

【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

	10月25日(月)			10月26日(火)			10月27日(水)			10月28日(木)			10月29日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のバター醤油 キャベツの土佐煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 スパマト炒め 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 竹輪とじゃが芋の玉子とじ ふきと大根のスープ煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦落か 麦落 麦	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 法蓮草と油揚げの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん スープキャベツ きのこの佃煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	163kcal	434kcal	エネルギー	186kcal	453kcal	エネルギー	145kcal	421kcal	エネルギー	165kcal	432kcal	エネルギー	127kcal	395kcal
	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	7.2g	13.0g	蛋白質	5.5g	11.9g	蛋白質	7.6g	13.2g	蛋白質	4.6g	10.5g
	脂 質	8.4g	9.3g	脂 質	10.0g	10.9g	脂 質	7.5g	9.2g	脂 質	10.3g	11.2g	脂 質	7.4g	8.3g
	炭水化物	13.2g	70.5g	炭水化物	17.5g	74.0g	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	10.4g	66.9g	炭水化物	10.9g	67.4g
	ナトリウム	533mg	975mg	ナトリウム	730mg	1172mg	ナトリウム	556mg	997mg	ナトリウム	525mg	968mg	ナトリウム	645mg	1091mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g 白身魚のムニエル 鶏ミンチと小松菜の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ポークジンジャー ブロッコリーとハムのクリーム煮 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 法蓮草 春雨の五目炒め 煮生酢 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 さつま揚げと小松菜の煮浸し 鶏とごぼうの酢味噌和え ★味噌汁		麦落か 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 四色煮豆 青菜のわさび和え ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	212kcal	495kcal	エネルギー	291kcal	561kcal	エネルギー	257kcal	523kcal	エネルギー	302kcal	581kcal
	蛋白質	16.5g	22.2g	蛋白質	11.9g	18.8g	蛋白質	13.0g	19.0g	蛋白質	12.0g	17.8g	蛋白質	17.1g	23.0g
	脂 質	8.6g	9.5g	脂 質	10.5g	12.3g	脂 質	15.3g	16.3g	脂 質	12.9g	13.8g	脂 質	18.7g	19.6g
	炭水化物	16.5g	72.8g	炭水化物	18.0g	75.3g	炭水化物	24.8g	81.6g	炭水化物	23.1g	79.4g	炭水化物	15.7g	74.8g
	ナトリウム	668mg	1111mg	ナトリウム	814mg	1255mg	ナトリウム	952mg	1396mg	ナトリウム	908mg	1351mg	ナトリウム	820mg	1261mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g 天津飯の具(関西風) 豚肉とごぼうの甘辛煮 白菜の梅しそマヨネーズ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ホッケの幽庵焼 きのこソテー 揚げナスの肉味噌からめ キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦落 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ オニオンソテー 麩の野菜あんかけ 春菊のおひたし ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚バラと白菜のクリーム煮込み ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 竹の子と人参のおかか煮 かぼちゃのオリーブサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	284kcal	549kcal	エネルギー	235kcal	518kcal	エネルギー	241kcal	508kcal	エネルギー	259kcal	531kcal	エネルギー	223kcal	490kcal
	蛋白質	10.6g	16.4g	蛋白質	13.3g	19.4g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	16.5g	22.7g	蛋白質	7.7g	13.5g
	脂 質	18.6g	19.5g	脂 質	13.1g	14.0g	脂 質	11.6g	12.5g	脂 質	15.8g	16.8g	脂 質	11.2g	12.1g
	炭水化物	17.4g	73.7g	炭水化物	12.4g	72.4g	炭水化物	21.3g	78.0g	炭水化物	11.9g	68.9g	炭水化物	23.0g	79.7g
	ナトリウム	1135mg	1596mg	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	863mg	1332mg	ナトリウム	691mg	1132mg	ナトリウム	945mg	1407mg
	食塩相当量	2.9g	4.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g
	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	666kcal	1468kcal	エネルギー	633kcal	1466kcal	エネルギー	677kcal	1490kcal	エネルギー	681kcal	1486kcal	エネルギー	652kcal	1466kcal
	蛋白質	36.0g	53.2g	蛋白質	32.4g	51.2g	蛋白質	31.8g	50.0g	蛋白質	36.1g	53.7g	蛋白質	29.4g	47.0g
	脂 質	35.6g	38.3g	脂 質	33.6g	37.2g	脂 質	34.4g	38.0g	脂 質	39.0g	41.8g	脂 質	37.3g	40.0g
	炭水化物	47.1g	217.0g	炭水化物	47.9g	221.7g	炭水化物	59.6g	229.5g	炭水化物	45.4g	215.2g	炭水化物	49.6g	221.9g
	ナトリウム	2336mg	3682mg	ナトリウム	2268mg	3593mg	ナトリウム	2371mg	3725mg	ナトリウム	2124mg	3451mg	ナトリウム	2410mg	3759mg
	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.1g	9.6g

変更は10月26日(火)までにご連絡下さい。
11月6日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意！)

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

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

10月25日(月)			10月26日(火)			10月27日(水)			10月28日(木)			10月29日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	大根と鶏肉のバター醤油	乳麦	がんもどきの含め煮	麦		竹輪とじゃが芋の玉子とじ	卵乳麦		大根と豚肉の甘辛煮	麦落		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
	キャベツの土佐煮	麦	スパトマト炒め	乳麦		ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落		法蓮草と油揚げの煮物	麦		スープキャベツ	乳麦	
	南瓜とツナのサラダ	卵乳麦	切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		キャベツの塩昆布和え	麦		きのこの佃煮	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	163kcal	322kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	145kcal	304kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	127kcal
	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	4.6g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	7.4g
	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	10.9g
昼	ナトリウム	533mg	973mg	ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	556mg	996mg	ナトリウム	525mg	965mg	ナトリウム	645mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身魚のムニエル	卵乳麦	ポークジンジャー	麦		鯖のみぞれ煮	麦		麻婆豆腐	麦落		鶏肉の韓国風炒め	麦落	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦		法蓮草	麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		四色煮豆	麦	
食	もずくの酢の物	麦	オクラのポン酢ジュレ和え	麦		春雨の五目炒め	麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	麦		青菜のわさび和え	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		煮生酢	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
	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	291kcal	450kcal	エネルギー	257kcal	416kcal	エネルギー	302kcal
	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	17.1g
タ	脂質	8.6g	9.3g	脂質	10.5g	11.2g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	18.7g
	炭水化物	16.5g	49.5g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	15.7g
	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	814mg	1254mg	ナトリウム	952mg	1392mg	ナトリウム	908mg	1348mg	ナトリウム	820mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
食	天津飯の具(関西風)	卵乳麦	ホッケの幽庵焼	麦		鶏もも竜田揚げ	卵麦		ブリのごま焼	麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	
	豚肉とごぼうの甘辛煮	麦	きのこソテー	乳麦		オニオンソテー	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		竹の子と人参のおかか煮	麦	
	白菜の梅しそマヨネーズ和え	卵麦	揚げナスの肉味噌かため	麦落		麩の野菜あんかけ	麦		豚バラと白菜のクリーム煮込み	乳麦		かぼちゃのオリーブサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		春菊のおひたし	麦		ブロッコリーのサラダ	麦		★味噌汁	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	284kcal	443kcal	エネルギー	235kcal	394kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	エネルギー	259kcal	418kcal	エネルギー	223kcal
	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	7.7g
	脂質	18.6g	19.3g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	11.2g
	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	23.0g
食	ナトリウム	1135mg	1575mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム	945mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	エネルギー	666kcal	1143kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	652kcal
	蛋白質	36.0g	47.1g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	36.1g	47.2g	蛋白質	29.4g
食	脂質	35.6g	37.7g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	34.4g	36.5g	脂質	39.0g	41.1g	脂質	37.3g
	炭水化物	47.1g	146.1g	炭水化物	47.9g	146.9g	炭水化物	59.6g	158.6g	炭水化物	45.4g	144.4g	炭水化物	49.6g
	ナトリウム	2336mg	3656mg	ナトリウム	2268mg	3588mg	ナトリウム	2371mg	3691mg	ナトリウム	2124mg	3444mg	ナトリウム	2410mg
	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.3g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.1g
	★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。

変更は10月26日(火)までにご連絡下さい。
11月6日(土)お届け分より反映します。

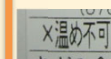
お食事の作り方



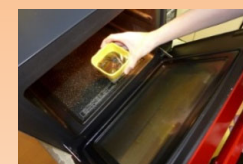
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



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)

【ムース食】 週間献立表														生活協同組合おおさかパルコープ											
10月25日(月)					10月26日(火)					10月27日(水)					10月28日(木)					10月29日(金)					
品名		アレルギー			品名		アレルギー			品名		アレルギー			品名		アレルギー			品名		アレルギー			
朝	★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g				
	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦			牛肉と根菜の煮物		乳麦			温泉玉子		卵麦			五色煮豆		卵麦			野菜の味噌風味		乳麦		
	昆布の佃煮		麦			メンマの中華和え		乳麦か			ふきの煮物		乳麦			大根とひじきの煮物		麦			白花豆煮		麦		
	★味噌汁		麦			★味噌汁		麦			★味噌汁		麦			★味噌汁		麦			★味噌汁		麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	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	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal										
	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g										
	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g										
	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g										
昼	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	415mg	938mg										
	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.9g	3.3g	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										
	★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g				
	豚肉の生姜焼		乳麦			赤魚の味噌煮		乳麦			鶏肉のカレー風味焼き		乳麦			鮭の照焼		麦			ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落		
	五目豆腐煮		乳麦			ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦			大根煮		乳麦			ブロッコリーの煮物		乳麦			枝豆とかにかまの煮物		卵麦か		
食	法蓮草と油揚げの煮物		麦			切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦			菜の花のおひたし		乳麦			南瓜とハムのサラダ		卵乳麦			白菜と若芽の煮物		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	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	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	223kcal	397kcal	エネルギー	164kcal	338kcal										
夕	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.1g	7.9g										
	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	7.9g	8.6g										
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g										
	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	776mg	1299mg										
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g										
食	★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g				
	白身の竜田揚げ		乳麦			鶏の照焼		乳麦			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		
	肉団子の甘酢煮		卵乳麦			金時豆の煮物		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ーネ		卵乳麦		
	菜の花の辛子和え		乳麦			若竹煮		麦			ベーコンのごま酢和え		卵乳麦			鶏肉のすき焼き煮		麦			薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦		
	★味噌汁		麦			★味噌汁		麦			★味噌汁		麦			★味噌汁		麦			★味噌汁		麦		
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	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	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	139kcal	313kcal										
	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	12.1g	15.9g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g										
	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	4.6g	5.3g										
	炭水化物	22.4g	60.8g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g										
	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	700mg	1223mg	ナトリウム	922mg	1445mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg										
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g										
	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	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	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	427kcal	949kcal											
蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	16.0g	27.4g											
脂 質	24.7g	26.8g	脂 質	19.8g	21.9g	脂 質	22.3g	24.4g	脂 質	26.8g	28.9g	脂 質	15.6g	17.7g											
炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.9g	163.1g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	55.6g	170.8g											
ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2330mg	3899mg	ナトリウム	2337mg	3906mg	ナトリウム	2122mg	3691mg	ナトリウム	2149mg	3718mg											
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.9g	9.9g	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											

★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

○温め可

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。

×温め不可

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。

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秒ーオススメ

【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

お皿に盛付けて完成です

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)

変更は10月26日(火)までにご連絡下さい。
11月6日(土)お届け分より反映します。

(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

	10月25日(月)			10月26日(火)			10月27日(水)			10月28日(木)			10月29日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ごぼう大豆 オクラのポン酢ジュレ和え	麦 麦 麦		★ごはん120g れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 目玉焼き ブロッコリーとエビのチリソース バンバンジーサラダ	卵 麦え 乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーの柚子味噌和え	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	178kcal	371kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	161kcal	354kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	158kcal	351kcal
	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	6.4g	6.9g
昼食	炭水化物	13.6g	55.5g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	426mg	427mg	ナトリウム	632mg	633mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	麦 麦 麦 卵		★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとえのきの炒め物	麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g アジのみりん焼 塩枝豆 カリフラワーの煮物 蒸し鶏の炒め物	麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g 炊き合せ 鶏ごぼう 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦 麦		★ごはん120g 鯖の照焼 うま塩キャベツ 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え	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	232kcal	425kcal	エネルギー	195kcal	388kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	257kcal	450kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
間食	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	13.3g	16.6g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.4g	14.9g
	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	13.5g	55.4g
	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	843mg	844mg	ナトリウム	623mg	624mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
夕食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 人参しりしり	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g あぶらかい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め さつま芋とツナの青じそサラダ	乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 手作りハンバーグ おろしポン酢ソース アスパラ 豚肉と厚揚げの煮物 ミックスマカロニサラダ	卵乳麦 麦 麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 豚バラのすき焼き煮 春雨のピーナッツ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦落		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ 法蓮草ソテー	麦 乳麦 卵麦 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	225kcal	418kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	319kcal	512kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	17.4g	20.7g
合計	脂質	7.7g	8.2g	脂質	10.8g	11.3g	脂質	18.0g	18.5g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.1g	12.6g
	炭水化物	24.4g	66.3g	炭水化物	23.6g	65.5g	炭水化物	21.9g	63.8g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.8g	57.7g
	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	864mg	865mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	737mg	738mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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
		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
合計(間食込)	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.6g	50.5g
	脂質	28.3g	29.8g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	52.1g	177.8g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	43.0g	168.7g
	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	855kcal	1434kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.8g	60.7g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	35.3g	36.8g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	71.9g	197.6g
	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2249mg	2252mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2052mg	2055mg	ナトリウム	2069mg	2072mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。

変更は10月26日(火)までにご連絡下さい。
11月6日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め
の×は
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

	10月25日(月)				10月26日(火)				10月27日(水)				10月28日(木)				10月29日(金)			
	品名	アレルギー			品名	アレルギー			品名	アレルギー			品名	アレルギー			品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 麩の玉子とじ えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 卵麦			★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ごぼう大豆 オクラのボン酢ジュレ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦 麦 卵麦			★ごはん150g れんこんの五目炒め煮 キャベツの土佐煮 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦			★ごはん150g 目玉焼き ブロッコリーとエビのチリソース バンバンジーサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 麦え 乳麦 麦			★ごはん150g 豚肉と野菜の生姜炒め 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	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	178kcal	438kcal		エネルギー	154kcal	413kcal		エネルギー	161kcal	415kcal		エネルギー	178kcal	434kcal		エネルギー	158kcal	412kcal	
	たんぱく質	8.6g	14.0g		たんぱく質	9.9g	15.1g		たんぱく質	11.2g	16.3g		たんぱく質	12.6g	17.8g		たんぱく質	9.9g	15.0g	
	脂質	10.1g	11.1g		脂質	7.3g	8.6g		脂質	6.9g	7.7g		脂質	8.9g	9.6g		脂質	6.4g	7.2g	
昼食	炭水化物	13.6g	68.6g		炭水化物	13.3g	67.5g		炭水化物	15.2g	69.6g		炭水化物	11.8g	66.7g		炭水化物	13.7g	67.9g	
	ナトリウム	674mg	921mg		ナトリウム	549mg	714mg		ナトリウム	583mg	751mg		ナトリウム	426mg	573mg		ナトリウム	632mg	780mg	
	食塩相当量	1.7g	2.3g		食塩相当量	1.4g	1.8g		食塩相当量	1.5g	1.9g		食塩相当量	1.1g	1.5g		食塩相当量	1.6g	2.0g	
	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 豚肉と大根の煮物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 麦 麦 卵			★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 チンゲン菜ソーテー 厚揚げとふきの煮物 インゲンとえのきの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 乳麦 乳麦 乳麦			★ごはん150g アジのみりん焼 塩枝豆 カリフラワーの煮物 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 卵麦 卵乳麦			★ごはん150g 炊き合せ 鶏ごぼう 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 麦			★ごはん150g 鯖の照焼 うま塩キャベツ 竹輪と菜の花の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 麦か 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	232kcal	487kcal		エネルギー	195kcal	461kcal		エネルギー	177kcal	445kcal		エネルギー	257kcal	514kcal		エネルギー	234kcal	497kcal	
間食	たんぱく質	17.7g	22.7g		たんぱく質	11.4g	17.2g		たんぱく質	18.0g	24.0g		たんぱく質	14.4g	19.6g		たんぱく質	13.3g	18.9g	
	脂質	10.5g	11.3g		脂質	11.8g	13.4g		脂質	5.2g	6.8g		脂質	12.8g	13.6g		脂質	14.4g	15.3g	
	炭水化物	13.5g	68.1g		炭水化物	11.8g	66.7g		炭水化物	15.0g	70.1g		炭水化物	20.5g	75.7g		炭水化物	13.5g	69.3g	
	ナトリウム	531mg	760mg		ナトリウム	783mg	1009mg		ナトリウム	594mg	823mg		ナトリウム	843mg	1090mg		ナトリウム	623mg	850mg	
	食塩相当量	1.4g	1.9g		食塩相当量	2.0g	2.6g		食塩相当量	1.5g	2.1g		食塩相当量	2.1g	2.8g		食塩相当量	1.6g	2.2g	
夕食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			
	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 かぶのスープ煮 人参しりしり ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦			★ごはん150g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 青菜の玉子炒め さつまいもとツナの青じそサラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦			★ごはん150g 手作りハンバーグ おろしボン酢ソース アスパラ 豚肉と厚揚げの煮物 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦			★ごはん150g 赤魚のごま焼 キャベツソーテー 豚バラのすき焼き煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 乳麦 麦 卵乳麦落			★ごはん150g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ 里芋のかに風あんかけ 法蓮草ソーテー ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 乳麦 卵麦 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	225kcal	484kcal		エネルギー	263kcal	527kcal		エネルギー	319kcal	583kcal		エネルギー	212kcal	472kcal		エネルギー	247kcal	502kcal	
	たんぱく質	14.6g	19.8g		たんぱく質	19.1g	24.8g		たんぱく質	14.7g	20.3g		たんぱく質	14.1g	19.5g		たんぱく質	17.4g	22.6g	
合計	脂質	7.7g	9.0g		脂質	10.8g	11.7g		脂質	18.0g	18.9g		脂質	9.9g	10.9g		脂質	12.1g	12.9g	
	炭水化物	24.4g	78.8g		炭水化物	23.6g	79.7g		炭水化物	21.9g	78.0g		炭水化物	16.4g	71.4g		炭水化物	15.8g	70.6g	
	ナトリウム	870mg	1035mg		ナトリウム	840mg	1067mg		ナトリウム	864mg	1091mg		ナトリウム	709mg	963mg		ナトリウム	737mg	983mg	
	食塩相当量	2.2g	2.6g		食塩相当量	2.1g	2.7g		食塩相当量	2.2g	2.8g		食塩相当量	1.8g	2.4g		食塩相当量	1.9g	2.5g	
	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		
合計(間食込)	エネルギー	635kcal	1409kcal		エネルギー	612kcal	1401kcal		エネルギー	657kcal	1443kcal		エネルギー	647kcal	1420kcal		エネルギー	639kcal	1411kcal	
	たんぱく質	40.9g	56.5g		たんぱく質	40.4g	57.1g		たんぱく質	43.9g	60.6g		たんぱく質	41.1g	56.9g		たんぱく質	40.6g	56.5g	
	脂質	28.3g	31.4g		脂質	29.9g	33.7g		脂質	30.1g	33.4g		脂質	31.6g	34.1g		脂質	32.9g	35.4g	
	炭水化物	51.5g	215.5g		炭水化物	48.7g	213.9g		炭水化物	52.1g	217.7g		炭水化物	48.7g	213.8g		炭水化物	43.0g	207.8g	
	ナトリウム	2075mg	2716mg		ナトリウム	2172mg	2790mg		ナトリウム	2041mg	2665mg		ナトリウム	1978mg	2626mg		ナトリウム	1992mg	2613mg	
合計(間食込)	食塩相当量	5.3g	6.8g		食塩相当量	5.5g	7.1g		食塩相当量	5.2g	6.8g		食塩相当量	5.0g	6.7g		食塩相当量	5.1g	6.7g	
	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	832kcal	1606kcal		エネルギー	813kcal	1602kcal		エネルギー	855kcal	1641kcal		エネルギー	854kcal	1627kcal		エネルギー	840kcal	1612kcal	
	たんぱく質	48.6g	64.2g		たんぱく質	47.8g	64.5g		たんぱく質	50.8g	67.5g		たんぱく質	47.2g	63.0g		たんぱく質	48.0g	63.9g	
	脂質	35.3g	38.4g		脂質	36.9g	40.7g		脂質	37.1g	40.4g		脂質	38.7g	41.2g		脂質	39.9g	42.4g	
合計(間食込)	炭水化物	79.3g	243.3g		炭水化物	77.6g	242.8g		炭水化物	81.0g	246.6g		炭水化物	80.6g	245.7g		炭水化物	71.9g	236.7g	
	ナトリウム	2151mg	2792mg		ナトリウム	2249mg	2867mg		ナトリウム	2115mg	2739mg		ナトリウム	2052mg	2700mg		ナトリウム	2069mg	2690mg	
	食塩相当量	5.5g	7.0g		食塩相当量	5.7g	7.3g		食塩相当量	5.4g	7.0g		食塩相当量	5.2g	6.9g		食塩相当量	5.3g	6.9g	
	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	832kcal	1606kcal		エネルギー	813kcal	1602kcal		エネルギー	855kcal	1641kcal		エネルギー	854kcal	1627kcal		エネルギー	840kcal	1612kcal	

※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。

変更は10月26日(火)までにご連絡下さい。
11月6日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

ココに表示
温め〇×は

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

10月25日(月)				10月26日(火)				10月27日(水)				10月28日(木)				10月29日(金)																										
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー																								
朝食	★ごはん150g スクランブルエッグ 麩とえのきのさっと煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		卵乳 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め 里芋の揚げ煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		麦 麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース マカロニトマト炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 大根と人参のきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		麦 麦 乳麦落		★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ナスの油炒め 白菜と人参の炒め煮		卵麦 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	243kcal	486kcal	たんぱく質	8.1g	12.2g	エネルギー	278kcal	521kcal	たんぱく質	8.3g	12.4g	エネルギー	244kcal	487kcal	たんぱく質	6.2g	10.3g	エネルギー	229kcal	472kcal	たんぱく質	9.0g	13.1g	エネルギー	278kcal	521kcal	たんぱく質	7.3g	11.4g												
	脂質	17.3g	17.9g	炭水化物	14.4g	67.2g	脂質	12.2g	12.8g	炭水化物	35.3g	88.1g	脂質	13.0g	13.6g	炭水化物	26.7g	79.5g	脂質	11.5g	12.1g	炭水化物	21.9g	74.7g	脂質	15.9g	16.5g	炭水化物	26.7g	79.5g												
	ナトリウム	480mg	481mg	カリウム	222mg	283mg	リン	121mg	186mg	ナトリウム	552mg	553mg	カリウム	543mg	604mg	リン	134mg	199mg	ナトリウム	537mg	538mg	カリウム	443mg	504mg	リン	103mg	168mg	ナトリウム	601mg	602mg	カリウム	575mg	636mg	リン	154mg	219mg						
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g												
	★ごはん150g 和風唐揚げ 人参のきんぴら スイートパンプ インゲンとツナのマスタード和え		麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オニオンソテー 春雨とじゃが芋の明太炒め 青菜のわさび和え		麦 乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん150g マーボなす 法蓮草ソテー さつま芋サラダ		麦落 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 赤玉南瓜煮 青菜のおかかマヨネーズ和え		卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g サワラの竜田揚 さつま芋のコンソメ煮 レインボー春雨		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	382kcal	625kcal	たんぱく質	11.5g	15.6g	脂質	18.3g	18.9g	炭水化物	42.7g	95.5g	ナトリウム	564mg	565mg	カリウム	618mg	679mg	リン	168mg	233mg	エネルギー	344kcal	587kcal	たんぱく質	11.9g	16.0g	脂質	24.7g	25.3g	炭水化物	18.1g	70.9g	ナトリウム	688mg	689mg	カリウム	422mg	483mg	リン	169mg	234mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g			
間食 ◎みかん(缶) 75g				◎バナナッブル(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g				◎みかん(缶) 75g				◎バナナッブル(缶) 75g																										
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ナスの炒り煮 しめじのバター醤油パスタ		卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん ピーマンソテー 豚肉と白菜のトマト煮込み れんこんの梅和え		麦 卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ 人参グラッセ 豚肉ときこのべベロンチーノ もずくの酢の物		麦 麦 乳麦 麦		★ごはん150g すり身団子 スナッペンえんどう 竹輪のごま炒め スパゲティサラダ		卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 アスパラ 菜の花のクリーム煮 マッシュサラダ		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	375kcal	618kcal	たんぱく質	6.4g	10.5g	脂質	24.8g	25.4g	炭水化物	31.4g	84.2g	ナトリウム	591mg	592mg	カリウム	398mg	459mg	リン	109mg	174mg	エネルギー	337kcal	580kcal	たんぱく質	9.3g	13.4g	脂質	21.1g	21.7g	炭水化物	27.3g	80.1g	ナトリウム	733mg	734mg	カリウム	600mg	661mg	リン	144mg	209mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g			
	合計		おかず		ご飯セット		合計		おかず		ご飯セット		合計		おかず		ご飯セット		合計		おかず		ご飯セット		合計		おかず		ご飯セット		合計		おかず		ご飯セット							
	エネルギー	1000kcal	1729kcal	たんぱく質	26.0g	38.3g	脂質	60.4g	62.2g	炭水化物	88.5g	246.9g	ナトリウム	1635mg	1638mg	カリウム	1238mg	1421mg	リン	398mg	593mg	エネルギー	959kcal	1688kcal	たんぱく質	29.5g	41.8g	脂質	58.0g	59.8g	炭水化物	80.7g	239.1g	ナトリウム	1973mg	1976mg	カリウム	1565mg	1748mg	リン	447mg	642mg
	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	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	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.1g	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	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g			
	合計(間食込)		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計		合計							
	エネルギー	1048kcal	1777kcal	たんぱく質	26.4g	38.7g	脂質	60.5g	62.3g	炭水化物	100.0g	258.4g	ナトリウム	1638mg	1641mg	カリウム	1294mg	1477mg	リン	404mg	599mg	エネルギー	1022kcal	1751kcal	たんぱく質	29.8g	42.1g	脂質	58.1g	59.9g	炭水化物	95.9g	254.3g	ナトリウム	1974mg	1977mg	カリウム	1622mg	1805mg	リン	450mg	645mg
	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.1g	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	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.0g	5.1g	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	4.5g	4.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g			

※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、商品は使用日に限り限り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10月26日(火)までにご連絡下さい。
11月6日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

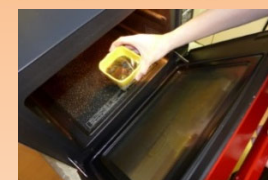


温め〇×は
ココに表示

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60g調整食) 週間献立表

	10月25日(月)			10月26日(火)			10月27日(水)			10月28日(木)			10月29日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生和え		卵 乳麦 麦	★ごはん180g チキンボールのあんからめ ミックスビーンズのクリーム煮 ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 スパトマト炒め 菜の花としらすのおひたし		麦 乳麦 麦	★ごはん180g オムレツ ホワイトソース ナスの炒り煮 法蓮草のおひたし		卵麦 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	190kcal	480kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	221kcal	511kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	263kcal	553kcal
	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	8.9g	13.8g
	脂質	8.4g	9.1g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	17.8g	18.5g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	17.1g	80.0g
	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	589mg	590mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	354mg	426mg	カリウム	384mg	456mg	カリウム	382mg	454mg
	リン	147mg	224mg	リン	180mg	257mg	リン	133mg	210mg	リン	133mg	210mg	リン	150mg	227mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 赤魚のみぞれ煮 菜の花 野菜炒め スパゲティサラダ		麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おから 鶏肉のカレー煮 南瓜とツナのサラダ		乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 豚バラのすき焼き煮 マカロニサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 一口ナスのオランダ煮 えびポテトサラダ		乳麦 麦 卵乳麦え	★ごはん180g カジキのアラ煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し コールスローサラダ		麦 卵麦 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	308kcal	598kcal	エネルギー	325kcal	615kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	338kcal	628kcal	エネルギー	240kcal	530kcal
	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.8g	18.7g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	14.6g	19.5g
	脂質	17.0g	17.7g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	23.8g	24.5g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	22.4g	85.3g
	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	681mg	682mg
	カリウム	433mg	505mg	カリウム	657mg	729mg	カリウム	469mg	541mg	カリウム	579mg	651mg	カリウム	535mg	607mg
	リン	165mg	242mg	リン	202mg	279mg	リン	182mg	259mg	リン	168mg	245mg	リン	200mg	277mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎バナナッブル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鶏肉のマーメレード煮 スナッペンどう 牛肉と厚揚げの甘辛煮 法蓮草のごま和え		麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 ふきのきんぴら 麩と豚肉のチャンプルー たたきごぼう		麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 キヌサヤ 春雨の五目炒め 野菜のピーナッツ和え		麦 卵乳麦 麦落	★ごはん180g 白身魚のガーリックオイル焼き アスパラ 豚肉と野菜の生煮炒め さつま芋サラダ		乳 麦 卵乳麦	★ごはん180g 和風唐揚げ オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 麩と若芽の酢の物		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	270kcal	560kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.0g	20.9g
	脂質	15.7g	16.4g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	14.1g	14.8g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	13.5g	14.2g
	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.3g	91.2g
	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	756mg	757mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	863mg	864mg
	カリウム	440mg	512mg	カリウム	442mg	514mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	706mg	778mg
	リン	152mg	229mg	リン	172mg	249mg	リン	202mg	279mg	リン	209mg	286mg	リン	230mg	307mg
	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	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g
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	768kcal	1638kcal	エネルギー	872kcal	1742kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	845kcal	1715kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	47.4g	62.1g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.0g	49.1g	脂質	41.4g	43.5g
	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	63.9g	252.6g	炭水化物	67.8g	256.5g
	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2133mg	2136mg
	カリウム	1317mg	1533mg	カリウム	1605mg	1821mg	カリウム	1315mg	1531mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1623mg	1839mg
	リン	464mg	695mg	リン	554mg	785mg	リン	517mg	748mg	リン	510mg	741mg	リン	580mg	811mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	968kcal	1838kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	920kcal
たんぱく質		39.7g	54.4g	たんぱく質	48.2g	62.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g
脂質		41.3g	43.4g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	47.2g	49.3g	脂質	41.6g	43.7g
炭水化物		89.0g	277.7g	炭水化物	82.3g	271.0g	炭水化物	87.3g	276.0g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	98.3g	287.0g
ナトリウム		2044mg	2047mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2135mg	2138mg
カリウム		1431mg	1647mg	カリウム	1718mg	1934mg	カリウム	1435mg	1651mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1737mg	1953mg
リン		470mg	701mg	リン	566mg	797mg	リン	531mg	763mg	リン	522mg	753mg	リン	586mg	817mg
食塩相当量		5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	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。

変更は10月26日(火)までにご連絡下さい。
11月6日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

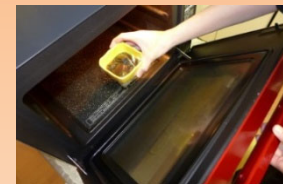


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



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)