

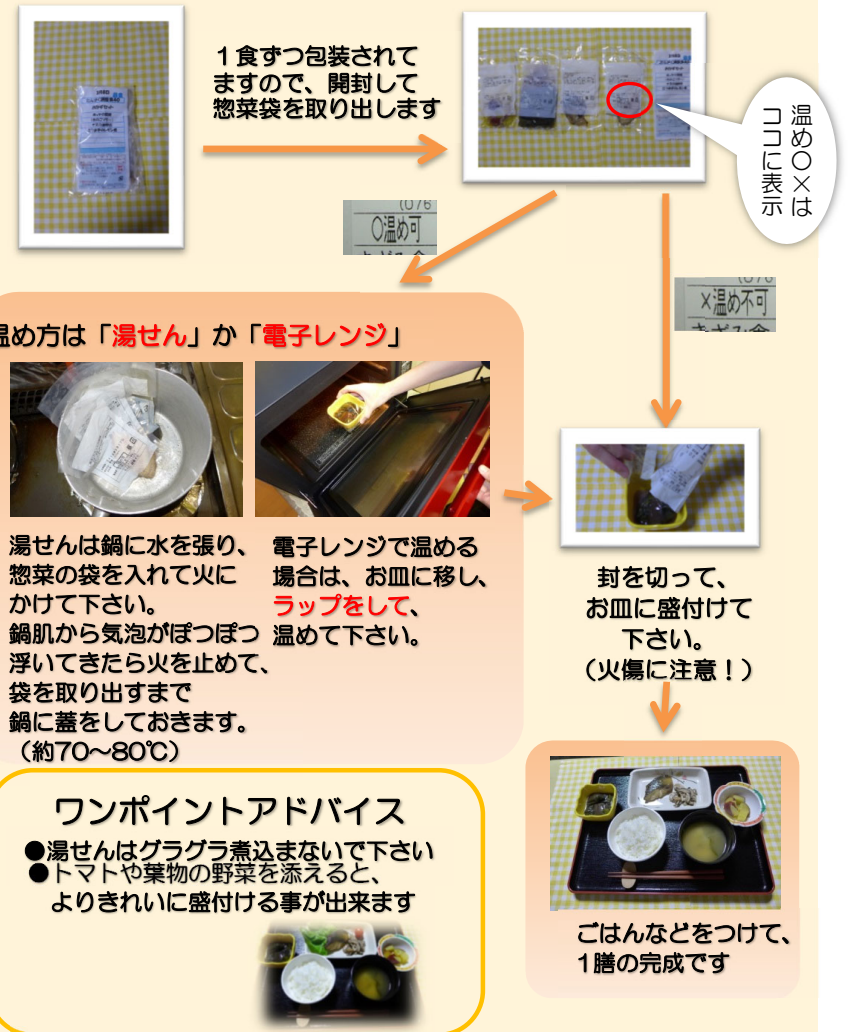
【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	11月8日(月)			11月9日(火)			11月10日(水)			11月11日(木)			11月12日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 人参の炒りたら子 チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g チーズオムレツ マカロニトマト炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g じゃが芋デミグラスソース 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 白花豆煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 南瓜のそぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 卵乳麦 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	111kcal	376kcal	エネルギー	132kcal	402kcal	エネルギー	168kcal	444kcal	エネルギー	214kcal	482kcal	エネルギー	122kcal	389kcal
	蛋白質	5.6g	11.3g	蛋白質	6.3g	12.2g	蛋白質	6.9g	13.3g	蛋白質	10.0g	15.7g	蛋白質	5.9g	11.8g
	脂 質	4.8g	5.7g	脂 質	5.3g	6.2g	脂 質	8.4g	10.1g	脂 質	6.8g	7.7g	脂 質	4.4g	5.3g
	炭水化物	11.5g	67.6g	炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	17.7g	74.1g	炭水化物	26.9g	83.7g	炭水化物	14.7g	71.0g
	ナトリウム	469mg	930mg	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	495mg	963mg	ナトリウム	537mg	980mg	ナトリウム	644mg	1088mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g サワラの幽庵焼 うま塩キャベツ 五目うの花 かぼちゃのタルタルサラダ ★味噌汁		麦 麦か 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー ふきと人参の甘露煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g ほっけみりん焼 人参のきんぴら 豚肉としめじの生姜炒め 大根の梅和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g えびカツ 法蓮草ソテー 鶏肉と冬野菜の味噌煮 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁		麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g さば梅煮 豚肉の柳川煮 春菊のおひたし ★味噌汁		麦 卵乳麦 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	298kcal	565kcal	エネルギー	219kcal	495kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	312kcal	582kcal	エネルギー	312kcal	578kcal
	蛋白質	14.9g	20.5g	蛋白質	12.4g	18.8g	蛋白質	15.7g	21.4g	蛋白質	15.2g	21.0g	蛋白質	16.2g	22.0g
	脂 質	18.1g	19.0g	脂 質	10.1g	11.8g	脂 質	7.1g	8.0g	脂 質	16.5g	17.4g	脂 質	21.1g	22.0g
	炭水化物	17.3g	73.8g	炭水化物	20.2g	76.4g	炭水化物	17.4g	73.8g	炭水化物	24.5g	81.7g	炭水化物	13.0g	69.3g
	ナトリウム	647mg	1090mg	ナトリウム	931mg	1372mg	ナトリウム	1182mg	1624mg	ナトリウム	698mg	1159mg	ナトリウム	809mg	1252mg
	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕	★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大根とベーコンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g おでん 豚肉とインゲンのごま味噌炒め コールスローサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ナスの油炒め 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み キヌサヤ ブロッコリーとハムのクリーム煮 おくらのとろろ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 青菜と高野豆腐の煮物 レインボーサラダ ★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	255kcal	527kcal	エネルギー	264kcal	539kcal	エネルギー	260kcal	533kcal	エネルギー	165kcal	432kcal	エネルギー	243kcal	515kcal
	蛋白質	11.9g	18.0g	蛋白質	12.5g	18.2g	蛋白質	9.2g	15.4g	蛋白質	6.6g	12.6g	蛋白質	9.2g	15.4g
	脂 質	15.1g	16.1g	脂 質	15.0g	15.9g	脂 質	17.0g	18.0g	脂 質	7.3g	8.2g	脂 質	13.5g	14.5g
	炭水化物	18.1g	75.3g	炭水化物	20.1g	78.4g	炭水化物	14.5g	71.7g	炭水化物	19.9g	76.4g	炭水化物	21.5g	78.7g
	ナトリウム	1002mg	1443mg	ナトリウム	951mg	1393mg	ナトリウム	541mg	984mg	ナトリウム	834mg	1278mg	ナトリウム	895mg	1336mg
	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	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	664kcal	1468kcal	エネルギー	615kcal	1436kcal	エネルギー	626kcal	1441kcal	エネルギー	691kcal	1496kcal	エネルギー	677kcal	1482kcal
	蛋白質	32.4g	49.8g	蛋白質	31.2g	49.2g	蛋白質	31.8g	50.1g	蛋白質	31.8g	49.3g	蛋白質	31.3g	49.2g
	脂 質	38.0g	40.8g	脂 質	30.4g	33.9g	脂 質	32.5g	36.1g	脂 質	30.6g	33.3g	脂 質	39.0g	41.8g
	炭水化物	46.9g	216.7g	炭水化物	55.5g	227.2g	炭水化物	49.6g	219.6g	炭水化物	71.3g	241.8g	炭水化物	49.2g	219.0g
	ナトリウム	2118mg	3463mg	ナトリウム	2488mg	3812mg	ナトリウム	2218mg	3571mg	ナトリウム	2069mg	3417mg	ナトリウム	2348mg	3676mg
	食塩相当量	5.3g	8.9g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	6.0g	9.4g

変更は11月9日(火)までにご連絡下さい。
11月20日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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

	11月8日(月)			11月9日(火)			11月10日(水)			11月11日(木)			11月12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 鶏肉のすき焼煮 人参の炒りたら子 チンゲン菜とピーマンのソテー ★味噌汁		麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g チーズオムレツ マカロニトマト炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g じゃが芋デミグラスソース 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 白花豆煮 竹輪のごま炒め ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 南瓜のそぼろ煮 ひじきとベーコンの煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 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	111kcal	270kcal	エネルギー	132kcal	291kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	122kcal	281kcal
	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	5.9g	9.6g
	脂質	4.8g	5.5g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	4.4g	5.1g
昼食	★全粥240g サワラの幽庵焼 うま塩キャベツ 五目うの花 かぼちゃのタルタルサラダ ★味噌汁		麦 麦か 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キーマカレーのルー ふきと人参の甘露煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦落 麦	★全粥240g ほっけみりん焼 人参のきんぴら 豚肉としめじの生姜炒め 大根の梅和え ★味噌汁		 麦 麦 麦 麦	★全粥240g えびカツ 法蓮草ソテー 鶏肉と冬野菜の味噌煮 黒オリーブとツナのポテトサラダ ★味噌汁		麦え 乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g さば梅煮 豚肉の柳川煮 春菊のおひたし ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 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	298kcal	457kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	198kcal	357kcal	エネルギー	312kcal	471kcal	エネルギー	312kcal	471kcal
	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	12.4g	16.1g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	16.2g	19.9g
	脂質	18.1g	18.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	21.1g	21.8g
夕食	★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大根とベーコンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g おでん 豚肉とインゲンのごま味噌炒め コールスローサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ナスの油炒め 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み キヌサヤ ブロッコリーとハムのクリーム煮 おくらのとろろ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 青菜と高野豆腐の煮物 レインボーサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 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	255kcal	414kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	9.2g	12.9g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	13.5g	14.2g
食	★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大根とベーコンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g おでん 豚肉とインゲンのごま味噌炒め コールスローサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ナスの油炒め 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み キヌサヤ ブロッコリーとハムのクリーム煮 おくらのとろろ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 青菜と高野豆腐の煮物 レインボーサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 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	664kcal	1141kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	691kcal	1168kcal	エネルギー	677kcal	1154kcal
	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	31.8g	42.9g	蛋白質	31.3g	42.4g
	脂質	38.0g	40.1g	脂質	30.4g	32.5g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	30.6g	32.7g	脂質	39.0g	41.1g
食	★全粥240g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大根とベーコンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g おでん 豚肉とインゲンのごま味噌炒め コールスローサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 アスパラ ナスの油炒め 春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ロールキャベツのトマト煮込み キヌサヤ ブロッコリーとハムのクリーム煮 おくらのとろろ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ 青菜と高野豆腐の煮物 レインボーサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦 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	255kcal	414kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	165kcal	324kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	9.2g	12.9g
	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	7.3g	8.0g	脂質	13.5g	14.2g

変更は11月9日(火)までにご連絡下さい。
11月20日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

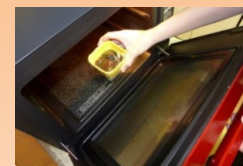


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)

【ムース食】 週間献立表																
生活協同組合おおさかパルコープ																
11月8日(月)			11月9日(火)			11月10日(水)			11月11日(木)			11月12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	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
	鶏大根の味噌煮		温泉玉子		五目豆腐煮		乳麦		鶏団子の中華風		卵乳麦か		五色煮		乳麦	
	薩摩芋と切昆布の煮物		竹輪の五色きんぴら		野菜の三杯酢		麦		一夜漬		乳麦		若芽のゴマ酢和え		麦	
	★味噌汁		★味噌汁		★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	
	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	
	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	
	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g	
	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g	炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	
昼	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g	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	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	クリームコロッケ		白身のおろし煮		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	
	枝豆とかにかまの煮物		ひじきと大豆の煮物		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	
食	ベーコンのごま酢和え		青菜のわさび和え		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	
	★味噌汁		★味噌汁		★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	186kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	363kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	
夕	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	
	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	9.3g	10.0g	脂 質	9.9g	10.6g	
	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.3g	55.7g	
	ナトリウム	837mg	1360mg	ナトリウム	869mg	1392mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	813mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1303mg	
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	赤魚の生姜煮		鶏の照焼		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	
	鶏つくねとフキの煮物		切昆布と竹の子の煮物		鶏肉のすき焼き煮		麦		白菜と若芽の煮物		乳麦		プロックリーと鶏肉の煮物		乳麦	
	南瓜とハムのサラダ		野菜の味噌風味		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	
	★味噌汁		★味噌汁		★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	
	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	230kcal	404kcal	
	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	
	脂 質	8.7g	9.4g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	15.2g	15.9g	
食	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.4g	53.8g	
	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	598mg	1121mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	763mg	1286mg	
	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	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	
	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	452kcal	974kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	412kcal	934kcal	エネルギー	509kcal	1031kcal	
食	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	21.9g	33.3g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	
	脂 質	21.4g	23.5g	脂 質	23.9g	26.0g	脂 質	16.2g	18.3g	脂 質	18.8g	20.9g	脂 質	29.1g	31.2g	
	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	48.2g	163.4g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	44.9g	160.1g	
	ナトリウム	2254mg	3823mg	ナトリウム	2405mg	3974mg	ナトリウム	1890mg	3459mg	ナトリウム	2137mg	3706mg	ナトリウム	2047mg	3616mg	
	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	4.8g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	

★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

×温め不可

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。



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

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11月9日(火)までにご連絡下さい。
 11月20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

	11月8日(月)			11月9日(火)			11月10日(水)			11月11日(木)			11月12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 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜の辛子柚子和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 春雨のピーナッツ和え	麦 卵麦 卵乳麦落		★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 里芋のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え	卵麦 卵麦 麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 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	182kcal	375kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	192kcal	385kcal	エネルギー	135kcal	328kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	4.3g	4.8g	脂質	5.1g	5.6g
	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g
昼食	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	640mg	641mg
	食塩相当量	1.8g	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g カレイの白ワイン蒸し チンゲン菜ソテー きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 野菜の三杯酢	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚みりん焼 きのこソテー 肉野菜煮込み さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え	乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ	乳麦 卵乳麦 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	245kcal	438kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g
間食	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.7g	60.6g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	621mg	622mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 麦		★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	麦落 麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おなか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	麦 麦	
夕食	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg
合計	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	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	
	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	28.2g	29.7g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	28.3g	29.8g
	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	47.3g	173.0g	炭水化物	50.9g	176.6g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	51.7g	177.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2022mg	2025mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2025mg	2028mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	38.0g	39.5g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	35.2g	36.7g	脂質	36.2g	37.7g	脂質	35.3g	36.8g
	炭水化物	79.3g	205.0g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	79.8g	205.5g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	80.6g	206.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
	食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	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11月9日(火)までにご連絡下さい。
11月20日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

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

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

	11月8日(月)		11月9日(火)		11月10日(水)		11月11日(木)		11月12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 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 若芽の酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 卵乳麦落	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 里芋のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	182kcal	438kcal	エネルギー	202kcal	470kcal	エネルギー	192kcal	447kcal	エネルギー	135kcal	397kcal	エネルギー	167kcal	426kcal
	たんぱく質	10.8g	16.0g	たんぱく質	9.2g	15.2g	たんぱく質	8.8g	13.8g	たんぱく質	7.7g	13.4g	たんぱく質	11.8g	17.0g
	脂質	9.7g	10.4g	脂質	12.6g	14.2g	脂質	10.1g	10.9g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	5.1g	6.4g
	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	15.5g	69.9g	炭水化物	16.6g	72.3g	炭水化物	17.9g	72.1g
ナトリウム	727mg	874mg	ナトリウム	637mg	866mg	ナトリウム	646mg	872mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	640mg	805mg	
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.0g	
昼食	★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し チンゲン菜ソテー きんぴられんこん ミックスマカロニサラダ ★味噌汁(巻麴・白菜)	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 きのこソテー 肉野菜煮込み さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 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	245kcal	508kcal	エネルギー	204kcal	459kcal	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	240kcal	504kcal
	たんぱく質	13.4g	19.0g	たんぱく質	14.2g	19.4g	たんぱく質	16.6g	22.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	14.5g	20.1g
	脂質	11.6g	12.5g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	9.1g	10.2g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	11.6g	12.5g
	炭水化物	18.8g	74.6g	炭水化物	17.6g	72.4g	炭水化物	21.6g	77.5g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	18.7g	74.8g
ナトリウム	603mg	830mg	ナトリウム	831mg	1077mg	ナトリウム	695mg	922mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	621mg	848mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	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	218kcal	478kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	199kcal	458kcal	エネルギー	266kcal	533kcal	エネルギー	214kcal	469kcal
	たんぱく質	15.5g	20.9g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	16.1g	21.3g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g
	脂質	9.7g	10.7g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	13.0g	14.6g	脂質	11.6g	12.4g
	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	16.8g	71.0g	炭水化物	13.8g	68.2g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	15.1g	69.8g
ナトリウム	777mg	1031mg	ナトリウム	554mg	702mg	ナトリウム	829mg	994mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	764mg	1025mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	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	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	645kcal	1424kcal	エネルギー	616kcal	1393kcal	エネルギー	622kcal	1403kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal	エネルギー	621kcal	1399kcal
	たんぱく質	39.7g	55.9g	たんぱく質	42.3g	58.6g	たんぱく質	41.5g	57.6g	たんぱく質	39.8g	56.4g	たんぱく質	40.8g	56.6g
	脂質	31.0g	33.6g	脂質	29.2g	32.4g	脂質	28.2g	31.4g	脂質	29.2g	32.5g	脂質	28.3g	31.3g
	炭水化物	51.5g	217.2g	炭水化物	47.3g	211.4g	炭水化物	50.9g	215.6g	炭水化物	51.0g	216.1g	炭水化物	51.7g	216.7g
	ナトリウム	2107mg	2735mg	ナトリウム	2022mg	2645mg	ナトリウム	2170mg	2788mg	ナトリウム	2231mg	2832mg	ナトリウム	2025mg	2678mg
食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1621kcal	エネルギー	823kcal	1600kcal	エネルギー	820kcal	1601kcal	エネルギー	827kcal	1610kcal	エネルギー	822kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.4g	63.6g	たんぱく質	48.4g	64.7g	たんぱく質	48.4g	64.5g	たんぱく質	47.5g	64.1g	たんぱく質	48.2g	64.0g
	脂質	38.0g	40.6g	脂質	36.3g	39.5g	脂質	35.2g	38.4g	脂質	36.2g	39.5g	脂質	35.3g	38.3g
	炭水化物	79.3g	245.0g	炭水化物	79.2g	243.3g	炭水化物	79.8g	244.5g	炭水化物	78.8g	243.9g	炭水化物	80.6g	245.6g
	ナトリウム	2183mg	2811mg	ナトリウム	2096mg	2719mg	ナトリウム	2244mg	2862mg	ナトリウム	2307mg	2908mg	ナトリウム	2102mg	2755mg
	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g

※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11月9日(火)までにご連絡下さい。
11月20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
ココに表示



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

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

11月8日(月)			11月9日(火)			11月10日(水)			11月11日(木)			11月12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 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のコンソメ煮 和風マヨネーズ和え	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳 乳麦 乳麦落					
	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	304kcal	547kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	196kcal	439kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	208kcal	451kcal
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	10.4g	11.0g	脂質	15.8g	16.4g	脂質	14.7g	15.3g
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	37.2g	90.0g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	12.6g	65.4g
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	565mg	566mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	432mg	493mg	カリウム	295mg	356mg
	リン	86mg	151mg	リン	138mg	203mg	リン	119mg	184mg	リン	105mg	170mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚げ きのこあん スイートパンプ 青菜のわさび和え	麦 麦 卵麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ 法蓮草ソテー 豚肉ときのこのペロンチーノ 中華サラダ	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参シャトー 菜の花のクリーム煮 ごぼうのごま酢和え	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 里芋の揚げ煮 なすの中華風南蛮漬	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 春雨のマヨネーズ炒め もずくとなめこの三杯酢	麦 乳麦 卵乳麦 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	335kcal	578kcal	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	393kcal	636kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	12.3g	16.4g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.7g	14.8g
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.4g	25.0g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	19.8g	72.6g	炭水化物	35.8g	88.6g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	31.1g	83.9g
	ナトリウム	456mg	457mg	ナトリウム	992mg	993mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	879mg	880mg
	カリウム	592mg	653mg	カリウム	375mg	436mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	366mg	427mg
	リン	160mg	225mg	リン	159mg	224mg	リン	140mg	205mg	リン	139mg	204mg	リン	152mg	217mg
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎バナナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナッブル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナッブル(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め マカロニトマト炒め 若芽のごま酢和え	麦落 乳麦 麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g チャプチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚ばら肉炒め スパマト炒め 野菜のごま和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー かぼちゃのゴマ煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	400kcal	643kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	18.6g	19.2g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	25.7g	26.3g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.7g	20.3g
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	37.6g	90.4g
	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	460mg	461mg	ナトリウム	728mg	729mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	587mg	588mg
	カリウム	477mg	538mg	カリウム	523mg	584mg	カリウム	470mg	531mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	578mg	639mg
	リン	135mg	200mg	リン	130mg	195mg	リン	144mg	209mg	リン	157mg	222mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	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
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal
	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	57.7g	59.5g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	92.9g	251.3g	炭水化物	84.1g	242.5g	炭水化物	87.3g	245.7g	炭水化物	81.3g	239.7g
	ナトリウム	1807mg	1810mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2031mg	2034mg
	カリウム	1528mg	1711mg	カリウム	1395mg	1578mg	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1239mg	1422mg
	リン	381mg	576mg	リン	427mg	622mg	リン	403mg	598mg	リン	401mg	596mg	リン	417mg	612mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計(間食込)	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1039kcal
たんぱく質		28.5g	40.8g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	31.2g	43.5g
脂質		57.8g	59.6g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	58.9g	60.7g
炭水化物		97.2g	255.6g	炭水化物	108.4g	266.8g	炭水化物	99.3g	257.7g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	96.5g	254.9g
ナトリウム		1808mg	1811mg	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2080mg	2083mg	ナトリウム	2032mg	2035mg
カリウム		1585mg	1768mg	カリウム	1455mg	1638mg	カリウム	1526mg	1709mg	カリウム	1507mg	1690mg	カリウム	1296mg	1479mg
リン		384mg	579mg	リン	434mg	629mg	リン	406mg	601mg	リン	407mg	602mg	リン	420mg	615mg
食塩相当量		4.7g	4.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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。
※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11月9日(火)までにご連絡下さい。
11月20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

	11月8日(月)				11月9日(火)				11月10日(水)				11月11日(木)				11月12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 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		乳麦 麦 卵麦か 麦		★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ		卵 麦 卵乳麦		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		卵麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		卵乳麦 麦 卵		★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう パンサンスー		麦 麦 卵乳麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	151kcal	たんぱく質	441kcal	エネルギー	245kcal	たんぱく質	535kcal	エネルギー	214kcal	たんぱく質	504kcal	エネルギー	232kcal	たんぱく質	522kcal	エネルギー	211kcal	たんぱく質	501kcal
	脂質	8.7g	炭水化物	13.6g	脂質	7.2g	炭水化物	12.1g	脂質	7.7g	炭水化物	12.6g	脂質	6.5g	炭水化物	11.4g	脂質	10.4g	炭水化物	15.3g
	ナトリウム	7.3g	カリウム	8.0g	脂質	15.0g	カリウム	15.7g	脂質	14.1g	カリウム	14.8g	脂質	13.9g	カリウム	14.6g	脂質	10.0g	カリウム	10.7g
	リン	542mg	食塩相当量	543mg	リン	333mg	食塩相当量	334mg	リン	737mg	食塩相当量	738mg	リン	603mg	食塩相当量	604mg	リン	758mg	食塩相当量	759mg
	エネルギー	443mg	たんぱく質	515mg	エネルギー	383mg	たんぱく質	455mg	エネルギー	318mg	たんぱく質	390mg	エネルギー	458mg	たんぱく質	530mg	エネルギー	337mg	たんぱく質	409mg
	脂質	124mg	炭水化物	201mg	脂質	144mg	炭水化物	221mg	脂質	102mg	炭水化物	179mg	脂質	129mg	炭水化物	206mg	脂質	149mg	炭水化物	226mg
	ナトリウム	1.4g	カリウム	1.4g	リン	0.8g	食塩相当量	0.8g	リン	1.9g	食塩相当量	1.9g	リン	1.5g	食塩相当量	1.5g	リン	1.9g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	344kcal	たんぱく質	634kcal	エネルギー	289kcal	たんぱく質	579kcal	エネルギー	284kcal	たんぱく質	574kcal	エネルギー	274kcal	たんぱく質	564kcal	エネルギー	265kcal	たんぱく質	555kcal
昼食	★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナップえんどう 豚肉ときのこのペロンチーノ 玉子スパサラダ		乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ		麦か 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		麦 卵乳麦 乳麦 卵		★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとベーコンの和え物		乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 和風サラダ		麦 卵	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	17.1g	たんぱく質	22.0g	エネルギー	16.0g	たんぱく質	20.9g	エネルギー	15.0g	たんぱく質	19.9g	エネルギー	15.5g	たんぱく質	20.4g	エネルギー	16.9g	たんぱく質	21.8g
	脂質	22.1g	炭水化物	22.8g	脂質	16.2g	炭水化物	16.9g	脂質	15.2g	炭水化物	15.9g	脂質	17.0g	炭水化物	17.7g	脂質	12.6g	炭水化物	13.3g
	ナトリウム	636mg	カリウム	637mg	リン	795mg	食塩相当量	796mg	リン	629mg	食塩相当量	630mg	リン	884mg	食塩相当量	885mg	リン	657mg	食塩相当量	658mg
	エネルギー	429mg	たんぱく質	501mg	エネルギー	558mg	たんぱく質	630mg	エネルギー	509mg	たんぱく質	581mg	エネルギー	514mg	たんぱく質	586mg	エネルギー	609mg	たんぱく質	681mg
	脂質	215mg	炭水化物	292mg	リン	211mg	食塩相当量	288mg	リン	209mg	食塩相当量	286mg	リン	175mg	食塩相当量	252mg	リン	203mg	食塩相当量	280mg
	ナトリウム	1.6g	カリウム	1.6g	リン	2.0g	食塩相当量	2.0g	リン	1.6g	食塩相当量	1.6g	リン	2.2g	食塩相当量	2.3g	リン	1.7g	食塩相当量	1.7g
	エネルギー	292kcal	たんぱく質	582kcal	エネルギー	282kcal	たんぱく質	572kcal	エネルギー	309kcal	たんぱく質	599kcal	エネルギー	254kcal	たんぱく質	544kcal	エネルギー	350kcal	たんぱく質	640kcal
	脂質	15.1g	炭水化物	20.0g	脂質	17.4g	炭水化物	22.3g	脂質	18.7g	炭水化物	23.6g	脂質	20.1g	炭水化物	25.0g	脂質	12.6g	炭水化物	17.5g
夕食	★ごはん180g キーマカレーのルー 法蓮草ソテー れんこんサラダ		乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え		麦 乳麦 卵麦 麦落		★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		乳麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん180g ます白糍焼 人参のきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え		麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚げ煮 菜の花のおひたし		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	787kcal	たんぱく質	1657kcal	エネルギー	816kcal	たんぱく質	1686kcal	エネルギー	807kcal	たんぱく質	1677kcal	エネルギー	760kcal	たんぱく質	1630kcal	エネルギー	826kcal	たんぱく質	1696kcal
	脂質	40.9g	炭水化物	55.6g	脂質	40.6g	炭水化物	55.3g	脂質	41.4g	炭水化物	56.1g	脂質	42.1g	炭水化物	56.8g	脂質	39.9g	炭水化物	54.6g
	ナトリウム	45.6g	カリウム	47.7g	リン	43.8g	食塩相当量	45.9g	リン	47.6g	食塩相当量	49.7g	リン	44.8g	食塩相当量	46.9g	リン	43.5g	食塩相当量	45.6g
	エネルギー	50.4g	たんぱく質	239.1g	エネルギー	64.3g	たんぱく質	253.0g	エネルギー	53.3g	たんぱく質	242.0g	エネルギー	47.7g	たんぱく質	236.4g	エネルギー	66.5g	たんぱく質	255.2g
	脂質	2021mg	炭水化物	2024mg	リン	1945mg	食塩相当量	1948mg	リン	2213mg	食塩相当量	2216mg	リン	2033mg	食塩相当量	2036mg	リン	2156mg	食塩相当量	2159mg
	エネルギー	1594mg	たんぱく質	1532mg	エネルギー	1748mg	たんぱく質	1637mg	エネルギー	1421mg	たんぱく質	1637mg	エネルギー	1555mg	たんぱく質	1771mg	エネルギー	1605mg	たんぱく質	1821mg
	脂質	534mg	炭水化物	765mg	リン	553mg	食塩相当量	784mg	リン	516mg	食塩相当量	747mg	リン	559mg	食塩相当量	790mg	リン	535mg	食塩相当量	766mg
	ナトリウム	5.1g	カリウム	5.1g	リン	4.9g	食塩相当量	4.9g	リン	5.7g	食塩相当量	5.7g	リン	5.1g	食塩相当量	5.2g	リン	5.5g	食塩相当量	5.5g
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	41.7g	たんぱく質	56.4g	エネルギー	41.4g	たんぱく質	56.1g	エネルギー	42.0g	たんぱく質	56.7g	エネルギー	42.9g	たんぱく質	57.6g	エネルギー	40.5g	たんぱく質	55.2g
	脂質	45.8g	炭水化物	47.9g	脂質	44.0g	炭水化物	45.9g	脂質	47.8g	炭水化物	49.9g	脂質	45.0g	炭水化物	47.1g	脂質	43.7g	炭水化物	45.8g
	ナトリウム	81.3g	カリウム	270.0g	リン	87.3g	食塩相当量	276.0g	リン	83.8g	食塩相当量	272.5g	リン	78.6g	食塩相当量	267.3g	リン	97.0g	食塩相当量	285.7g
	エネルギー	2027mg	たんぱく質	2030mg	エネルギー	1951mg	たんぱく質	1954mg	エネルギー	2215mg	たんぱく質	2218mg	エネルギー	2039mg	たんぱく質	2042mg	エネルギー	2158mg	たんぱく質	2161mg
	脂質	1714mg	炭水化物	1930mg	リン	1645mg	食塩相当量	1861mg	リン	1535mg	食塩相当量	1751mg	リン	1675mg	食塩相当量	1891mg	リン	1719mg	食塩相当量	1935mg
	エネルギー	548mg	たんぱく質	779mg	エネルギー	565mg	たんぱく質	796mg	エネルギー	522mg	たんぱく質	753mg	エネルギー	573mg	たんぱく質	804mg	エネルギー	541mg	たんぱく質	772mg
	脂質	5.1g	炭水化物	5.1g	リン	4.9g	食塩相当量	4.9g	リン	5.7g	食塩相当量	5.7g	リン	5.1g	食塩相当量	5.2g	リン	5.5g	食塩相当量	5.5g
	合計(間食込)	915kcal	たんぱく質	1785kcal	合計(間食込)	912kcal	たんぱく質	1782kcal	合計(間食込)	933kcal	たんぱく質	1803kcal	合計(間食込)	888kcal	たんぱく質	1758kcal	合計(間食込)	952kcal	たんぱく質	1822kcal
	脂質	45.8g	炭水化物	47.9g	脂質	44.0g	炭水化物	45.9g	脂質	47.8g	炭水化物	49.9g	脂質	45.0g	炭水化物	47.1g	脂質	43.7g	炭水化物	45.8g

※献立は予告無く変更することがあります。
 ※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
 ※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
 ※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして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11月9日(火)までにご連絡下さい。
 11月20日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

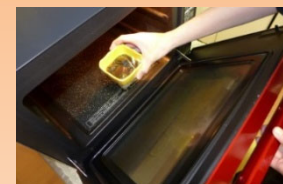


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)