★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 キャベツメンチ ブロッコリー 菜の花のクリーム煮 レモンかぼちゃ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き アスパラ 白菜と人参の炒め煮 ミックスマカロニサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ スナップえんどう 大根とひじきの煮物 コーンサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★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	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	326kcal	569kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	365kcal	608kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.4g	12.5g
	脂質	21.0g	21.6g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	23.1g	23.7g
炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	14.1g	66.9g	炭水化物	28.1g	80.9g	
ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	638mg	639mg	ナトリウム	739mg	740mg	
カリウム	311mg	372mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	510mg	571mg	
リン	137mg	202mg	リン	117mg	182mg	リン	117mg	242mg	リン	138mg	203mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g			
夕食	★ごはん150g ハムカツ 人参グラッセ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	乳麦 乳麦 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 麦	★ごはん150g カルビ丼(具) かぼちゃのゴマ煮 もずくの酢の物	麦落 麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ オクラのペペロンチーノ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ	麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g ビーフカレー 里芋のかに風あんかけ インゲンのごま和え	乳麦 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	319kcal	562kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	420kcal	663kcal
	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g
	脂質	16.1g	16.7g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	26.9g	27.5g
炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	44.4g	97.2g	炭水化物	31.6g	84.4g	
ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	899mg	900mg	ナトリウム	666mg	667mg	
カリウム	580mg	641mg	カリウム	736mg	736mg	カリウム	787mg	787mg	カリウム	430mg	491mg	
リン	181mg	246mg	リン	222mg	287mg	リン	179mg	244mg	リン	143mg	208mg	
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal
	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g
	脂質	59.4g	61.2g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	59.7g	61.5g
	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	95.9g	254.3g
ナトリウム	1832mg	1835mg	ナトリウム	1966mg	1969mg	ナトリウム	2064mg	2067mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	
カリウム	1180mg	1363mg	カリウム	1602mg	1785mg	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1477mg	1660mg	
リン	408mg	603mg	リン	437mg	632mg	リン	475mg	670mg	リン	392mg	587mg	
食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	
合計(間食込)	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal
	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.8g	61.6g
	炭水化物	93.4g	251.8g	炭水化物	106.4g	264.8g	炭水化物	105.7g	264.1g	炭水化物	107.4g	265.8g
	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	1969mg	1972mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1734mg	1737mg
カリウム	1237mg	1420mg	カリウム	1658mg	1841mg	カリウム	1774mg	1957mg	カリウム	1533mg	1716mg	
リン	411mg	606mg	リン	443mg	638mg	リン	478mg	673mg	リン	398mg	593mg	
食塩相当量	4.6g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	

※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。
 ※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1月26日(火)までにご連絡下さい。
 2月6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

	1月25日(月)		1月26日(火)		1月27日(水)		1月28日(木)		1月29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 寄せ豆腐のうすあん ツナと大豆の炒め煮 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 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	★ごはん180g オムレツ たら子マヨネーズソース 洋風肉じゃが煮 キャベツとウインナーのソテー	卵麦 卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 肉詰いなり煮 鶏肉と野菜のトマト煮込み レモンかぼちゃ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★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 ブロッコリーのカーンマヨネーズ	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	250kcal	540kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	209kcal	499kcal
	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.3g	15.2g
	脂質	16.6g	17.3g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	13.6g	76.5g
	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	560mg	561mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	698mg	699mg
	カリウム	508mg	580mg	カリウム	342mg	414mg	カリウム	467mg	539mg	カリウム	487mg	559mg
	リン	137mg	214mg	リン	105mg	182mg	リン	148mg	225mg	リン	118mg	195mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g ホッケの照焼 キヌサヤ 豚すき 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 オクラのペレロンチーノ ごま風味炒め 大根なます	乳麦 麦 麦	★ごはん180g アジのごま焼 塩枝豆 パスタのクリーム煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん180g 天津飯(具) 金時豆煮 菜の花とツナの辛子和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スナップえんどう スパゲティイタリアン 法蓮草とハムのマリーネ	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	247kcal	537kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	288kcal	578kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	33.8g	96.7g
	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	900mg	901mg
	カリウム	443mg	515mg	カリウム	559mg	631mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	424mg	496mg
	リン	203mg	280mg	リン	168mg	245mg	リン	225mg	302mg	リン	179mg	256mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ピリ辛牛肉炒め 高野豆腐の味噌煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 卵 麦	★ごはん180g ます白糍焼 ピーマンのおかか和え 法蓮草と油揚げの煮物 コーンサラダ	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め インゲンとえのきの炒め物 ブロッコリーのおかか和え	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 照焼チキン 人参グラッセ 白菜と厚揚げの中華そば煮 たたきごぼう	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鯖の味噌焼 きのこソテー レンコンとフキの煮物 パンパンジーサラダ	乳麦 麦 卵乳麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	18.5g	23.4g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	19.0g	23.9g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	22.0g	22.7g	脂質	17.2g	17.9g
	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	726mg	727mg
	カリウム	397mg	469mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	580mg	652mg
	リン	174mg	251mg	リン	275mg	352mg	リン	190mg	267mg	リン	120mg	197mg
	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	773kcal	1643kcal	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	874kcal	1744kcal
	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	45.5g	47.6g	脂質	46.7g	48.8g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	46.3g	48.4g
	炭水化物	49.4g	238.1g	炭水化物	63.0g	251.7g	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	74.0g	262.7g
	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2324mg	2327mg
	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1491mg	1707mg
	リン	514mg	745mg	リン	548mg	779mg	リン	563mg	794mg	リン	417mg	648mg
	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	合計(間食込)	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	971kcal	1841kcal	エネルギー	969kcal	1839kcal	エネルギー	970kcal
たんぱく質		40.0g	54.7g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.6g	56.3g
脂質		45.7g	47.8g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	46.5g	48.6g
炭水化物		79.9g	268.6g	炭水化物	93.9g	282.6g	炭水化物	89.4g	278.1g	炭水化物	97.0g	285.7g
ナトリウム		2074mg	2077mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2330mg	2333mg
カリウム		1462mg	1678mg	カリウム	1656mg	1872mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1604mg	1820mg
リン		520mg	751mg	リン	562mg	793mg	リン	569mg	800mg	リン	429mg	660mg
食塩相当量		5.2g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g

変更は1月26日(火)までにご連絡下さい。
2月6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

※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。

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)