

【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

	2月1日(月)		2月2日(火)		2月3日(水)		2月4日(木)		2月5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 鶏肉と野菜の中華炒め 赤玉南瓜煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ マカロニトマト炒め キャベツとインゲンのソテー ★味噌汁	卵乳 乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み ぜんまいとミンチの煮物 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ スープキャベツ インゲンのごま和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん ジャガ芋ときのこの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット
昼	★やわらかごはん180g えびカツ ブロッコリー 麩の野菜あんかけ 大豆と椎茸の煮物 ★味噌汁	麦え 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー さつま芋のレモン煮 法蓮草とハムのマリネ ★すまし汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ほっけみりん焼 ピーマンのおかか和え 野菜炒め かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て ブロッコリー 白菜とミンチの中華炒め ポテトの和風サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 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 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット
夕	★やわらかごはん180g すき焼 きんぴられんこん 若芽としらすのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の青じそ焼 きのこソテー 豚バラと根菜の白味噌煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン コーンソテー 厚揚げとふきの煮物 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁	麦 乳 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハムカツ オニオンソテー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜の三杯酢 ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの蒲焼 キヌサヤ 白菜と若布の煮物 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット

★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2月2日(火)までにご連絡下さい。
2月13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

2月1日(月)		2月2日(火)		2月3日(水)		2月4日(木)		2月5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			
鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と牛肉の煮込み	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦		
赤玉南瓜煮	麦	マカロニトマト炒め	乳麦	ぜんまいとミンチの煮物	麦	スープキャベツ	乳麦	ジャガ芋ときのこの煮物	麦		
切干と法蓮草のおひたし	麦	キャベツとインゲンのソテー	乳麦	一夜漬(大根・人参)	麦	インゲンのごま和え	麦	カリフラワーの柚子味噌和え	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	135kcal	294kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	93kcal	252kcal
蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	4.9g	8.6g
脂質	5.9g	6.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g
炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	9.6g	42.6g
ナトリウム	599mg	1039mg	ナトリウム	453mg	893mg	ナトリウム	551mg	991mg	ナトリウム	472mg	912mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
えびカツ	麦え	ハヤシライスのルー	乳麦	ほっけみりん焼		やわらかチキンのガーリックマト仕立て	乳麦	ポークジンジャー	麦		
ブロッコリー		さつま芋のレモン煮	麦	ピーマンのおかか和え		ブロッコリー		れんこんと人参の甘露煮	麦		
麩の野菜あんかけ	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	野菜炒め	卵麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		
大豆と椎茸の煮物	麦	★味噌汁	麦	かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦	ポテトの和風サラダ	卵乳麦	★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	238kcal	397kcal	エネルギー	305kcal	464kcal	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	276kcal	435kcal
蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	13.4g	17.1g
脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	15.2g	15.9g
炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	42.0g	75.0g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	20.2g	53.2g
ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	1191mg	1631mg	ナトリウム	858mg	1298mg	ナトリウム	807mg	1247mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
すき焼	麦	赤魚の青じそ焼	麦	照焼チキン	麦	ハムカツ	乳麦	サワラの蒲焼	麦		
きんぴられんこん	麦	きのこソテー	乳麦	コーンソテー	乳	オニオンソテー	乳麦	キヌサヤ			
若芽としらすのおひたし	麦	豚バラと根菜の白味噌煮	乳麦	厚揚げとふきの煮物	乳麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	白菜と若布の煮物	麦		
★味噌汁	麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	五目野菜の甘酢和え	麦	野菜の三杯酢	麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	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	316kcal	475kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	234kcal	393kcal	エネルギー	271kcal	430kcal
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	8.7g	12.4g
脂質	17.5g	18.2g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	14.1g	14.8g
炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	27.8g	60.8g
ナトリウム	1026mg	1466mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	818mg	1258mg	ナトリウム	792mg	1232mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	703kcal	1180kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal
蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	27.0g	38.1g
脂質	33.8g	35.9g	脂質	36.3g	38.4g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	33.6g	35.7g
炭水化物	65.5g	164.5g	炭水化物	70.4g	169.4g	炭水化物	55.5g	154.5g	炭水化物	57.6g	156.6g
ナトリウム	2248mg	3568mg	ナトリウム	2479mg	3799mg	ナトリウム	2227mg	3547mg	ナトリウム	2071mg	3391mg
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.6g

★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。

変更は2月2日(火)までにご連絡下さい。
2月13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られます



ごはんなどをつけて、1膳の完成です

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

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

2月1日(月)			2月2日(火)			2月3日(水)			2月4日(木)			2月5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		
肉団子のソース炒め	卵乳麦		大根の千切煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		温泉玉子	卵麦	
ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		若芽の酢味噌和え	乳麦		昆布の佃煮	麦		メンマの中華和え	乳麦か		ふきの煮物	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
朝			朝			朝			朝			朝		
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	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	4.6g	8.4g
脂質	6.8g	7.5g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.3g	7.0g
炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.7g	54.1g	炭水化物	10.7g	49.1g
ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	486mg	1009mg	ナトリウム	738mg	1261mg	ナトリウム	609mg	1132mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼			昼			昼			昼			昼		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
とんかつ	卵乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	
鶏大根の味噌煮	乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		五目豆腐煮	乳麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		大根煮	乳麦	
きのこきんぴら	乳麦		もやしサラダ	卵乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		菜の花のおひたし	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食			食			食			食			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	197kcal	371kcal	エネルギー	217kcal	391kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	153kcal	327kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g
脂質	10.2g	10.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g
炭水化物	21.1g	59.5g	炭水化物	19.9g	58.3g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	838mg	1361mg	ナトリウム	962mg	1485mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg
食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕			夕			夕			夕			夕		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		鶏の照焼	乳麦		白身のおろし煮	乳麦	
油揚げと菜の花の煮物	麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		金時豆の煮物	乳麦		昆布煮豆	乳麦	
若芽のゴマ酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		菜の花の辛子和え	乳麦		若竹煮	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食			食			食			食			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	198kcal	372kcal	エネルギー	203kcal	377kcal	エネルギー	228kcal	402kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	211kcal	385kcal
蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	12.1g	15.9g
脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	20.6g	59.0g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.4g	60.8g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.8g	58.2g
ナトリウム	750mg	1273mg	ナトリウム	826mg	1349mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	922mg	1445mg
食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.7g
食			食			食			食			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	526kcal	1048kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	495kcal	1017kcal	エネルギー	480kcal	1002kcal	エネルギー	483kcal	1005kcal
蛋白質	14.1g	25.5g	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	22.6g	34.0g
脂質	27.6g	29.7g	脂質	25.6g	27.7g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	20.1g	22.2g	脂質	22.3g	24.4g
炭水化物	55.1g	170.3g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	52.5g	167.7g	炭水化物	47.9g	163.1g
ナトリウム	2196mg	3765mg	ナトリウム	2241mg	3810mg	ナトリウム	2185mg	3754mg	ナトリウム	2305mg	3874mg	ナトリウム	2337mg	3906mg
食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.9g	10.0g

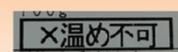
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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←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2月2日(火)までにご連絡下さい。
2月13日(土)お届け分より反映します。

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

(カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

	2月1日(月)		2月2日(火)		2月3日(水)		2月4日(木)		2月5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 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		★ごはん120g チーズオムレツ 三色煮豆 インゲンのごま和え		★ごはん120g 鶏肉のすき焼き コーンと挽肉の炒め物 春菊のなめこ和え		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切干のおひたし		★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮びたし			
	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	153kcal	346kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	187kcal	380kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	11.9g	15.2g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	6.9g	7.4g
	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	20.3g	62.2g
ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	745mg	746mg	
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み 菜の花 鶏と蓮根のピリ辛煮 ひじきと挽肉の炒め物		★ごはん120g あぶらかい生姜煮 スナッフえんどう 和風ポトフ 大根のマヨネーズ和え		★ごはん120g 炊き合せ 人参の炒り煮 カボチャとハムのサラダ		★ごはん120g プリの塩焼 人参グラッセ きんぴられんこん キャベツと蒸し鶏の辛子和え		★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え			
	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	221kcal	414kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	220kcal	413kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	10.7g	11.2g
	炭水化物	22.0g	63.9g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	14.2g	56.1g
ナトリウム	915mg	916mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	510mg	511mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
夕食	★ごはん120g 白身魚の和風煮のこあん 高野豆腐の味噌煮 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん120g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん120g カジキのアラ煮 大根とひじきのうま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん120g タンドリーチキン チンゲン菜ソテー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり		★ごはん120g アジの昆布醤油焼 アスパラ 白菜と厚揚げのとろみ煮 南瓜とツナのサラダ			
	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	256kcal	449kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	18.6g	21.9g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	13.1g	13.6g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	12.3g	54.2g
ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	540mg	541mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
合計	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal
	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	29.2g	30.7g	脂質	26.4g	27.9g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	28.9g	30.4g
	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	59.2g	184.9g	炭水化物	55.8g	181.5g	炭水化物	46.8g	172.5g
	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	1795mg	1798mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.6g
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	48.8g	58.7g
	脂質	36.2g	37.7g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	35.9g	37.4g
	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	91.1g	216.8g	炭水化物	84.0g	209.7g	炭水化物	75.7g	201.4g
	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1872mg	1875mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g

※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2月2日(火)までにご連絡下さい。
 2月13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

	2月1日(月)		2月2日(火)		2月3日(水)		2月4日(木)		2月5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 豚肉と厚揚げの煮物 カリフラワーの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ 三色煮豆 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のすき焼き コーンと挽肉の炒め物 春菊のなめこ和え ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 蒸し鶏と春雨の炒め物 さつま揚げと小松菜の煮ひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 卵麦 麦	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット
	エネルギー	153kcal	426kcal	エネルギー	193kcal	455kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	186kcal	446kcal	エネルギー	187kcal	441kcal	
	たんぱく質	9.7g	16.0g	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	11.9g	17.3g	たんぱく質	11.9g	17.0g	
	脂質	7.5g	9.2g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	6.9g	7.7g	
	炭水化物	12.4g	68.2g	炭水化物	21.3g	76.5g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	20.3g	75.3g	炭水化物	19.0g	73.4g	
	ナトリウム	525mg	751mg	ナトリウム	483mg	713mg	ナトリウム	577mg	824mg	ナトリウム	745mg	999mg	ナトリウム	666mg	814mg	
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g		
昼食	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み 菜の花 鶏と蓮根のピリ辛煮 ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	乳麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナッフえんどう 和風ポトフ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 炊き合せ 人参の炒り煮 カボチャとハムのサラダ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g プリの塩焼 人参グラッセ きんぴられんこん キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のおろしポン酢焼き 竹輪の五色きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 卵乳麦 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	221kcal	477kcal	エネルギー	200kcal	466kcal	エネルギー	251kcal	510kcal	エネルギー	220kcal	476kcal	エネルギー	259kcal	514kcal	
	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	15.8g	21.6g	たんぱく質	9.9g	15.1g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	15.6g	20.6g	
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	8.0g	9.6g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.8g	13.6g	
	炭水化物	22.0g	77.1g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	19.5g	73.9g	炭水化物	14.2g	69.1g	炭水化物	20.6g	75.2g	
	ナトリウム	915mg	1082mg	ナトリウム	629mg	855mg	ナトリウム	680mg	845mg	ナトリウム	510mg	657mg	ナトリウム	771mg	997mg	
食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g		
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎りんご150g							
	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん 高野豆腐の味噌煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(小松菜・えのき)	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦落 麦 麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 大根とひじきのうま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(豆腐・しめじ)	麦 麦 麦落	★ごはん150g タンドリーチキン チンゲン菜ソテー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・小松菜)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g アジの昆布醤油焼 アスパラ 白菜と厚揚げののりみ煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 乳麦 卵乳麦 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	
夕食	エネルギー	256kcal	513kcal	エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	235kcal	495kcal	エネルギー	206kcal	474kcal	エネルギー	188kcal	450kcal	
	たんぱく質	15.6g	20.9g	たんぱく質	16.1g	21.8g	たんぱく質	13.5g	24.1g	たんぱく質	13.5g	19.5g	たんぱく質	13.8g	19.4g	
	脂質	13.1g	13.9g	脂質	10.6g	11.5g	脂質	7.8g	8.8g	脂質	11.4g	13.0g	脂質	8.2g	9.1g	
	炭水化物	18.9g	73.7g	炭水化物	21.3g	77.0g	炭水化物	22.5g	77.5g	炭水化物	12.3g	67.4g	炭水化物	14.7g	70.4g	
	ナトリウム	739mg	968mg	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	848mg	1075mg	ナトリウム	540mg	769mg	ナトリウム	688mg	934mg	
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.4g	
合計	エネルギー	630kcal	1416kcal	エネルギー	634kcal	1424kcal	エネルギー	658kcal	1433kcal	エネルギー	612kcal	1396kcal	エネルギー	634kcal	1405kcal	
	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	40.9g	58.0g	たんぱく質	40.4g	56.2g	たんぱく質	41.4g	58.0g	たんぱく質	41.3g	57.0g	
	脂質	29.2g	32.4g	脂質	26.4g	29.9g	脂質	30.2g	33.3g	脂質	28.9g	32.2g	脂質	27.9g	30.4g	
	炭水化物	53.3g	219.0g	炭水化物	59.2g	225.0g	炭水化物	55.8g	220.1g	炭水化物	46.8g	211.8g	炭水化物	54.3g	219.0g	
	ナトリウム	2179mg	2801mg	ナトリウム	1934mg	2616mg	ナトリウム	2105mg	2744mg	ナトリウム	1795mg	2425mg	ナトリウム	2125mg	2745mg	
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.7g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	4.6g	6.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1615kcal	エネルギー	841kcal	1631kcal	エネルギー	857kcal	1632kcal	エネルギー	813kcal	1597kcal	エネルギー	841kcal	1612kcal	
	たんぱく質	46.8g	63.6g	たんぱく質	47.0g	64.1g	たんぱく質	48.3g	64.1g	たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	47.4g	63.1g	
	脂質	36.2g	39.4g	脂質	33.5g	37.0g	脂質	37.2g	40.3g	脂質	35.9g	39.2g	脂質	35.0g	37.5g	
	炭水化物	81.5g	247.2g	炭水化物	91.1g	256.9g	炭水化物	84.0g	248.3g	炭水化物	75.7g	240.7g	炭水化物	86.2g	250.9g	
	ナトリウム	2255mg	2877mg	ナトリウム	2008mg	2690mg	ナトリウム	2181mg	2820mg	ナトリウム	1872mg	2502mg	ナトリウム	2199mg	2819mg	
	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に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2月2日(火)までにご連絡下さい。
 2月13日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
 ますので、開封して
 惣菜袋を取り出します



温め〇×は
 ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
 場合は、お皿に移し、
 ラップをして、
 温めて下さい。



封を切って、
 お皿に盛付けて
 下さい。
 (火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



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)

(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

	2月1日(月)		2月2日(火)		2月3日(水)		2月4日(木)		2月5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 れんこんと人参の甘露煮 揚げナスのめかぶ和え		★ごはん150g 麩の玉子とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜サラダ		★ごはん150g 牛肉と根菜の煮物 スパタマト炒め コールスローサラダ		★ごはん150g 厚焼玉子 春雨と鶏肉の炒め煮 ごぼうのごま酢和え		★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め れんこんと油揚げの煮物 和風マヨネーズ和え						
	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	322kcal	565kcal
	たんぱく質	3.9g	8.0g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	8.3g	12.4g
	脂質	17.6g	18.2g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	9.4g	10.0g	脂質	16.5g	17.1g
	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	22.7g	75.5g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	35.9g	88.7g
ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	506mg	507mg	
カリウム	356mg	417mg	カリウム	347mg	408mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	239mg	300mg	カリウム	621mg	682mg	
リン	86mg	151mg	リン	79mg	144mg	リン	88mg	153mg	リン	121mg	180mg	リン	170mg	235mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き キャベツソテー 野菜の味噌煮込み レインボー春雨		★ごはん150g アジの野菜あんかけ 豚肉ときのこのペロンチノ 法蓮草とさつま芋の和風味		★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ ジャガ芋ときのこの煮物 ナスの挽肉炒め		★ごはん150g 赤魚の竜田揚 チンゲン菜とピーマンのソテー きんぴられんこん ポテトマサラダ		★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 さつま芋の甘露煮 インゲンとツナのマスタード和え						
	エネルギー	374kcal	617kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	347kcal	590kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	15.2g	19.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	20.7g	21.3g	脂質	26.7g	27.3g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	20.2g	20.8g
	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	33.4g	86.2g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	32.6g	85.4g
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	589mg	590mg	
カリウム	416mg	477mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	518mg	579mg	カリウム	599mg	660mg	カリウム	545mg	606mg	
リン	117mg	182mg	リン	201mg	266mg	リン	152mg	217mg	リン	185mg	250mg	リン	124mg	189mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g カジキのアラ煮 野菜炒め パスタのサラダ		★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 ナスの炒り煮 たたきごぼう		★ごはん150g カレイの照焼 人参グラッセ キャベツと豚肉のカキソース炒め えんどう豆の味噌マヨ和え		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ 和風あんからめソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 マカロニサラダ		★ごはん150g サワラのチリソースかけ さつま揚げと小松菜の煮ひたし 春雨のサラダ						
	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	364kcal	607kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	15.0g	19.1g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	13.2g	17.3g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	23.2g	23.8g
	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	36.0g	88.8g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	21.8g	74.6g
ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	503mg	504mg	
カリウム	458mg	519mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	587mg	648mg	カリウム	351mg	412mg	カリウム	458mg	519mg	
リン	162mg	227mg	リン	127mg	192mg	リン	195mg	260mg	リン	98mg	163mg	リン	169mg	234mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
合計	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	1014kcal	1743kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal
	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	64.1g	65.9g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	59.9g	61.7g
	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	78.3g	236.7g	炭水化物	84.4g	242.8g	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	90.3g	248.7g
	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	1598mg	1601mg
カリウム	1230mg	1413mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1189mg	1372mg	カリウム	1624mg	1807mg	
リン	365mg	560mg	リン	407mg	602mg	リン	435mg	630mg	リン	404mg	599mg	リン	463mg	658mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.1g	4.1g	
合計(間食込)	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1078kcal	1807kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1097kcal	1826kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.7g	42.0g
	脂質	58.0g	59.8g	脂質	64.2g	66.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	52.3g	54.1g	脂質	60.0g	61.8g
	炭水化物	96.8g	255.2g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	95.9g	254.3g	炭水化物	113.7g	272.1g	炭水化物	105.8g	264.2g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2003mg	2006mg	ナトリウム	2255mg	2258mg	ナトリウム	1872mg	1875mg	ナトリウム	1601mg	1604mg
カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1331mg	1514mg	カリウム	1579mg	1762mg	カリウム	1246mg	1429mg	カリウム	1684mg	1867mg	
リン	371mg	566mg	リン	414mg	609mg	リン	441mg	636mg	リン	407mg	602mg	リン	470mg	665mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.1g	4.1g	

変更は2月2日(火)までにご連絡下さい。
2月13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
〇に表示

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

※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。

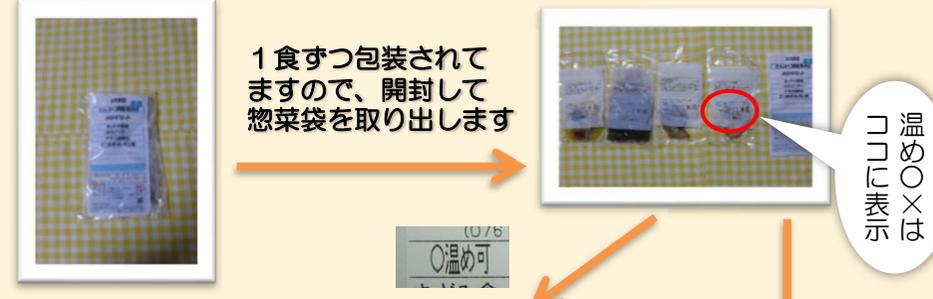
生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

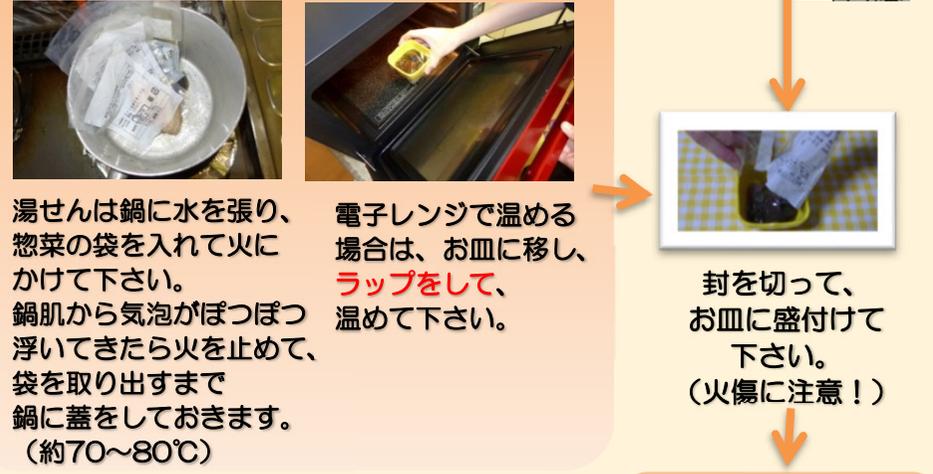
	2月1日(月)		2月2日(火)		2月3日(水)		2月4日(木)		2月5日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 白菜と豚肉の煮ひたし 五日春雨の酢の物	小麦 卵	★ごはん180g オムレツ ブラウンソース 大豆と人参の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵 小麦 乳 卵	★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 れんこんの五目炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	小麦 卵	★ごはん180g 目玉焼き ひき肉と豆腐のうま煮 春雨の中華和え	小麦 卵	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 麩とえのきのさつと煮 鶏肉とオクラの中華風	小麦 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	210kcal	500kcal	エネルギー	238kcal	528kcal	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	175kcal	465kcal
	たんぱく質	6.2g	11.1g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	13.1g	18.0g
	脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.5g	16.2g
	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	14.3g	77.0g
	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	625mg	626mg
	カリウム	366mg	438mg	カリウム	668mg	740mg	カリウム	321mg	393mg	カリウム	236mg	308mg
	リン	88mg	165mg	リン	236mg	313mg	リン	179mg	256mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 油揚げと菜の花の煮物 ハムの和風サラダ	小麦 卵	★ごはん180g 中華煮豚 菜の花 竹の子と人参のおかか煮 パンサンスー	小麦 卵	★ごはん180g 白身フライ インゲンと人参のグラッセ トマト味のチャンプル 白菜のおかかポン酢和え	小麦 卵	★ごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 スナップえんどう 牛ごぼうの生姜煮 野菜の三杯酢	小麦 卵	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおか 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え	小麦 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	310kcal	600kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	310kcal	600kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	19.4g	20.1g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	22.0g	22.7g
	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	17.9g	80.8g
	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	718mg	719mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	303mg	375mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	462mg	534mg
	リン	197mg	274mg	リン	149mg	226mg	リン	176mg	253mg	リン	145mg	222mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 塩枝豆 豆腐のあっさりカレー煮込み マッシュサラダ	小麦 卵	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ピーマンソテー 野菜炒め 若芽のごま酢和え	小麦 卵	★ごはん180g 酢豚 鶏ミンチと小松菜の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ	小麦 卵	★ごはん180g あぶらかれいみぞれ煮 人参のきんぴら ナスの油炒め 豚肉となめこのカレー炒め	小麦 卵	★ごはん180g メンチカツ パジルスパ ひじきの五目煮 大根のマヨネーズ和え	小麦 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	310kcal	600kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	308kcal	598kcal
	たんぱく質	19.0g	23.9g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	18.5g	23.4g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	14.1g	14.8g
	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	42.4g	105.3g	炭水化物	23.0g	85.9g
	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	824mg	825mg
	カリウム	620mg	692mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	755mg	827mg	カリウム	650mg	722mg
	リン	226mg	303mg	リン	72mg	149mg	リン	191mg	268mg	リン	222mg	299mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	830kcal	1700kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	1751kcal	1694kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	42.0g	56.7g
	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	44.6g	46.7g	脂質	47.1g	49.2g
	炭水化物	68.5g	257.2g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	55.2g	243.9g
	ナトリウム	2095mg	2098mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2167mg	2170mg
	カリウム	1446mg	1662mg	カリウム	1522mg	1738mg	カリウム	1652mg	1868mg	カリウム	1348mg	1564mg
	リン	511mg	742mg	リン	457mg	688mg	リン	546mg	777mg	リン	501mg	732mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	977kcal	1847kcal	エネルギー	950kcal
たんぱく質		41.3g	56.0g	たんぱく質	42.4g	57.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	42.6g	57.3g
脂質		41.6g	43.7g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	47.3g	49.4g
炭水化物		91.5g	280.2g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	104.6g	293.3g	炭水化物	85.7g	274.4g
ナトリウム		2101mg	2104mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2169mg	2172mg
カリウム		1559mg	1775mg	カリウム	1642mg	1858mg	カリウム	1765mg	1981mg	カリウム	1462mg	1678mg
リン		523mg	754mg	リン	471mg	702mg	リン	558mg	789mg	リン	507mg	738mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

変更は2月2日(火)までにご連絡下さい。
2月13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」



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。