【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

変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。
5月8日(土)お届け分より反映します。

	4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★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		
	ツナの玉子とじ		卵乳麦	鶏肉のすき焼煮		麦	和風ポトフ		乳麦	高野豆腐インゲン煮		麦	菜の花と牛肉の煮物		麦
	カリフラワーとウインナーのカレー炒め		乳麦	竹輪のごま炒め		麦	さつま芋の炒り煮		麦	ふきの含め煮		乳麦	白菜のスープ煮		乳麦
	一夜漬(白菜・人参)		麦	菜の花としらすのおひたし		麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦	大根と青菜の柚子和え		麦	金時豆煮		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	98kcal	379kcal	エネルギー	176kcal	449kcal	エネルギー	128kcal	395kcal	エネルギー	80kcal	356kcal	エネルギー	233kcal	498kcal
	蛋白質	5.0g	11.5g	蛋白質	10.2g	16.4g	蛋白質	3.1g	8.7g	蛋白質	5.3g	11.7g	蛋白質	10.2g	15.9g
	脂 質	5.7g	7.4g	脂 質	7.1g	8.1g	脂 質	4.0g	4.9g	脂 質	2.2g	3.9g	脂 質	11.4g	12.3g
	炭水化物	7.2g	64.5g	炭水化物	17.5g	74.7g	炭水化物	21.0g	77.4g	炭水化物	9.7g	66.1g	炭水化物	21.3g	77.6g
	ナトリウム	528mg	969mg	ナトリウム	739mg	1182mg	ナトリウム	454mg	898mg	ナトリウム	638mg	1106mg	ナトリウム	406mg	867mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.0g	2.2g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鶏肉の韓国風炒め		麦落	白身魚の四川風ソース		麦落	彩り八宝菜		乳麦えか	赤魚の生姜煮		麦	ハヤシライスのルー		乳麦
	野菜炒め		卵麦	オニオンソテー		乳麦	牛肉のきんぴら		麦	アスパラ			大根とベーコンの煮物		卵乳麦
	オクラのごま和え		乳麦	切干とインゲンの煮物		麦	鶏そぼろと大豆の煮物		麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	★味噌汁		麦	和風マヨネーズ和え		卵麦	★味噌汁		麦	菜の花のごま味噌和え		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	230kcal	496kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	298kcal	572kcal	エネルギー	215kcal	493kcal	エネルギー	257kcal	526kcal
	蛋白質	11.5g	17.2g	蛋白質	12.2g	18.0g	蛋白質	15.6g	21.8g	蛋白質	15.4g	21.4g	蛋白質	9.1g	15.2g
	脂 質	13.0g	13.9g	脂 質	15.6g	16.5g	脂 質	17.6g	18.6g	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	13.6g	14.6g
	炭水化物	17.6g	73.9g	炭水化物	18.4g	74.8g	炭水化物	17.7g	75.3g	炭水化物	16.0g	75.1g	炭水化物	25.6g	82.1g
	ナトリウム	855mg	1298mg	ナトリウム	838mg	1280mg	ナトリウム	848mg	1290mg	ナトリウム	755mg	1197mg	ナトリウム	1242mg	1685mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	3.2g	4.3g
夕食	★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		
	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	照焼ハンバーグ		乳麦	カレイの竜田揚		麦	和風唐揚げ		麦	ブリのごま焼		麦
	大根と小松菜の煮物		麦	スナップえんどう			オクラのペペロンチーノ			バジルスパ		乳麦	人参グラッセ		乳麦
	ポテトマサラダ		卵乳麦	ホイコーロー		麦落	豚肉と大根の煮物		麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	若竹煮		麦
	★味噌汁		麦	春菊のおひたし		麦	春雨の中華和え		卵乳麦	れんこんサラダ		卵麦	黒オリーブとツナのポテトサラダ		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	273kcal	540kcal	エネルギー	207kcal	477kcal	エネルギー	290kcal	556kcal	エネルギー	352kcal	622kcal	エネルギー	247kcal	521kcal
	蛋白質	14.0g	19.6g	蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	17.4g	23.1g	蛋白質	14.1g	20.0g	蛋白質	14.6g	20.9g
	脂 質	14.9g	15.8g	脂 質	7.8g	8.7g	脂 質	14.4g	15.3g	脂 質	19.0g	19.9g	脂 質	13.4g	14.4g
	炭水化物	22.1g	78.6g	炭水化物	18.4g	75.4g	炭水化物	21.4g	77.8g	炭水化物	31.4g	88.6g	炭水化物	16.5g	74.1g
	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	673mg	1135mg	ナトリウム	860mg	1301mg	ナトリウム	763mg	1205mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	601kcal	1415kcal	エネルギー	645kcal	1454kcal	エネルギー	716kcal	1523kcal	エネルギー	647kcal	1471kcal	エネルギー	737kcal	1545kcal
	蛋白質	30.5g	48.3g	蛋白質	35.1g	52.9g	蛋白質	36.1g	53.6g	蛋白質	34.8g	53.1g	蛋白質	33.9g	52.0g
	脂 質	33.6g	37.1g	脂 質	30.5g	33.3g	脂 質	36.0g	38.8g	脂 質	31.5g	35.0g	脂 質	38.4g	41.3g
	炭水化物	46.9g	217.0g	炭水化物	54.3g	224.9g	炭水化物	60.1g	230.5g	炭水化物	57.1g	229.8g	炭水化物	63.4g	233.8g
	ナトリウム	2221mg	3548mg	ナトリウム	2446mg	3772mg	ナトリウム	1975mg	3323mg	ナトリウム	2253mg	3604mg	ナトリウム	2411mg	3757mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.1g	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。

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○×はココに表示

○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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、１膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

【きざみ食】　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。
5月8日(土)お届け分より反映します。

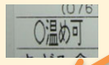
	4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ツナの玉子とじ		卵乳麦	鶏肉のすき焼煮		麦	和風ポトフ		乳麦	高野豆腐インゲン煮		麦	菜の花と牛肉の煮物		麦
	カリフラワーとウインナーのカレー炒め		乳麦	竹輪のごま炒め		麦	さつま芋の炒り煮		麦	ふきの含め煮		乳麦	白菜のスープ煮		乳麦
	一夜漬(白菜・人参)		麦	菜の花としらすのおひたし		麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦	大根と青菜の柚子和え		麦	金時豆煮		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	98kcal	257kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	233kcal	392kcal
	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	3.1g	6.8g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	2.2g	2.9g	脂 質	11.4g	12.1g
	炭水化物	7.2g	40.2g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	21.3g	54.3g
	ナトリウム	528mg	968mg	ナトリウム	739mg	1179mg	ナトリウム	454mg	894mg	ナトリウム	638mg	1078mg	ナトリウム	406mg	846mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.2g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉の韓国風炒め		麦落	白身魚の四川風ソース		麦落	彩り八宝菜		乳麦えか	赤魚の生姜煮		麦	ハヤシライスのルー		乳麦
	野菜炒め		卵麦	オニオンソテー		乳麦	牛肉のきんぴら		麦	アスパラ			大根とベーコンの煮物		卵乳麦
	オクラのごま和え		乳麦	切干とインゲンの煮物		麦	鶏そぼろと大豆の煮物		麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	★味噌汁		麦	和風マヨネーズ和え		卵麦	★味噌汁		麦	菜の花のごま味噌和え		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	230kcal	389kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	298kcal	457kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	257kcal	416kcal
	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	9.1g	12.8g
	脂 質	13.0g	13.7g	脂 質	15.6g	16.3g	脂 質	17.6g	18.3g	脂 質	10.3g	11.0g	脂 質	13.6g	14.3g
	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	25.6g	58.6g
	ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	1242mg	1682mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	3.2g	4.3g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	揚げ豆腐の挽肉あん		乳麦	照焼ハンバーグ		乳麦	カレイの竜田揚		麦	和風唐揚げ		麦	ブリのごま焼		麦
	大根と小松菜の煮物		麦	スナップえんどう			オクラのペペロンチーノ			バジルスパ		乳麦	人参グラッセ		乳麦
	ポテトマサラダ		卵乳麦	ホイコーロー		麦落	豚肉と大根の煮物		麦	法蓮草と油揚の煮物		麦	若竹煮		麦
	★味噌汁		麦	春菊のおひたし		麦	春雨の中華和え		卵乳麦	れんこんサラダ		卵麦	黒オリーブとツナのポテトサラダ		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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	290kcal	449kcal	エネルギー	352kcal	511kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	14.6g	18.3g
	脂 質	14.9g	15.6g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	14.4g	15.1g	脂 質	19.0g	19.7g	脂 質	13.4g	14.1g
	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	18.4g	51.4g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	31.4g	64.4g	炭水化物	16.5g	49.5g
	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	860mg	1300mg	ナトリウム	763mg	1203mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	601kcal	1078kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	716kcal	1193kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	737kcal	1214kcal
	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	33.9g	45.0g
	脂 質	33.6g	35.7g	脂 質	30.5g	32.6g	脂 質	36.0g	38.1g	脂 質	31.5g	33.6g	脂 質	38.4g	40.5g
	炭水化物	46.9g	145.9g	炭水化物	54.3g	153.3g	炭水化物	60.1g	159.1g	炭水化物	57.1g	156.1g	炭水化物	63.4g	162.4g
	ナトリウム	2221mg	3541mg	ナトリウム	2446mg	3766mg	ナトリウム	1975mg	3295mg	ナトリウム	2253mg	3573mg	ナトリウム	2411mg	3731mg
	食塩相当量	5.6g	9.1g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	6.1g	9.6g

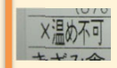
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、１膳の完成です

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、よりきれいに盛付ける事が出来ます

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

【ムース食】　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	4月26日(月)			4月27日(火)			4月28日(水)			4月29日(木)			4月30日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	五目豆腐煮		乳麦	鶏団子の中華風		卵乳麦か	五色煮		乳麦	がんも煮		麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦
	野菜の三杯酢		麦	一夜漬		乳麦	若芽のゴマ酢和え		麦	大根と竹輪の酢の物		乳麦	昆布の佃煮		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	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	138kcal	312kcal
	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.6g	5.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g
	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.4g	5.1g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	6.6g	7.3g
	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g
	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	495mg	1018mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦	鮭のおろし煮		麦	スパイシーチキン		乳麦	とんかつ		卵乳麦	白身の味噌煮		乳麦
	大根と椎茸の煮物		麦	ふきの煮物		乳麦	はんぺんの玉子とじ		卵乳麦	黒豆煮		乳麦	五色煮豆		卵麦
	青菜のおひたし		乳麦	えんどう豆とベーコン炒め		卵乳麦	大根煮		乳麦	マリーネサラダ		卵乳麦	法蓮草のおひたし		乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	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	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g
	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.3g	10.0g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	13.9g	14.6g	脂 質	7.4g	8.1g
	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g
	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		乳麦	白身の照焼き		乳麦	鮭の西京焼		乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦
	鶏肉のすき焼き煮		麦	白菜と若芽の煮物		乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦	油揚と菜の花の煮物		麦	ひじき煮		乳麦
	金時豆の煮物		乳麦	大根なます		麦	サラダスパゲティ		卵乳麦か	若芽とパインの酢の物		麦	大根とベーコンの煮物		卵乳麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	184kcal	358kcal
	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	6.9g	10.7g
	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	15.2g	15.9g	脂 質	8.8g	9.5g	脂 質	10.6g	11.3g
	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	16.0g	54.4g
	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1228mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g
	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	428kcal	950kcal	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	516kcal	1038kcal	エネルギー	546kcal	1068kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal
	蛋白質	16.6g	28.0g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.4g	26.8g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.3g	31.7g
	脂 質	17.2g	19.3g	脂 質	18.8g	20.9g	脂 質	29.5g	31.6g	脂 質	29.6g	31.7g	脂 質	24.6g	26.7g
	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	45.1g	160.3g	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	53.2g	168.4g
	ナトリウム	1869mg	3438mg	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2038mg	3607mg	ナトリウム	1855mg	3424mg	ナトリウム	2157mg	3726mg
	食塩相当量	4.8g	8.8g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g

★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４月２７日(火)までにご連絡下さい。
５月８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

変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。
5月8日(土)お届け分より反映します。

	4月26日（月）			4月27日（火）			4月28日（水）			4月29日（木）			4月30日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	がんもどきの含め煮		麦	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	鶏肉のすき焼煮		麦
	人参の炒り煮		麦	白菜と若布の煮物		麦	野菜炒め		卵麦	レンコンとフキの煮物		麦	ひじきとアサリのさっぱり煮		麦
	鶏とごぼうの酢味噌和え		麦	カリフラワーの甘酢漬け			春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落	ブロッコリーのゴマ和え		乳麦	煮生酢		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	151kcal	344kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	141kcal	334kcal	エネルギー	175kcal	368kcal
	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	10.2g	13.5g
	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	5.6g	6.1g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.2g	56.1g
	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	646mg	647mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	カレイの白ワイン蒸し		乳麦	マーボ豆腐		麦落	炊き合せ		麦	鶏肉の韓国風炒め		麦落	鮭の磯辺焼		麦
	スナップえんどう			竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	鶏肉と小松菜煮		麦	ツナあっさり煮		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦
	大豆の洋風五目煮		乳麦	法蓮草ソテー		乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦	牛肉の甘酢炒め		麦
	豆腐としめじのとろみ煮		麦										えのきのきんぴら		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	200kcal	393kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	211kcal	404kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	5.7g	6.2g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	13.1g	55.0g
	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	668mg	669mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	牛肉とキャベツの炒め物		麦	アジのごま醤油焼		麦	照焼チキン		麦	白身魚の和風きのこあん		麦	手作りハンバーグ		卵乳麦
	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	塩枝豆			ミックスソテー		乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦	おろしポン酢ソース		麦
	菜の花のおひたし		麦	豚肉とごぼうの甘辛煮		麦	和風ポトフ		乳麦	ベーコンと白菜のマリネ		卵乳麦	キャベツソテー		乳麦
				レモンかぼちゃ		卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし		卵麦				豚バラと白菜のクリーム煮込み		乳麦か
													法蓮草のおひたし		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	283kcal	476kcal	エネルギー	274kcal	467kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	235kcal	428kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	14.2g	17.5g
	脂質	17.9g	18.4g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	11.5g	12.0g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	18.6g	60.5g
	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	840mg	841mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	634kcal	1213kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.8g	51.7g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	30.2g	31.7g
	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	51.3g	177.0g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	45.9g	171.6g	炭水化物	45.9g	171.6g
	ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2224mg	2227mg	ナトリウム	2154mg	2157mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計（間食込）	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	868kcal	1447kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal
	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	49.5g	59.4g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.0g	37.5g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	37.3g	38.8g
	炭水化物	79.0g	204.7g	炭水化物	80.2g	205.9g	炭水化物	72.4g	198.1g	炭水化物	74.1g	199.8g	炭水化物	77.8g	203.5g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g

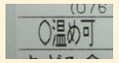
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

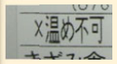
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、１膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

（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

変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。
5月8日(土)お届け分より反映します。

	4月26日（月）			4月27日（火）			4月28日（水）			4月29日（木）			4月30日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	がんもどきの含め煮		麦	大根と鶏肉のマーガリン風味		乳麦	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	肉団子と白菜の煮物		卵乳麦	鶏肉のすき焼煮		麦
	人参の炒り煮		麦	白菜と若布の煮物		麦	野菜炒め		卵麦	レンコンとフキの煮物		麦	ひじきとアサリのさっぱり煮		麦
	鶏とごぼうの酢味噌和え		麦	カリフラワーの甘酢漬け			春雨のピーナッツ和え		卵乳麦落	ブロッコリーのゴマ和え		乳麦	煮生酢		麦
	★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦	★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		麦	★すまし汁（椎茸・豆腐）		麦	★すまし汁（錦糸玉子・えのき）		卵麦	★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		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	151kcal	413kcal	エネルギー	143kcal	399kcal	エネルギー	170kcal	424kcal	エネルギー	141kcal	400kcal	エネルギー	175kcal	439kcal
	たんぱく質	7.8g	13.5g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	6.4g	11.5g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	10.2g	15.8g
	脂質	5.4g	6.3g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	8.7g	9.5g	脂質	5.6g	6.9g	脂質	8.6g	9.5g
	炭水化物	18.9g	74.6g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	16.9g	71.3g	炭水化物	16.6g	70.8g	炭水化物	14.2g	70.3g
	ナトリウム	728mg	954mg	ナトリウム	615mg	762mg	ナトリウム	675mg	823mg	ナトリウム	670mg	835mg	ナトリウム	646mg	873mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	カレイの白ワイン蒸し		乳麦	マーボ豆腐		麦落	炊き合せ		麦	鶏肉の韓国風炒め		麦落	鮭の磯辺焼		麦
	スナップえんどう			竹輪とインゲンの玉子とじ		卵麦	鶏肉と小松菜煮		麦	ツナあっさり煮		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦
	大豆の洋風五目煮		乳麦	法蓮草ソテー		乳麦	切干と人参のハリハリ		麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦	牛肉の甘酢炒め		麦
	豆腐としめじのとろみ煮		麦	★味噌汁（巻麩・白菜）		麦	★味噌汁（若芽・巻麩）		麦	★味噌汁（白菜・ひじき）			えのきのきんぴら		麦
	★味噌汁（揚げ・なめこ）												★味噌汁（豆腐・しめじ）		
		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	200kcal	466kcal	エネルギー	250kcal	513kcal	エネルギー	208kcal	470kcal	エネルギー	249kcal	504kcal	エネルギー	211kcal	471kcal
	たんぱく質	18.0g	23.8g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	17.2g	22.8g	たんぱく質	16.5g	21.5g	たんぱく質	16.3g	21.8g
	脂質	5.7g	7.3g	脂質	13.0g	13.9g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	12.4g	13.2g	脂質	10.1g	11.1g
	炭水化物	16.0g	70.9g	炭水化物	19.5g	75.3g	炭水化物	10.9g	66.6g	炭水化物	16.8g	71.4g	炭水化物	13.1g	68.1g
	ナトリウム	624mg	850mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	714mg	960mg	ナトリウム	712mg	941mg	ナトリウム	668mg	895mg
	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g		
	牛肉とキャベツの炒め物		麦	アジのごま醤油焼		麦	照焼チキン		麦	白身魚の和風きのこあん		麦	手作りハンバーグ		卵乳麦
	ブロッコリーの玉子とじ		卵麦	塩枝豆			ミックスソテー		乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		卵麦	おろしポン酢ソース		麦
	菜の花のおひたし		麦	豚肉とごぼうの甘辛煮		麦	和風ポトフ		乳麦	ベーコンと白菜のマリネ		卵乳麦	キャベツソテー		乳麦
	★すまし汁（若芽・豆腐）		麦	レモンかぼちゃ		卵麦	菜の花と錦糸玉子のおひたし		卵麦	★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦	豚バラと白菜のクリーム煮込み		乳麦か
				★味噌汁（しめじ・切干）			★味噌汁（白菜・人参）						法蓮草のおひたし		麦
													★すまし汁（錦糸玉子・若芽）		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	283kcal	537kcal	エネルギー	274kcal	529kcal	エネルギー	261kcal	518kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	235kcal	494kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	19.2g	24.3g	たんぱく質	18.2g	23.2g	たんぱく質	15.2g	21.1g	たんぱく質	14.2g	19.4g
	脂質	17.9g	18.7g	脂質	13.4g	14.2g	脂質	13.0g	13.8g	脂質	14.0g	15.1g	脂質	11.5g	12.8g
	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	18.0g	72.6g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	12.5g	68.4g	炭水化物	18.6g	73.0g
	ナトリウム	860mg	1028mg	ナトリウム	696mg	922mg	ナトリウム	746mg	974mg	ナトリウム	842mg	1069mg	ナトリウム	840mg	1025mg
	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	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
	エネルギー	634kcal	1416kcal	エネルギー	667kcal	1441kcal	エネルギー	639kcal	1412kcal	エネルギー	626kcal	1407kcal	エネルギー	621kcal	1404kcal
	たんぱく質	39.5g	56.1g	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	41.8g	57.5g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	40.7g	57.0g
	脂質	29.0g	32.3g	脂質	32.8g	35.2g	脂質	32.0g	34.5g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	30.2g	33.4g
	炭水化物	50.1g	215.1g	炭水化物	51.3g	216.6g	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	45.9g	210.6g	炭水化物	45.9g	211.4g
	ナトリウム	2212mg	2832mg	ナトリウム	2167mg	2767mg	ナトリウム	2135mg	2757mg	ナトリウム	2224mg	2845mg	ナトリウム	2154mg	2793mg
	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.1g
合計（間食込）	エネルギー	832kcal	1614kcal	エネルギー	868kcal	1642kcal	エネルギー	836kcal	1609kcal	エネルギー	825kcal	1606kcal	エネルギー	828kcal	1611kcal
	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	48.3g	64.2g	たんぱく質	49.5g	65.2g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.8g	63.1g
	脂質	36.0g	39.3g	脂質	39.8g	42.2g	脂質	39.0g	41.5g	脂質	39.0g	42.2g	脂質	37.3g	40.5g
	炭水化物	79.0g	244.0g	炭水化物	80.2g	245.5g	炭水化物	72.4g	237.5g	炭水化物	74.1g	238.8g	炭水化物	77.8g	243.3g
	ナトリウム	2286mg	2906mg	ナトリウム	2244mg	2844mg	ナトリウム	2211mg	2833mg	ナトリウム	2300mg	2921mg	ナトリウム	2228mg	2867mg
	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.3g

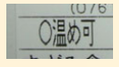
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

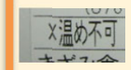
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、１膳の完成です

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、よりきれいに盛付ける事が出来ます

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

（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

変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。
5月8日(土)お届け分より反映します。

朝食

4月26日（月） 品名	アレルゲン	4月27日（火） 品名	アレルゲン	4月28日（水） 品名	アレルゲン	4月29日（木） 品名	アレルゲン	4月30日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	厚焼玉子	卵麦	菜の花と牛肉の煮物	麦	豆腐ステーキ	卵	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦
パスタのクリーム煮	乳麦	白菜と厚揚げのとろみ煮	乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	竹輪と菜の花の煮物	麦	ふきと人参の甘露煮	麦
もずくとなめこの三杯酢	卵麦	和風マヨネーズ和え	卵麦	大根なます	麦	マカロニサラダ	卵麦	かにかまサラダ	卵麦

	4月26日 おかず	4月26日 ご飯セット	4月27日 おかず	4月27日 ご飯セット	4月28日 おかず	4月28日 ご飯セット	4月29日 おかず	4月29日 ご飯セット	4月30日 おかず	4月30日 ご飯セット
エネルギー	268kcal	511kcal	230kcal	473kcal	254kcal	497kcal	292kcal	535kcal	260kcal	503kcal
たんぱく質	6.9g	11.0g	6.3g	10.4g	10.6g	14.7g	7.7g	11.8g	6.8g	10.9g
脂質	13.6g	14.2g	13.6g	14.2g	13.1g	13.7g	20.3g	20.9g	17.0g	17.6g
炭水化物	28.8g	81.6g	21.0g	73.8g	23.3g	76.1g	19.4g	72.2g	19.3g	72.1g
ナトリウム	766mg	767mg	497mg	498mg	581mg	582mg	524mg	525mg	694mg	695mg
カリウム	344mg	405mg	366mg	427mg	538mg	599mg	254mg	315mg	528mg	589mg
リン	104mg	169mg	120mg	185mg	167mg	232mg	97mg	162mg	95mg	160mg
食塩相当量	1.9g	2.0g	1.3g	1.3g	1.5g	1.5g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g

昼食

4月26日（月） 品名	アレルゲン	4月27日（火） 品名	アレルゲン	4月28日（水） 品名	アレルゲン	4月29日（木） 品名	アレルゲン	4月30日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
サワラのエスカベッシュ	乳麦	煮込みタンドリーチキン	乳	ブリの蒲焼	麦	チキンピカタ	卵麦	アジの野菜あんかけ	麦
アスパラ		キヌサヤ		人参のきんぴら	麦	トマトソース		南瓜のゴマ煮	麦
南瓜煮	麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	カリフラワーとウインナーのカレー炒め	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	レインボーサラダ	卵麦
中華サラダ	乳麦	パスタのサラダ	卵乳麦	さっぱりポテトサラダ	卵	野菜のバジルチーズ焼き	乳		
						大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		

	4月26日 おかず	4月26日 ご飯セット	4月27日 おかず	4月27日 ご飯セット	4月28日 おかず	4月28日 ご飯セット	4月29日 おかず	4月29日 ご飯セット	4月30日 おかず	4月30日 ご飯セット
エネルギー	327kcal	570kcal	387kcal	630kcal	371kcal	614kcal	334kcal	577kcal	397kcal	640kcal
たんぱく質	12.4g	16.5g	12.3g	16.4g	12.1g	16.2g	11.6g	15.7g	12.8g	16.9g
脂質	13.1g	13.7g	25.5g	26.1g	23.2g	23.8g	21.4g	22.0g	22.0g	22.6g
炭水化物	38.4g	91.2g	24.9g	77.7g	26.4g	79.2g	24.2g	77.0g	36.3g	89.1g
ナトリウム	816mg	817mg	451mg	452mg	611mg	612mg	736mg	737mg	609mg	610mg
カリウム	656mg	717mg	363mg	424mg	568mg	629mg	716mg	777mg	580mg	641mg
リン	168mg	233mg	123mg	188mg	124mg	189mg	154mg	219mg	176mg	241mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.1g	1.1g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.5g	1.6g

間食

4月26日（月）	4月27日（火）	4月28日（水）	4月29日（木）	4月30日（金）
◎みかん(缶)　75g	◎パイナップル(缶)　75g	◎黄桃(缶)　75g	◎みかん(缶)　75g	◎黄桃(缶)　75g

夕食

4月26日（月） 品名	アレルゲン	4月27日（火） 品名	アレルゲン	4月28日（水） 品名	アレルゲン	4月29日（木） 品名	アレルゲン	4月30日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
ささみ大葉フライ	麦	カルビ丼の具	麦落	キャベツメンチ	卵乳麦	鯖の生姜煮	麦	チキンクリームシチュー	乳麦
インゲンと人参のグラッセ	乳	さつま芋の甘露煮	麦	オクラのペペロンチーノ		ブロッコリー		インゲンとえのきの炒め物	乳麦
ーロナスのオランダ煮	麦	キャベツサラダ		五色煮	麦	春雨の甘酢炒め	麦	五目野菜の甘酢和え	麦
コーンサラダ	卵乳麦	ドレッシング（小袋）	麦	レインボー春雨	卵麦	さつま芋サラダ	卵乳麦		

	4月26日 おかず	4月26日 ご飯セット	4月27日 おかず	4月27日 ご飯セット	4月28日 おかず	4月28日 ご飯セット	4月29日 おかず	4月29日 ご飯セット	4月30日 おかず	4月30日 ご飯セット
エネルギー	393kcal	636kcal	365kcal	608kcal	350kcal	593kcal	374kcal	617kcal	316kcal	559kcal
たんぱく質	10.9g	15.0g	11.2g	15.3g	6.7g	10.8g	10.5g	14.6g	9.9g	14.0g
脂質	26.0g	26.6g	16.5g	17.1g	22.6g	23.2g	20.7g	21.3g	18.6g	19.2g
炭水化物	28.6g	81.4g	43.2g	96.0g	29.9g	82.7g	35.0g	87.8g	28.2g	81.0g
ナトリウム	516mg	517mg	817mg	818mg	609mg	610mg	588mg	589mg	778mg	779mg
カリウム	404mg	465mg	695mg	756mg	339mg	400mg	454mg	515mg	635mg	696mg
リン	121mg	186mg	167mg	232mg	104mg	169mg	153mg	218mg	168mg	233mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	2.1g	2.1g	1.5g	1.6g	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g

合計

	4月26日 おかず	4月26日 ご飯セット	4月27日 おかず	4月27日 ご飯セット	4月28日 おかず	4月28日 ご飯セット	4月29日 おかず	4月29日 ご飯セット	4月30日 おかず	4月30日 ご飯セット
エネルギー	988kcal	1717kcal	982kcal	1711kcal	975kcal	1704kcal	1000kcal	1729kcal	973kcal	1702kcal
たんぱく質	30.2g	42.5g	29.8g	42.1g	29.4g	41.7g	29.8g	42.1g	29.5g	41.8g
脂質	52.7g	54.5g	55.6g	57.4g	58.9g	60.7g	62.4g	64.2g	57.6g	59.4g
炭水化物	95.8g	254.2g	89.1g	247.5g	79.6g	238.0g	78.6g	237.0g	83.8g	242.2g
ナトリウム	2098mg	2101mg	1765mg	1768mg	1801mg	1804mg	1848mg	1851mg	2081mg	2084mg
カリウム	1404mg	1587mg	1424mg	1607mg	1445mg	1628mg	1424mg	1607mg	1743mg	1926mg
リン	393mg	588mg	410mg	605mg	395mg	590mg	404mg	599mg	439mg	634mg
食塩相当量	5.3g	5.4g	4.5g	4.5g	4.6g	4.7g	4.7g	4.7g	5.3g	5.4g

合計（間食込）

	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
エネルギー	1036kcal	1045kcal	1039kcal	1048kcal	1037kcal
たんぱく質	30.6g	30.1g	29.8g	30.2g	29.9g
脂質	52.8g	55.7g	59.0g	62.5g	57.7g
炭水化物	107.3g	104.3g	95.1g	90.1g	99.3g
ナトリウム	2101mg	1766mg	1804mg	1851mg	2084mg
カリウム	1460mg	1481mg	1505mg	1480mg	1803mg
リン	399mg	413mg	402mg	410mg	446mg
食塩相当量	5.3g	4.5g	4.6g	4.7g	5.3g

	4月26日	4月27日	4月28日	4月29日	4月30日
エネルギー	1765kcal	1774kcal	1768kcal	1777kcal	1766kcal
たんぱく質	42.9g	42.4g	42.1g	42.5g	42.2g
脂質	54.6g	57.5g	60.8g	64.3g	59.5g
炭水化物	265.7g	262.7g	253.5g	248.5g	257.7g
ナトリウム	2104mg	1769mg	1807mg	1854mg	2087mg
カリウム	1643mg	1664mg	1688mg	1663mg	1986mg
リン	594mg	608mg	597mg	605mg	641mg
食塩相当量	5.4g	4.5g	4.7g	4.7g	5.4g

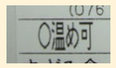
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

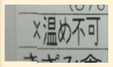
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、１膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

変更は4月27日(火)までにご連絡下さい。
5月8日(土)お届け分より反映します。

	4月26日（月）			4月27日（火）			4月28日（水）			4月29日（木）			4月30日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 豚肉としめじの生姜バター風味 野菜のピーナッツ和え		麦 卵乳麦 麦落	★ごはん180g 肉団子と白菜のとろみ煮 野菜たっぷりマーボ炒め キャベツサラダ ドレッシング（小袋）		卵乳麦 麦か 麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 ゴロゴロ野菜の塩炒め 四色なます		麦 卵麦 麦	★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 白菜と若布の煮物		麦 乳麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 レンコンとフキの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え		卵麦え 麦 卵麦
		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	220kcal	510kcal	エネルギー	186kcal	476kcal	エネルギー	200kcal	490kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	181kcal	471kcal
	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	5.8g	10.7g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	7.7g	12.6g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	8.8g	9.5g
	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	18.3g	81.2g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	19.1g	82.0g
	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	681mg	682mg
	カリウム	523mg	595mg	カリウム	523mg	595mg	カリウム	562mg	634mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	458mg	530mg
	リン	156mg	233mg	リン	101mg	178mg	リン	144mg	221mg	リン	167mg	244mg	リン	136mg	213mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース インゲンとえのきの炒め物 ハムの和風サラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼き スナップえんどう きんぴられんこん 法蓮草のごまマヨネーズ		麦 麦 卵麦	★ごはん180g ブリの塩焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 野菜のソース煮込み キャベツの白ドレ和え		麦落 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鮭の青じそ焼 人参のきんぴら 豚肉と厚揚げの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ		麦 麦 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	273kcal	563kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	275kcal	565kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	299kcal	589kcal
	たんぱく質	12.7g	17.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	17.7g	22.6g
	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.7g	20.4g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	18.9g	19.6g
	炭水化物	19.7g	82.6g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	8.2g	71.1g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	13.1g	76.0g
	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	803mg	804mg
	カリウム	558mg	630mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	462mg	534mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	509mg	581mg
	リン	221mg	298mg	リン	107mg	184mg	リン	127mg	204mg	リン	127mg	204mg	リン	227mg	304mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
間食	◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 豆腐のあっさりカレー煮込み 菜の花としらすのおひたし		麦 乳麦 麦	★ごはん180g アジの磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ ミックスソテー 大根と鶏肉のマーガリン風味 たたきごぼう		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g カレイの甘酢野菜あんかけ 竹輪のごま炒め 法蓮草とハムのマリーネ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ポークジンジャー 春雨と鶏肉の炒め煮 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		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	318kcal	608kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	338kcal	628kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g
	脂質	19.5g	20.2g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	16.8g	17.5g
	炭水化物	18.0g	80.9g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	29.7g	92.6g
	ナトリウム	876mg	877mg	ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	763mg	764mg
	カリウム	484mg	556mg	カリウム	592mg	664mg	カリウム	532mg	604mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	531mg	603mg
	リン	178mg	255mg	リン	211mg	288mg	リン	197mg	274mg	リン	229mg	306mg	リン	202mg	279mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ		おかず	ご飯ｾｯﾄ
	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal	エネルギー	815kcal	1685kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal
	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	42.3g	57.0g
	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	49.1g	51.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	53.2g	241.9g	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	62.6g	251.3g	炭水化物	61.9g	250.6g
	ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	1999mg	2002mg	ナトリウム	2141mg	2144mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	2247mg	2250mg
	カリウム	1565mg	1781mg	カリウム	1587mg	1803mg	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1645mg	1861mg	カリウム	1498mg	1714mg
	リン	555mg	786mg	リン	419mg	650mg	リン	468mg	699mg	リン	523mg	754mg	リン	565mg	796mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal
	たんぱく質	41.5g	56.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	43.1g	57.8g
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	49.3g	51.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.7g	46.8g
	炭水化物	76.2g	264.9g	炭水化物	88.4g	277.1g	炭水化物	84.5g	273.2g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	92.8g	281.5g
	ナトリウム	2321mg	2324mg	ナトリウム	2001mg	2004mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2253mg	2256mg
	カリウム	1678mg	1894mg	カリウム	1701mg	1917mg	カリウム	1676mg	1892mg	カリウム	1758mg	1974mg	カリウム	1618mg	1834mg
	リン	567mg	798mg	リン	425mg	656mg	リン	482mg	713mg	リン	535mg	766mg	リン	579mg	810mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g

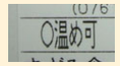
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

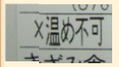
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、よりきれいに盛付ける事が出来ます

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