

【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

	4月12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁	卵乳 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 ぜんまい煮 一夜漬(大根・人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 春菊と豚肉の炒め物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁	卵麦 麦落 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g チーズオムレツ 食べるトマトスープ 春雨の中華和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 さつま揚げの味噌炒め キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 卵麦落 麦 麦	
食	栄養価 エネルギー たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
昼	★やわらかごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 一口ナスのオランダ煮 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの幽庵焼 きのこソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 和風サラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ 大根の甘酢漬 炒り豆腐 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁	卵麦 麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 菜の花 カリフラワーの煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) ナスの油炒め 野菜の三杯酢 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
食	栄養価 エネルギー たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量
夕	★やわらかごはん180g アジの昆布醤油焼 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 春菊の酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 餃子・焼売セット ベーコンポテト 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 ピーマンのおかか和え 白菜ときこのこの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ひき肉と里芋の味噌煮 四色なます ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 野菜のチリソース煮 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦	
食	栄養価 エネルギー たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量

★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4月13日(火)までにご連絡下さい。
4月24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

〇温め可
×温め不可

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

4月12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16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		
スクランブルエッグ	卵乳		がんもと白菜の煮物	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		チーズオムレツ	卵乳麦		鶏大豆	麦	
パスタのクリーム煮	乳麦		ぜんまい煮	麦		春菊と豚肉の炒め物	麦落		食べるトマトスープ	乳麦		さつま揚げの味噌炒め	卵麦落	
ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦		一夜漬(大根・人参)	麦		さつま芋とツナの青じそサラダ	卵乳麦		春雨の中華和え	卵乳麦		キャベツの漬物柚子風味	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	223kcal	382kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー	178kcal	337kcal
蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	11.0g	14.7g
脂質	16.4g	17.1g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	8.2g	8.9g
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	14.9g	47.9g
ナトリウム	493mg	933mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	538mg	978mg	ナトリウム	639mg	1079mg	ナトリウム	683mg	1123mg
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
揚げ豆腐の南蛮づけ	麦		サワラの幽庵焼	麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦		鯖のみぞれ煮	麦		天津飯の具(関西風)	卵乳麦	
一口ナスのオランダ煮	麦		きのこソテー	乳麦		大根の甘酢漬	麦		菜の花	麦		ナスの油炒め	麦	
ベーコンと白菜のマリネ	卵乳麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦		カリフラワーの煮物	卵麦		野菜の三杯酢	麦	
★味噌汁	麦		和風サラダ	卵麦		菜の花と竹輪の辛子和え	麦		若芽としらすのおひたし	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	18.4g	22.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	7.4g	11.1g
脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	13.6g	14.3g	脂質	14.7g	15.4g
炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	14.5g	47.5g	炭水化物	24.7g	57.7g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.5g	50.5g
ナトリウム	781mg	1221mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	1021mg	1461mg	ナトリウム	737mg	1177mg	ナトリウム	1099mg	1539mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.8g	3.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
アジの昆布醤油焼	麦		餃子・焼売セット	卵乳麦		ホッケのごま焼	麦		焼肉塩炒め	麦か		白身魚のムニエル	卵乳麦	
人参のきんぴら	麦		ベーコンポテト	卵乳麦か		ピーマンのおかか和え	乳麦		ひき肉と里芋の味噌煮	麦		野菜のチリソース煮	麦	
蕪のそぼろ煮	麦		菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落		白菜ときこの煮物	麦		四色なます	麦		菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵麦	
春菊の酢味噌和え	麦		★味噌汁	麦		法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦													
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	135kcal	294kcal	エネルギー	292kcal	451kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	14.7g	18.4g
脂質	4.1g	4.8g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	2.9g	3.6g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	10.6g	11.3g
炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	14.8g	47.8g	炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	20.9g	53.9g
ナトリウム	966mg	1406mg	ナトリウム	893mg	1333mg	ナトリウム	892mg	1332mg	ナトリウム	952mg	1392mg	ナトリウム	659mg	1099mg
食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	631kcal	1108kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	661kcal	1138kcal	エネルギー	668kcal	1145kcal
蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	38.8g	49.9g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	33.1g	44.2g
脂質	34.7g	36.8g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	28.9g	31.0g	脂質	35.4g	37.5g	脂質	33.5g	35.6g
炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	55.7g	154.7g	炭水化物	56.3g	155.3g	炭水化物	52.8g	151.8g	炭水化物	53.3g	152.3g
ナトリウム	2240mg	3560mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2451mg	3771mg	ナトリウム	2328mg	3648mg	ナトリウム	2441mg	3761mg
食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.2g	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。

変更は4月13日(火)までにご連絡下さい。
4月24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

〇温め可
×温め不可

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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おさかパルコープ

4月12日(月)			4月13日(火)			4月14日(水)			4月15日(木)			4月16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		
温泉玉子	卵麦		五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦		切干大根と小松菜の煮物	麦	
ふきの煮物	乳麦		大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦		ひじき煮	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	119kcal	293kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.6g	3.3g	脂質	3.8g	4.5g
炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g
ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g
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		
鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鮭の照焼	麦		ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		白身フライタルタル	卵乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
大根煮	乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		五色煮	乳麦	
菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		白菜と若芽の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦	
★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	153kcal	327kcal	エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.4g	8.2g
脂質	6.5g	7.2g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.8g	55.2g
ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g
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		
白身のおろし煮	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦		白身の照焼き	乳麦	
昆布煮豆	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		鶏団子の中華風	卵乳麦か	
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		黒豆煮	乳麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦	
★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	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal
蛋白質	12.1g	15.9g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂質	9.5g	10.2g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	5.8g	6.5g
炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g
ナトリウム	922mg	1445mg	ナトリウム	701mg	1224mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg	1145mg	ナトリウム	737mg	1260mg
食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	483kcal	1005kcal	エネルギー	526kcal	1048kcal	エネルギー	428kcal	950kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	393kcal	915kcal
蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.1g	28.5g	蛋白質	11.8g	23.2g
脂質	22.3g	24.4g	脂質	26.8g	28.9g	脂質	15.6g	17.7g	脂質	22.7g	24.8g	脂質	18.5g	20.6g
炭水化物	47.9g	163.1g	炭水化物	50.9g	166.1g	炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.9g	160.1g
ナトリウム	2337mg	3906mg	ナトリウム	2112mg	3681mg	ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg	3637mg	ナトリウム	2005mg	3574mg
食塩相当量	5.9g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.1g

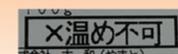
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

お食事の作り方

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

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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4月13日(火)までにご連絡下さい。
4月24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

	4月12日(月)		4月13日(火)		4月14日(水)		4月15日(木)		4月16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 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜のスープ煮 竹輪と菜の花の煮物	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 大根と鶏肉の味噌煮 カリフラワーの甘酢漬	卵麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 煮生酢	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ミートインオムレツ 野菜の味噌煮込み 大豆とごぼうの煮物	卵麦 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	145kcal	338kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	178kcal	371kcal
	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	11.4g	14.7g
	脂質	6.8g	7.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	5.6g	6.1g
	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	21.5g	63.4g
ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	581mg	582mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ レモンかぼちゃ	麦 卵麦 卵麦	★ごはん120g ピリ辛牛肉炒め きんぴられんこん 法蓮草のおひたし	麦落 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ	乳 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	260kcal	453kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	245kcal	438kcal	エネルギー	210kcal	403kcal
	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	13.5g	14.0g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.5g	15.0g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	12.6g	54.5g
ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	697mg	698mg	
食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカーンマヨネーズ	卵麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g ハーブチキンソテー ピーマンソテー 大根と小松菜の煮物 ベーコンと白菜のマリネ	卵 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g あぶらかれいみぞれ煮 スナップえんどう キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え	麦 麦 麦 卵乳麦落	★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え	麦落 麦 乳麦					
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	248kcal	441kcal
	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	15.1g	18.4g
	脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	12.9g	13.4g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	19.8g	61.7g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	841mg	842mg	ナトリウム	804mg	805mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	620kcal	1199kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal
	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	40.0g	49.9g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.9g	32.4g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	41.7g	167.4g	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	47.6g	173.3g	炭水化物	51.3g	177.0g
	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2013mg	2016mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.9g	39.4g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	36.8g	38.3g
	炭水化物	73.6g	199.3g	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	80.2g	205.9g
	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	2268mg	2271mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2159mg	2162mg
	食塩相当量	5.7g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g

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

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

変更は4月13日(火)までにご連絡下さい。
 4月24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

	4月12日(月)		4月13日(火)		4月14日(水)		4月15日(木)		4月16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 大根と鶏肉のマーガリン風味 白菜のスープ煮 竹輪と菜の花の煮物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 大根と鶏肉の味噌煮 カリフラワーの甘酢漬 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 豚肉としめじの生姜バター風味 煮生酢 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ミートインオムレツ 野菜の味噌煮込み 大豆とごぼうの煮物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 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	145kcal	401kcal	エネルギー	177kcal	439kcal	エネルギー	216kcal	475kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	エネルギー	178kcal	451kcal
	たんぱく質	10.7g	15.9g	たんぱく質	10.9g	16.6g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	11.2g	16.6g	たんぱく質	11.4g	17.7g
	脂質	6.8g	7.5g	脂質	7.7g	8.6g	脂質	10.0g	11.3g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	5.6g	7.3g
炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	14.9g	70.6g	炭水化物	19.5g	73.9g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	21.5g	77.3g	
ナトリウム	633mg	780mg	ナトリウム	519mg	745mg	ナトリウム	699mg	884mg	ナトリウム	535mg	789mg	ナトリウム	581mg	807mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(切干・なめこ)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み チンゲン菜とピーマンのソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の青じそ焼 ブロッコリー 竹輪とインゲンの玉子とじ レモンかぼちゃ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵麦 卵麦 麦	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め きんぴられんこん 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚のガーリックオイル焼き インゲンソテー 豚挽き肉と切干大根の煮物 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳 乳麦 麦 卵乳麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	260kcal	515kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	245kcal	504kcal	エネルギー	210kcal	467kcal
	たんぱく質	19.1g	24.1g	たんぱく質	14.4g	19.5g	たんぱく質	14.6g	20.3g	たんぱく質	10.1g	15.3g	たんぱく質	13.5g	18.7g
	脂質	13.5g	14.3g	脂質	12.9g	13.7g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.5g	15.8g	脂質	11.3g	12.1g
炭水化物	14.8g	69.4g	炭水化物	14.0g	68.4g	炭水化物	17.5g	73.6g	炭水化物	18.0g	72.4g	炭水化物	12.6g	67.8g	
ナトリウム	805mg	1031mg	ナトリウム	695mg	843mg	ナトリウム	720mg	947mg	ナトリウム	606mg	771mg	ナトリウム	697mg	944mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎クワイフルーツ150g						
	◎りんご150g		◎バナナ90g		◎グレープフルーツ200g		◎りんご150g		◎クワイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカーンマヨネーズ ★味噌汁(若芽・豆腐)	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ハーブチキンソテー ピーマンソテー 大根と小松菜の煮物 ベーコンと白菜のマリネ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g あぶらかれいみぞれ煮 スナップえんどう キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 卵乳麦落	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 麩の野菜あんかけ ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦落 麦 乳麦 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	215kcal	475kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	192kcal	460kcal	エネルギー	226kcal	481kcal	エネルギー	248kcal	507kcal
	たんぱく質	17.8g	17.2g	たんぱく質	18.2g	24.0g	たんぱく質	12.2g	18.1g	たんぱく質	21.2g	26.2g	たんぱく質	15.1g	20.3g
	脂質	12.3g	13.3g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	10.0g	11.6g	脂質	6.8g	7.6g	脂質	12.9g	14.2g
炭水化物	15.2g	70.2g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	12.9g	68.2g	炭水化物	19.8g	74.4g	炭水化物	17.2g	71.4g	
ナトリウム	742mg	989mg	ナトリウム	799mg	1026mg	ナトリウム	773mg	1000mg	ナトリウム	841mg	1070mg	ナトリウム	804mg	969mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.5g	
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	620kcal	1391kcal	エネルギー	626kcal	1409kcal	エネルギー	645kcal	1436kcal	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal
	たんぱく質	41.6g	57.2g	たんぱく質	43.5g	60.1g	たんぱく質	39.1g	55.9g	たんぱく質	42.5g	58.1g	たんぱく質	40.0g	56.7g
	脂質	32.6g	35.1g	脂質	30.9g	34.2g	脂質	32.1g	35.9g	脂質	30.0g	33.1g	脂質	29.8g	33.6g
	炭水化物	41.7g	206.2g	炭水化物	42.4g	207.5g	炭水化物	49.9g	215.7g	炭水化物	47.6g	211.6g	炭水化物	51.3g	216.5g
ナトリウム	2180mg	2800mg	ナトリウム	2013mg	2614mg	ナトリウム	2192mg	2831mg	ナトリウム	1982mg	2630mg	ナトリウム	2082mg	2720mg	
食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	827kcal	1598kcal	エネルギー	824kcal	1607kcal	エネルギー	842kcal	1633kcal	エネルギー	836kcal	1610kcal	エネルギー	837kcal	1626kcal
	たんぱく質	47.7g	63.3g	たんぱく質	50.4g	67.0g	たんぱく質	46.8g	63.6g	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	47.4g	64.1g
	脂質	39.7g	42.2g	脂質	37.9g	41.2g	脂質	39.1g	42.9g	脂質	37.1g	40.2g	脂質	36.8g	40.6g
	炭水化物	73.6g	238.1g	炭水化物	71.3g	236.4g	炭水化物	77.7g	243.5g	炭水化物	79.5g	243.5g	炭水化物	80.2g	245.4g
	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2087mg	2688mg	ナトリウム	2268mg	2907mg	ナトリウム	2056mg	2704mg	ナトリウム	2159mg	2797mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.5g	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4月13日(火)までにご連絡下さい。
 4月24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)

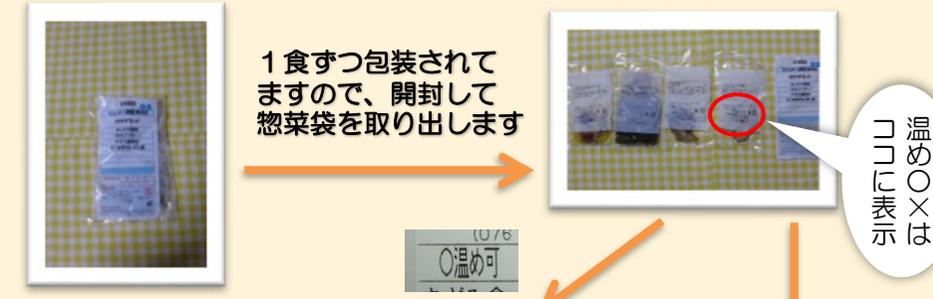
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	4月12日(月)		4月13日(火)		4月14日(水)		4月15日(木)		4月16日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 豚肉と白菜のトマト煮込み さっぱりポテトサラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 きのこのきんぴら キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	卵乳麦 麦	★ごはん150g 牛ごぼうの生姜煮 野菜炒め かぼちゃのオリーブサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め ナスの炒り煮 ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのピーナッツ和え	乳麦 麦落					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	245kcal	488kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	268kcal	511kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	20.2g	20.8g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	9.6g	10.2g
炭水化物	19.6g	72.4g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.5g	82.3g	炭水化物	28.0g	80.8g	炭水化物	38.2g	91.0g	
ナトリウム	369mg	370mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	352mg	353mg	
カリウム	493mg	554mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	337mg	398mg	カリウム	436mg	497mg	カリウム	584mg	645mg	
リン	101mg	166mg	リン	140mg	205mg	リン	89mg	154mg	リン	107mg	172mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	0.9g	0.9g	
昼食	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨としめじの炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の唐揚げ オクラのベベロンチーノ 白菜と人参の炒め煮 レインボーサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 麩の玉子とじ 揚げナスのめかぶ和え	卵乳麦 麦	★ごはん150g 餃子・焼売セット 鶏肉のカレー煮 マカロニとパプリカのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g サワラのおろし煮 レンコンとフキの煮物 ポテトサラダ	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	349kcal	592kcal	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	321kcal	564kcal
	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	23.1g	23.7g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.1g	19.7g
炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	24.9g	77.7g	
ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	543mg	544mg	
カリウム	530mg	591mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	354mg	415mg	カリウム	604mg	665mg	
リン	157mg	222mg	リン	192mg	257mg	リン	139mg	204mg	リン	132mg	197mg	リン	162mg	227mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
間食	◎パイナップル(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 鯖の照焼 スナッペンとう 南瓜のゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 天津飯の具 牛肉とひじきの炒め煮 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー さつま芋のオレンジ煮 明太春雨サラダ	麦 卵麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ れんこんとひじきのサラダ	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g チャブチエ きのこじやが芋のアーティ ンゲンのごま和え	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	380kcal	623kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	394kcal	637kcal
	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	27.9g	28.5g
炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	24.0g	76.8g	炭水化物	27.5g	80.3g	
ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	932mg	933mg	ナトリウム	482mg	483mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	676mg	677mg	
カリウム	570mg	631mg	カリウム	326mg	387mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	473mg	534mg	
リン	192mg	257mg	リン	134mg	199mg	リン	146mg	211mg	リン	150mg	215mg	リン	146mg	211mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1022kcal	171kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	994kcal	1723kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal
	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	28.8g	41.1g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	62.3g	64.1g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	61.4g	63.2g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	56.6g	58.4g
	炭水化物	84.2g	242.6g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	82.2g	240.6g	炭水化物	90.6g	249.0g
ナトリウム	1563mg	1566mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	1571mg	1574mg	
カリウム	1593mg	1776mg	カリウム	1281mg	1424mg	カリウム	1243mg	1426mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1661mg	1844mg	
リン	450mg	645mg	リン	466mg	661mg	リン	374mg	569mg	リン	389mg	584mg	リン	431mg	626mg	
食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	
合計(間食込)	エネルギー	1085kcal	1814kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1058kcal	1787kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	26.9g	39.2g
	脂質	62.4g	64.2g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	61.5g	63.3g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	56.7g	58.5g
	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	97.4g	255.8g	炭水化物	106.1g	264.5g
	ナトリウム	1564mg	1567mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	1890mg	1893mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	1574mg	1577mg
カリウム	1650mg	1833mg	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1299mg	1482mg	カリウム	1343mg	1526mg	カリウム	1721mg	1904mg	
リン	453mg	648mg	リン	473mg	668mg	リン	380mg	575mg	リン	392mg	587mg	リン	438mg	633mg	
食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.0g	4.0g	

変更は4月13日(火)までにご連絡下さい。
4月24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

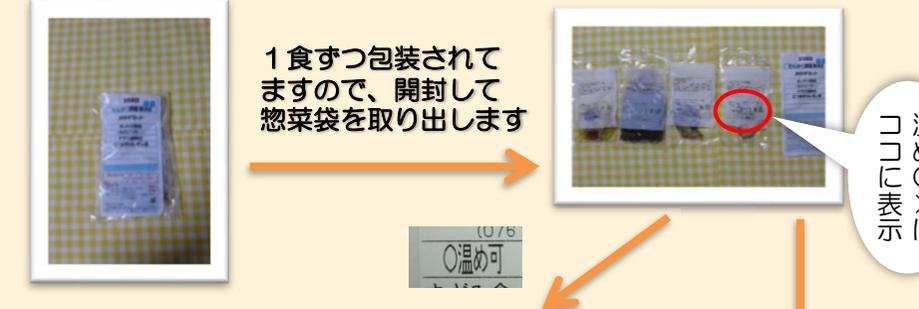
	4月12日(月)		4月13日(火)		4月14日(水)		4月15日(木)		4月16日(金)			
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 ひじきとアサリのさっぱり煮 れんこんサラダ		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g チキンボール煮 三色煮豆 もずくの酢の物		★ごはん180g 肉詰いなり煮 竹輪のごま炒め 春雨の中華和え		★ごはん180g 鶏肉と小松菜煮 牛肉とひじきの炒め煮 ベーコンのごま酢和え			
	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	200kcal	490kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	189kcal	479kcal	エネルギー	198kcal	488kcal
	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	14.7g	19.6g
	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	10.9g	11.6g
	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	25.2g	88.1g	炭水化物	10.4g	73.3g
	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	794mg	795mg
	カリウム	486mg	558mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	407mg	479mg	カリウム	296mg	368mg
	リン	160mg	237mg	リン	139mg	216mg	リン	127mg	204mg	リン	107mg	184mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら 竹輪と菜の花の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー 厚揚げのそぼろ煮 たたきごぼう		★ごはん180g サワらのおろし煮 野菜のソース煮込み 春雨フルーツサラダ		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース オクラのペロンチーノ 肉豆腐煮 スープキャベツ		★ごはん180g アジのみりん焼 きのこソテー ナスの油炒め えんどう豆の味噌マヨ和え			
	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	303kcal	593kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	18.6g	19.3g
	炭水化物	17.2g	80.1g	炭水化物	32.1g	95.0g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	19.5g	82.4g
	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	830mg	831mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	588mg	660mg	カリウム	586mg	658mg
	リン	198mg	275mg	リン	188mg	265mg	リン	167mg	244mg	リン	195mg	272mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g キーマカレーのルー 高野豆腐の味噌煮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん180g 赤魚の青じそ焼 チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 鮭と豚肉のチャンプルー インゲンのごま和え		★ごはん180g ハッシュドポーク カリフラワーの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g えびカツ パジルスパ 春菊と豚肉の炒め物 若芽としらすのおひたし			
	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	277kcal	567kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
	たんぱく質	18.3g	23.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.8g	18.7g
	脂質	13.5g	14.2g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	14.6g	15.3g
	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	13.7g	76.6g	炭水化物	27.4g	90.3g
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	787mg	788mg	ナトリウム	454mg	455mg	ナトリウム	701mg	702mg
	カリウム	580mg	652mg	カリウム	781mg	853mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	526mg	598mg
	リン	244mg	321mg	リン	229mg	306mg	リン	194mg	271mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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	780kcal	1650kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	821kcal	1693kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	42.6g	57.3g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	46.1g	48.2g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	42.9g	45.0g
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	65.8g	254.5g	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	70.6g	259.3g
	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1809mg	1812mg	ナトリウム	2325mg	2328mg
	カリウム	1589mg	1805mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1457mg	1673mg	カリウム	1408mg	1624mg
	リン	602mg	833mg	リン	556mg	787mg	リン	488mg	719mg	リン	461mg	692mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g
	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		906kcal	1776kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal	エネルギー	949kcal	1819kcal
たんぱく質		43.2g	57.9g	たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質		46.3g	48.2g	脂質	43.2g	45.2g	脂質	43.2g	45.2g	脂質	43.1g	45.2g
炭水化物		80.7g	269.4g	炭水化物	96.7g	285.4g	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	101.1g	289.8g
ナトリウム		2261mg	2264mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1815mg	1818mg	ナトリウム	2327mg	2330mg
カリウム		1703mg	1919mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1522mg	1738mg
リン		608mg	839mg	リン	570mg	801mg	リン	500mg	731mg	リン	467mg	698mg
食塩相当量		5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
 ※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
 ※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
 ※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

変更は4月13日(火)までにご連絡下さい。
 4月24日(土)お届け分より反映します。

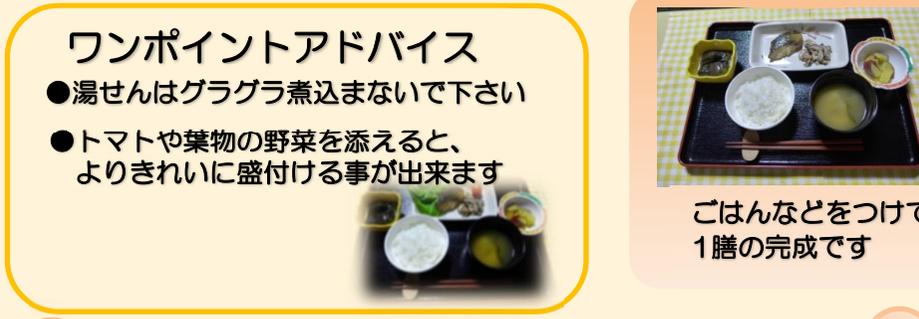
お食事の作り方



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!)



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)