【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7月27日(火)までにご連絡下さい。
8月7日(土)お届け分より反映します。

	7月26日(月)			7月27日(火)			7月28日(水)			7月29日(木)			7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		
	焼豆腐の含め煮		麦	ミートインオムレツ		卵麦	がんもどきの含め煮		麦	厚焼玉子		卵麦	和風ポトフ		乳麦
	白菜のスープ煮		乳麦	菜の花のクリーム煮		乳麦	ふきと人参の甘露煮		麦	白菜の煮びたし		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	さつま芋とツナの青じそサラダ		卵乳麦	バジルスパ		乳麦	一夜漬(白菜・昆布)		麦	ごぼうのごま酢和え		麦	フレンチマカロニ		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	123kcal	393kcal	エネルギー	131kcal	397kcal	エネルギー	103kcal	369kcal	エネルギー	142kcal	411kcal	エネルギー	205kcal	472kcal
	蛋白質	4.4g	10.2g	蛋白質	5.3g	11.0g	蛋白質	5.4g	11.1g	蛋白質	5.3g	11.4g	蛋白質	6.5g	12.1g
	脂 質	5.4g	6.3g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	4.6g	5.5g	脂 質	6.0g	7.0g	脂 質	10.3g	11.2g
	炭水化物	14.7g	71.9g	炭水化物	11.5g	67.9g	炭水化物	11.0g	67.3g	炭水化物	17.0g	73.5g	炭水化物	21.2g	77.7g
	ナトリウム	547mg	1015mg	ナトリウム	400mg	862mg	ナトリウム	772mg	1215mg	ナトリウム	646mg	1089mg	ナトリウム	599mg	1042mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.0g	2.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼食	★やわらかごはん180g			★生姜ごはん			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鯖の磯辺焼き		麦	ささみ大葉フライ		麦	サワラのエスカベッシュ		乳麦	和風おろしハンバーグ		乳麦	赤魚の青じそ焼		麦
	大根の酢漬			ミックスソテー		乳麦	とうふのかに玉あんかけ		卵麦	ブロッコリー			インゲンソテー		乳麦
	ひじき煮		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	南瓜サラダ		卵乳麦	ひじきと大豆の煮物		麦	麩と豚肉のチャンプルー		卵乳麦
	菜の花と錦糸玉子のおひたし		卵麦	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	★味噌汁		麦	ベーコンと白菜のマリネ		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	★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	248kcal	514kcal	エネルギー	279kcal	590kcal	エネルギー	273kcal	544kcal	エネルギー	201kcal	481kcal	エネルギー	210kcal	475kcal
	蛋白質	13.6g	19.4g	蛋白質	14.6g	21.6g	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	12.3g	18.4g	蛋白質	15.8g	21.5g
	脂 質	15.4g	16.3g	脂 質	13.6g	16.4g	脂 質	13.8g	14.7g	脂 質	8.3g	9.2g	脂 質	11.2g	12.1g
	炭水化物	14.1g	70.5g	炭水化物	24.3g	86.3g	炭水化物	21.1g	78.4g	炭水化物	17.9g	77.4g	炭水化物	11.3g	67.6g
	ナトリウム	773mg	1215mg	ナトリウム	848mg	1898mg	ナトリウム	941mg	1383mg	ナトリウム	828mg	1271mg	ナトリウム	713mg	1201mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	4.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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		
	鶏のごまタレ煮		麦	白身魚みりん焼		麦	牛肉とキャベツの炒め物		麦	鶏もも竜田揚げ		卵麦	夏野菜カレーのルー		乳麦
	スナップえんどう			人参のきんぴら		麦	切干とインゲンの煮物		麦	オクラのペペロンチーノ			大根とツナの炒め物		麦
	大根と椎茸の煮物		麦	大豆と人参の煮物		麦	なすの中華風南蛮漬け		麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳	五目野菜の甘酢和え		麦
	キャベツサラダ		卵乳麦	青菜のわさび和え		卵乳麦	★味噌汁		麦	マリーネサラダ		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	224kcal	500kcal	エネルギー	211kcal	478kcal	エネルギー	295kcal	568kcal	エネルギー	345kcal	611kcal	エネルギー	210kcal	488kcal
	蛋白質	10.8g	16.8g	蛋白質	18.6g	24.4g	蛋白質	9.8g	16.0g	蛋白質	13.4g	19.2g	蛋白質	8.4g	15.0g
	脂 質	14.5g	15.4g	脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	19.3g	20.3g	脂 質	20.0g	20.9g	脂 質	7.3g	9.0g
	炭水化物	12.7g	71.1g	炭水化物	12.8g	69.3g	炭水化物	15.7g	73.0g	炭水化物	28.8g	85.1g	炭水化物	28.3g	84.9g
	ナトリウム	745mg	1189mg	ナトリウム	604mg	1046mg	ナトリウム	852mg	1294mg	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	1162mg	1606mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g
	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	595kcal	1407kcal	エネルギー	621kcal	1465kcal	エネルギー	671kcal	1481kcal	エネルギー	688kcal	1503kcal	エネルギー	625kcal	1435kcal
	蛋白質	28.8g	46.4g	蛋白質	38.5g	57.0g	蛋白質	29.8g	47.4g	蛋白質	31.0g	49.0g	蛋白質	30.7g	48.6g
	脂 質	35.3g	38.0g	脂 質	30.3g	34.9g	脂 質	37.7g	40.5g	脂 質	34.3g	37.1g	脂 質	28.8g	32.3g
	炭水化物	41.5g	213.5g	炭水化物	48.6g	223.5g	炭水化物	47.8g	218.7g	炭水化物	63.7g	236.0g	炭水化物	60.8g	230.2g
	ナトリウム	2065mg	3419mg	ナトリウム	1852mg	3806mg	ナトリウム	2565mg	3892mg	ナトリウム	2312mg	3641mg	ナトリウム	2474mg	3849mg
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	4.7g	9.7g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.9g

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

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7月27日(火)までにご連絡下さい。
8月7日(土)お届け分より反映します。

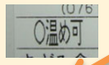
	7月26日(月)			7月27日(火)			7月28日(水)			7月29日(木)			7月30日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼豆腐の含め煮		麦	ミートインオムレツ		卵麦	がんもどきの含め煮		麦	厚焼玉子		卵麦	和風ポトフ		乳麦
	白菜のスープ煮		乳麦	菜の花のクリーム煮		乳麦	ふきと人参の甘露煮		麦	白菜の煮びたし		麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	さつま芋とツナの青じそサラダ		卵乳麦	バジルスパ		乳麦	一夜漬(白菜・昆布)		麦	ごぼうのごま酢和え		麦	フレンチマカロニ		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	123kcal	282kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	103kcal	262kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	205kcal	364kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.6g	5.3g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	10.3g	11.0g
	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	21.2g	54.2g
	ナトリウム	547mg	987mg	ナトリウム	400mg	840mg	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	599mg	1039mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鯖の磯辺焼き		麦	ささみ大葉フライ		麦	サワラのエスカベッシュ		乳麦	和風おろしハンバーグ		乳麦	赤魚の青じそ焼		麦
	大根の酢漬			ミックスソテー		乳麦	とうふのかに玉あんかけ		卵麦	ブロッコリー			インゲンソテー		乳麦
	ひじき煮		麦	麩とえのきのさっと煮		麦	南瓜サラダ		卵乳麦	ひじきと大豆の煮物		麦	麩と豚肉のチャンプルー		卵乳麦
	菜の花と錦糸玉子のおひたし		卵麦	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	★味噌汁		麦	ベーコンと白菜のマリネ		卵乳麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	★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	248kcal	407kcal	エネルギー	279kcal	438kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	201kcal	360kcal	エネルギー	210kcal	369kcal
	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	15.8g	19.5g
	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	13.6g	14.3g	脂 質	13.8g	14.5g	脂 質	8.3g	9.0g	脂 質	11.2g	11.9g
	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	24.3g	57.3g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	11.3g	44.3g
	ナトリウム	773mg	1213mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	941mg	1381mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	713mg	1153mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏のごまタレ煮		麦	白身魚みりん焼		麦	牛肉とキャベツの炒め物		麦	鶏もも竜田揚げ		卵麦	夏野菜カレーのルー		乳麦
	スナップえんどう			人参のきんぴら		麦	切干とインゲンの煮物		麦	オクラのペペロンチーノ			大根とツナの炒め物		麦
	大根と椎茸の煮物		麦	大豆と人参の煮物		麦	なすの中華風南蛮漬け		麦	野菜のバジルチーズ焼き		乳	五目野菜の甘酢和え		麦
	キャベツサラダ		卵乳麦	青菜のわさび和え		卵乳麦	★味噌汁		麦	マリーネサラダ		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	224kcal	383kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	エネルギー	345kcal	504kcal	エネルギー	210kcal	369kcal
	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	8.4g	12.1g
	脂 質	14.5g	15.2g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	19.3g	20.0g	脂 質	20.0g	20.7g	脂 質	7.3g	8.0g
	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	28.8g	61.8g	炭水化物	28.3g	61.3g
	ナトリウム	745mg	1185mg	ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	852mg	1292mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	1162mg	1602mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	3.0g	4.1g
	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	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal
	蛋白質	28.8g	39.9g	蛋白質	38.5g	49.6g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	31.0g	42.1g	蛋白質	30.7g	41.8g
	脂 質	35.3g	37.4g	脂 質	30.3g	32.4g	脂 質	37.7g	39.8g	脂 質	34.3g	36.4g	脂 質	28.8g	30.9g
	炭水化物	41.5g	140.5g	炭水化物	48.6g	147.6g	炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	63.7g	162.7g	炭水化物	60.8g	159.8g
	ナトリウム	2065mg	3385mg	ナトリウム	1852mg	3172mg	ナトリウム	2565mg	3885mg	ナトリウム	2312mg	3632mg	ナトリウム	2474mg	3794mg
	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	4.7g	8.1g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.3g	9.6g

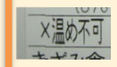
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

朝食

7月26日(月) 品名	アレルゲン	7月27日(火) 品名	アレルゲン	7月28日(水) 品名	アレルゲン	7月29日(木) 品名	アレルゲン	7月30日(金) 品名	アレルゲン
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦
若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	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	86kcal	260kcal	エネルギー	106kcal	280kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	144kcal	318kcal	エネルギー	98kcal	272kcal
蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g
脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.1g	4.8g
炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g
ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g

昼食

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
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦
大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚と菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦
マリーネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	若芽の酢味噌和え	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	212kcal	386kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.1g	9.9g
脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	7.0g	7.7g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	726mg	1249mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g

夕食

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
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦
金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦
野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦

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	212kcal	386kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	185kcal	359kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g	13.9g
脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	20.3g	21.0g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	7.0g	7.7g
炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g
ナトリウム	638mg	1161mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	758mg	1281mg
食塩相当量	1.6g	3.0g	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	1.9g	3.3g

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	510kcal	1032kcal	エネルギー	558kcal	1080kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	533kcal	1055kcal	エネルギー	455kcal	977kcal
蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	18.6g	30.0g	蛋白質	20.9g	32.3g
脂 質	24.1g	26.2g	脂 質	32.2g	34.3g	脂 質	26.1g	28.2g	脂 質	27.6g	29.7g	脂 質	18.1g	20.2g
炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	53.4g	168.6g
ナトリウム	2004mg	3573mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	2109mg	3678mg
食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g

★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７月２７日(火)までにご連絡下さい。
８月７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7月27日(火)までにご連絡下さい。
8月7日(土)お届け分より反映します。

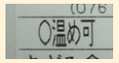
	7月26日（月）			7月27日（火）			7月28日（水）			7月29日（木）			7月30日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え		卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーとエビのチリソース 竹輪と菜の花の煮物		麦 麦え 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 大豆と椎茸の煮物 法蓮草と切干のおひたし		卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		卵乳麦 麦	★ごはん120g 鶏大豆 若竹煮 大根の酢漬け		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	191kcal	384kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	187kcal	380kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	215kcal	408kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	15.4g	18.7g
	脂質	11.6g	12.1g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	19.7g	61.6g
	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	631mg	632mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん120g あぶりかれい生姜煮 スナップえんどう 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え		麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 炊き合せ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん120g ブリの西京焼 人参グラッセ 大根と蕗の出汁煮 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のおろしポン酢焼き 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング（小袋）		麦 麦 麦	★ごはん120g 鮭の青じそ焼 人参グラッセ ぜんまいとミンチの煮物 キャベツとベーコンの和え物		麦 乳麦 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	189kcal	382kcal	エネルギー	268kcal	461kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	247kcal	440kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	12.3g	15.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	11.2g	53.1g
	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	831mg	832mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎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			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★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		麦落 麦	★ごはん120g カジキのアラ煮 厚揚げのそぼろ煮 白菜のごま味噌和え		麦 乳麦	★ごはん120g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー カリフラワーの塩炒め 人参しりしり		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし		乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 里芋のかに風あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし		麦 卵麦 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	241kcal	434kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	13.4g	16.7g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	22.4g	64.3g	炭水化物	23.0g	64.9g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.6g	58.5g
	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	886mg	887mg	ナトリウム	632mg	633mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	621kcal	1200kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	673kcal	1252kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	45.9g	55.8g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	29.1g	30.6g
	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	59.4g	185.1g	炭水化物	58.0g	183.7g	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2058mg	2061mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2094mg	2097mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計（間食込）	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal	エネルギー	880kcal	1459kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	53.6g	63.5g
	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	36.1g	37.6g
	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	87.6g	213.3g	炭水化物	86.9g	212.6g	炭水化物	85.2g	210.9g	炭水化物	75.3g	201.0g
	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2088mg	2091mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2170mg	2173mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

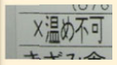
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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7月27日(火)までにご連絡下さい。
8月7日(土)お届け分より反映します。

	7月26日（月）			7月27日（火）			7月28日（水）			7月29日（木）			7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 チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーとエビのチリソース 竹輪と菜の花の煮物 ★味噌汁（若芽・キャベツ）		麦 麦え 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 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★すまし汁（椎茸・豆腐）		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏大豆 若竹煮 大根の酢漬け ★味噌汁（揚げ・しめじ）		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	191kcal	453kcal	エネルギー	161kcal	418kcal	エネルギー	187kcal	447kcal	エネルギー	202kcal	456kcal	エネルギー	215kcal	481kcal
	たんぱく質	8.7g	14.3g	たんぱく質	11.5g	16.7g	たんぱく質	11.9g	17.3g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	15.4g	21.3g
	脂質	11.6g	12.6g	脂質	5.2g	6.0g	脂質	6.8g	7.8g	脂質	7.8g	8.6g	脂質	9.0g	10.6g
	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	18.2g	73.4g	炭水化物	20.3g	75.3g	炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	19.7g	74.6g
	ナトリウム	562mg	792mg	ナトリウム	603mg	850mg	ナトリウム	745mg	999mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	631mg	857mg
	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g
昼食	★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナップえんどう 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁（揚げ・なめこ）		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 炊き合せ 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ ★すまし汁（椎茸・錦糸玉子）		麦 乳麦か 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの西京焼 人参グラッセ 大根と蕗の出汁煮 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 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング（小袋） ★味噌汁（若芽・巻麩）		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鮭の青じそ焼 人参グラッセ ぜんまいとミンチの煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁（小松菜・切干）		麦 乳麦 乳麦 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	189kcal	455kcal	エネルギー	268kcal	527kcal	エネルギー	220kcal	476kcal	エネルギー	247kcal	509kcal	エネルギー	199kcal	455kcal
	たんぱく質	16.2g	22.0g	たんぱく質	12.3g	17.5g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	13.4g	19.0g	たんぱく質	17.1g	22.2g
	脂質	7.2g	8.8g	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	9.7g	10.5g
	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	18.8g	73.2g	炭水化物	14.7g	69.6g	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	11.2g	65.9g
	ナトリウム	698mg	924mg	ナトリウム	781mg	946mg	ナトリウム	658mg	805mg	ナトリウム	628mg	874mg	ナトリウム	831mg	1059mg
	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g
間食	◎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			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★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 厚揚げのそぼろ煮 白菜のごま味噌和え ★味噌汁（豆腐・しめじ）		麦 乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ 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）		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁（白菜・なめこ）		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 里芋のかに風あんかけ 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★すまし汁（豆腐・えのき）		麦 卵麦 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
	エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	217kcal	477kcal	エネルギー	238kcal	506kcal	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	218kcal	472kcal
	たんぱく質	16.1g	21.8g	たんぱく質	16.3g	21.8g	たんぱく質	13.5g	19.5g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	13.4g	18.5g
	脂質	10.6g	11.5g	脂質	7.0g	8.0g	脂質	10.7g	12.3g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	10.4g	11.2g
	炭水化物	21.3g	77.0g	炭水化物	22.4g	77.4g	炭水化物	23.0g	78.1g	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	16.6g	70.8g
	ナトリウム	822mg	1048mg	ナトリウム	674mg	901mg	ナトリウム	608mg	837mg	ナトリウム	886mg	1113mg	ナトリウム	632mg	780mg
	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.0g
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	621kcal	1411kcal	エネルギー	646kcal	1422kcal	エネルギー	645kcal	1429kcal	エネルギー	673kcal	1445kcal	エネルギー	632kcal	1408kcal
	たんぱく質	41.0g	58.1g	たんぱく質	40.1g	56.0g	たんぱく質	41.4g	58.0g	たんぱく質	41.2g	57.0g	たんぱく質	45.9g	62.0g
	脂質	29.4g	32.9g	脂質	27.7g	30.8g	脂質	27.5g	30.8g	脂質	32.2g	34.7g	脂質	29.1g	32.3g
	炭水化物	48.8g	214.6g	炭水化物	59.4g	224.0g	炭水化物	58.0g	223.0g	炭水化物	53.3g	218.3g	炭水化物	47.5g	211.3g
	ナトリウム	2082mg	2764mg	ナトリウム	2058mg	2697mg	ナトリウム	2011mg	2641mg	ナトリウム	2226mg	2847mg	ナトリウム	2094mg	2696mg
	食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g
合計（間食込）	エネルギー	828kcal	1618kcal	エネルギー	845kcal	1621kcal	エネルギー	846kcal	1630kcal	エネルギー	880kcal	1652kcal	エネルギー	829kcal	1605kcal
	たんぱく質	47.1g	64.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	48.8g	65.4g	たんぱく質	47.3g	63.1g	たんぱく質	53.6g	69.7g
	脂質	36.5g	40.0g	脂質	34.7g	37.8g	脂質	34.5g	37.8g	脂質	39.3g	41.8g	脂質	36.1g	39.3g
	炭水化物	80.7g	246.5g	炭水化物	87.6g	252.2g	炭水化物	86.9g	251.9g	炭水化物	85.2g	250.2g	炭水化物	75.3g	239.1g
	ナトリウム	2156mg	2838mg	ナトリウム	2134mg	2773mg	ナトリウム	2088mg	2718mg	ナトリウム	2300mg	2921mg	ナトリウム	2170mg	2772mg
	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g

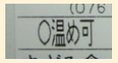
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

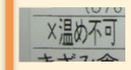
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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7月27日(火)までにご連絡下さい。
8月7日(土)お届け分より反映します。

	7月26日（月）			7月27日（火）			7月28日（水）			7月29日（木）			7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 白身魚のしんじょう 野菜たっぷりマーボ炒め 牛肉のきんぴら		卵麦 麦か 麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 里芋のかに風あんかけ えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 ハムの和風サラダ		卵麦 麦落か 卵乳麦	★ごはん150g 豚ロースの味噌炒め さつま芋の甘露煮 人参の炒り煮		麦落 麦 麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 竹輪の五色きんぴら 若芽と春雨のサラダ		卵乳 卵乳麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	281kcal	524kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	231kcal	474kcal	エネルギー	257kcal	500kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.1g	11.2g
	脂質	19.2g	19.8g	脂質	13.8g	14.4g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	7.0g	7.6g	脂質	14.9g	15.5g
	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	17.2g	70.0g	炭水化物	35.3g	88.1g	炭水化物	24.2g	77.0g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	350mg	351mg	ナトリウム	537mg	538mg
	カリウム	413mg	474mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	304mg	365mg	カリウム	650mg	711mg	カリウム	201mg	262mg
	リン	102mg	167mg	リン	126mg	191mg	リン	149mg	214mg	リン	114mg	179mg	リン	101mg	166mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g サワラのチリソースかけ スナップえんどう 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ		麦 麦 卵	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ かぼちゃと豚肉の揚げ煮 コールスローサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ キャベツソテー きんぴられんこん カラフルサラダ		麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん アスパラ 野菜のトマト煮 れんこんとひじきのサラダ		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	390kcal	633kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	392kcal	635kcal	エネルギー	313kcal	556kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	7.3g	11.4g
	脂質	22.5g	23.1g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	28.7g	29.3g	脂質	20.4g	21.0g
	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	24.7g	77.5g
	ナトリウム	506mg	507mg	ナトリウム	871mg	872mg	ナトリウム	507mg	508mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	543mg	544mg
	カリウム	570mg	631mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	643mg	704mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	554mg	615mg
	リン	166mg	231mg	リン	166mg	231mg	リン	184mg	249mg	リン	144mg	209mg	リン	110mg	175mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん ごま風味炒め さつま芋サラダ		卵 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレイのカレー焼 人参グラッセ しめじのバター醤油パスタ 揚げナスのめかぶ和え		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 きのことじゃが芋のアヒージョ 五目野菜の甘酢和え		卵乳麦 麦	★ごはん150g えびカツ チンゲン菜ソテー 豚肉ときのこのペペロンチーノ インゲンとツナのマスタード和え		麦え 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ブロッコリー パスタのクリーム煮 明太ポテトサラダ		麦 乳麦 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	302kcal	545kcal	エネルギー	315kcal	558kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	409kcal	652kcal
	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	12.1g	16.2g
	脂質	18.4g	19.0g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	25.1g	25.7g	脂質	26.2g	26.8g
	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	15.7g	68.5g	炭水化物	29.6g	82.4g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	399mg	400mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	604mg	605mg
	カリウム	455mg	516mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	528mg	589mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	401mg	462mg
	リン	95mg	160mg	リン	155mg	220mg	リン	120mg	185mg	リン	179mg	244mg	リン	136mg	201mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal
	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	60.1g	61.9g	脂質	55.3g	57.1g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	61.5g	63.3g
	炭水化物	79.4g	237.8g	炭水化物	88.5g	246.9g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	76.3g	234.7g	炭水化物	78.5g	236.9g
	ナトリウム	1827mg	1830mg	ナトリウム	1857mg	1860mg	ナトリウム	2066mg	2069mg	ナトリウム	1756mg	1759mg	ナトリウム	1684mg	1687mg
	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1475mg	1658mg	カリウム	1569mg	1752mg	カリウム	1156mg	1339mg
	リン	363mg	558mg	リン	447mg	642mg	リン	453mg	648mg	リン	437mg	632mg	リン	347mg	542mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g
合計（間食込）	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.9g	39.2g
	脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.4g	57.2g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	61.6g	63.4g
	炭水化物	94.9g	253.3g	炭水化物	100.0g	258.4g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	90.0g	248.4g
	ナトリウム	1830mg	1833mg	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	1759mg	1762mg	ナトリウム	1687mg	1690mg
	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1489mg	1672mg	カリウム	1532mg	1715mg	カリウム	1629mg	1812mg	カリウム	1212mg	1395mg
	リン	370mg	565mg	リン	453mg	648mg	リン	456mg	651mg	リン	444mg	639mg	リン	353mg	548mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.3g	4.3g

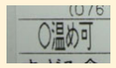
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

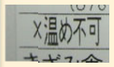
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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7月27日(火)までにご連絡下さい。
8月7日(土)お届け分より反映します。

朝食

7月26日（月） 品名	アレルゲン	7月27日（火） 品名	アレルゲン	7月28日（水） 品名	アレルゲン	7月29日（木） 品名	アレルゲン	7月30日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
オムレツ	卵麦	三井寺煮	麦	目玉焼き	卵	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	スクランブルエッグ	卵乳
特製デミグラスソース	乳麦	小車麩煮	麦	ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か	大根と蕗の出汁煮	麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦
野菜炒め	卵麦	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	野菜の三杯酢	麦	レインボー春雨	卵麦	蒸し鶏の醤油マヨネーズ	卵麦
法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦	南瓜とツナのサラダ	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	228kcal	518kcal	250kcal	540kcal	201kcal	491kcal	256kcal	546kcal	230kcal	520kcal
たんぱく質	7.7g	12.6g	14.2g	19.1g	9.8g	14.7g	7.4g	12.3g	6.9g	11.8g
脂質	15.0g	15.7g	13.1g	13.8g	12.7g	13.4g	16.5g	17.2g	16.2g	16.9g
炭水化物	16.6g	79.5g	17.9g	80.8g	10.3g	73.2g	18.5g	81.4g	13.3g	76.2g
ナトリウム	708mg	709mg	746mg	747mg	654mg	655mg	541mg	542mg	431mg	432mg
カリウム	269mg	341mg	491mg	563mg	408mg	480mg	386mg	458mg	285mg	357mg
リン	129mg	206mg	174mg	251mg	135mg	212mg	107mg	184mg	84mg	161mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.4g	1.4g	1.1g	1.1g

昼食

7月26日（月） 品名	アレルゲン	7月27日（火） 品名	アレルゲン	7月28日（水） 品名	アレルゲン	7月29日（木） 品名	アレルゲン	7月30日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
オニオンソースハンバーグ	乳麦	白身フライ	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	豚肉とキャベツの塩おかか		揚げ豆腐の挽肉あん	乳麦
ブロッコリー		インゲンと人参のグラッセ	乳	スナップえんどう		竹輪のごま炒め	麦	チンジャオロース	卵麦
大豆と人参の煮物	麦	トマト味のチャンプル	乳麦	豚肉となめこのカレー炒め	乳麦	青菜のわさび和え	卵麦	野菜のピーナッツ和え	麦落
春雨フルーツサラダ	卵乳麦	スープキャベツ	乳麦	ポテトビーンズサラダ	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	301kcal	591kcal	301kcal	591kcal	285kcal	575kcal	331kcal	621kcal	280kcal	570kcal
たんぱく質	14.0g	18.9g	10.6g	15.5g	14.0g	18.9g	16.9g	21.8g	18.7g	23.6g
脂質	13.6g	14.3g	20.0g	20.7g	17.6g	18.3g	22.0g	22.7g	15.8g	16.5g
炭水化物	27.7g	90.6g	20.5g	83.4g	16.2g	79.1g	16.3g	79.2g	17.0g	79.9g
ナトリウム	745mg	746mg	599mg	600mg	542mg	543mg	767mg	768mg	789mg	790mg
カリウム	690mg	762mg	468mg	540mg	397mg	469mg	560mg	632mg	627mg	699mg
リン	209mg	286mg	155mg	232mg	148mg	225mg	187mg	264mg	199mg	276mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g

間食

7月26日（月）	7月27日（火）	7月28日（水）	7月29日（木）	7月30日（金）
◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g

夕食

7月26日（月） 品名	アレルゲン	7月27日（火） 品名	アレルゲン	7月28日（水） 品名	アレルゲン	7月29日（木） 品名	アレルゲン	7月30日（金） 品名	アレルゲン
★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g		★ごはん180g	
鶏肉の香草焼	乳麦	酢豚	麦	あぶらかれいみぞれ煮	麦	えび団子の炊き合せ	卵麦え	鮭の青じそ焼	麦
オクラのペペロンチーノ		れんこんの五目炒め煮	麦	ピーマンのおかか和え		さつま芋のコンソメ煮	乳麦	きのこソテー	乳麦
竹の子と人参のおかか煮	麦	野菜サラダ	卵麦か	揚ナスの煮物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	旨みチンゲン菜	乳麦か
若芽の酢味噌和え		ドレッシング（小袋）	麦	マカロニサラダ	卵麦			レモンかぼちゃ	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	254kcal	544kcal	307kcal	597kcal	313kcal	603kcal	255kcal	545kcal	266kcal	556kcal
たんぱく質	17.0g	21.9g	14.3g	19.2g	19.7g	24.6g	14.3g	19.2g	16.2g	21.1g
脂質	13.9g	14.6g	9.4g	10.1g	16.4g	17.1g	9.2g	9.9g	13.8g	14.5g
炭水化物	13.5g	76.4g	41.5g	104.4g	20.8g	83.7g	28.4g	91.3g	18.0g	80.9g
ナトリウム	648mg	649mg	766mg	767mg	651mg	652mg	757mg	758mg	838mg	839mg
カリウム	521mg	593mg	689mg	761mg	540mg	612mg	632mg	704mg	553mg	625mg
リン	92mg	169mg	214mg	291mg	221mg	298mg	189mg	266mg	203mg	280mg
食塩相当量	1.6g	1.7g	1.9g	2.0g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	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	783kcal	1653kcal	858kcal	1728kcal	799kcal	1669kcal	842kcal	1712kcal	776kcal	1646kcal
たんぱく質	38.7g	53.4g	39.1g	53.8g	43.5g	58.2g	38.6g	53.3g	41.8g	56.5g
脂質	42.5g	44.6g	42.5g	44.6g	46.7g	48.8g	47.7g	49.8g	45.8g	47.9g
炭水化物	57.8g	246.5g	79.9g	268.6g	47.3g	236.0g	63.2g	251.9g	48.3g	237.0g
ナトリウム	2101mg	2104mg	2111mg	2114mg	1847mg	1850mg	2065mg	2068mg	2058mg	2061mg
カリウム	1480mg	1696mg	1648mg	1864mg	1345mg	1561mg	1578mg	1794mg	1465mg	1681mg
リン	430mg	661mg	543mg	774mg	504mg	735mg	483mg	714mg	486mg	717mg
食塩相当量	5.3g	5.4g	5.3g	5.4g	4.8g	4.8g	5.3g	5.3g	5.2g	5.2g

合計（間食込）

	7月26日（月）	7月27日（火）	7月28日（水）	7月29日（木）	7月30日（金）
エネルギー	911kcal	954kcal	925kcal	970kcal	902kcal
たんぱく質	39.5g	39.9g	44.1g	39.4g	42.4g
脂質	42.7g	42.7g	46.9g	47.9g	46.0g
炭水化物	88.7g	102.9g	77.8g	94.1g	78.8g
ナトリウム	2107mg	2117mg	1849mg	2071mg	2060mg
カリウム	1600mg	1761mg	1459mg	1698mg	1579mg
リン	444mg	555mg	510mg	497mg	492mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	4.8g	5.3g	5.2g

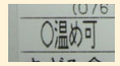
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

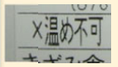
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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）