

【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22日(月)		11月23日(火)		11月24日(水)		11月25日(木)		11月26日(金)	
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
朝	★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
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦 落	スクランブルエッグ	卵乳	高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	焼豆腐の含め煮
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	パスタのクリーム煮	乳麦	三色炒め煮	麦落	金時豆煮	麦	コーンと挽肉の炒め物
	若布の塩こうじ和え	卵麦	三色野菜ナムル	麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング	卵麦	一夜漬(白菜小松菜)	麦	菜の花ときのこの和え物
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
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
	エネルギー	108kcal	378kcal	エネルギー	167kcal	434kcal	エネルギー	126kcal	391kcal
	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	5.5g	11.4g	蛋白質	8.7g	14.4g
	脂 質	3.8g	4.7g	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	5.2g	6.1g
	炭水化物	12.7g	69.9g	炭水化物	10.5g	67.2g	炭水化物	12.8g	68.9g
昼	ナトリウム	663mg	1104mg	ナトリウム	529mg	971mg	ナトリウム	832mg	1293mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.3g
	★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
	鯖のバジルオリーブ焼		大根とつくねの煮物	卵乳麦	ブリの幽庵焼	麦	焼肉塩炒め	麦か	ミックスカレーのルー
	ピーマンソテー	卵乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦	人参のきんぴら	麦	れんこんとさつま揚げの煮物	卵麦	麩の野菜あんかけ
食	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	なすのトロトロ生姜煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	ごぼうの柚子風味
	切干と人参のハリハリ	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁
	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	322kcal	590kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	244kcal	515kcal
	蛋白質	14.6g	20.3g	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	14.2g	20.0g
夕	脂 質	19.9g	20.8g	脂 質	13.8g	14.7g	脂 質	12.1g	13.0g
	炭水化物	19.2g	76.0g	炭水化物	21.7g	78.1g	炭水化物	14.0g	71.2g
	ナトリウム	853mg	1296mg	ナトリウム	897mg	1366mg	ナトリウム	706mg	1149mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	★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
食	やわらかチキンのガーリックマニッシュ立て	乳麦	赤魚の醤油バター焼き	乳麦	鶏肉の韓国風炒め	麦落	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	甘辛チキン
	菜の花		オニオンソテー	乳麦	ツナあっさり煮	麦	アスパラ	乳麦	スパソテー
	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦 落	ホイコーロー	麦落	さつぱりポテトサラダ	卵乳麦	里芋のかに風あんかけ	卵麦	大根と小松菜の煮物
	キャベツサラダ	卵乳麦	煮生酢	麦	★味噌汁	麦	春雨のピーナッツ和え	卵乳麦 落	オクラとツナの胡麻マヨネーズ
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁
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
	エネルギー	201kcal	477kcal	エネルギー	206kcal	480kcal	エネルギー	249kcal	515kcal
	蛋白質	11.2g	17.6g	蛋白質	15.7g	21.5g	蛋白質	10.9g	16.6g
	脂 質	11.8g	13.5g	脂 質	8.5g	9.4g	脂 質	13.7g	14.6g
	炭水化物	13.1g	69.3g	炭水化物	16.5g	74.7g	炭水化物	19.5g	75.9g
食	ナトリウム	776mg	1217mg	ナトリウム	958mg	1399mg	ナトリウム	921mg	1363mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.3g	3.5g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	631kcal	1445kcal	エネルギー	627kcal	1434kcal	エネルギー	619kcal	1421kcal
	蛋白質	31.8g	49.7g	蛋白質	32.2g	49.6g	蛋白質	33.8g	51.0g
食	脂 質	35.5g	39.0g	脂 質	34.1g	36.8g	脂 質	31.0g	33.7g
	炭水化物	45.0g	215.2g	炭水化物	48.7g	220.0g	炭水化物	46.3g	216.0g
	ナトリウム	2292mg	3617mg	ナトリウム	2384mg	3736mg	ナトリウム	2459mg	3805mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.0g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.7g
	★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11月23日(火)までにご連絡下さい。
12月4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

〇 温め可
× 温め不可

温め方は「**湯せん**」か「**電子レンジ**」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

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)

【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22日(月)			11月23日(火)			11月24日(水)			11月25日(木)			11月26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	★全粥240g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 若布の塩こうじ和え ★味噌汁	乳麦 落卵麦 卵麦 麦		★全粥240g スクランブルエッグ パスタのクリーム煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	卵乳 乳麦 麦 麦		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 三色炒め煮 キャベツと蒸し藕のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦落 卵麦 麦		★全粥240g 白身魚のしんじょう 金時豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 焼豆腐の含め煮 コーンと挽肉の炒め物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁	麦 乳麦か 麦 麦	
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 108kcal 6.0g 3.8g 12.7g 663mg 1.7g	フルセット 267kcal 9.7g 4.5g 45.7g 1103mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 167kcal 5.5g 11.8g 10.5g 529mg 1.3g	フルセット 326kcal 9.2g 12.5g 43.5g 969mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 126kcal 8.7g 5.2g 12.8g 832mg 2.1g	フルセット 285kcal 12.4g 5.9g 45.8g 1272mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 156kcal 5.4g 6.0g 20.0g 504mg 1.3g	フルセット 315kcal 9.1g 6.7g 53.0g 944mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 100kcal 8.3g 3.0g 12.5g 704mg 1.8g	フルセット 259kcal 12.0g 3.7g 45.5g 1144mg 2.9g
	★全粥240g 鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		卵乳麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g プリの幽庵焼 人参のきんぴら なすのトロトロ生姜煮 菜の花のおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 焼肉塩炒め れんこんとさつま揚げの煮物 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁		麦か 卵麦 麦 麦	★全粥240g ミックスカレーのルー 麩の野菜あんかけ ごぼうの柚子風味 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 322kcal 14.6g 19.9g 19.2g 853mg 2.2g	フルセット 481kcal 18.3g 20.6g 52.2g 1293mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 254kcal 11.0g 13.8g 21.7g 897mg 2.3g	フルセット 413kcal 14.7g 14.5g 54.7g 1337mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 244kcal 14.2g 12.1g 14.0g 706mg 1.8g	フルセット 403kcal 17.9g 12.8g 47.0g 1146mg 2.9g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 267kcal 12.9g 15.2g 18.2g 1017mg 2.6g	フルセット 426kcal 16.6g 15.9g 51.2g 1457mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 236kcal 7.8g 10.7g 26.2g 880mg 2.2g	フルセット 395kcal 11.5g 11.4g 59.2g 1320mg 3.4g
	★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 菜の花 ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁		乳麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー ホイコーロー 煮生酢 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 卵乳麦落 麦	★全粥240g 甘辛チキン スパソテー 大根と小松菜の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 201kcal 11.2g 11.8g 13.1g 776mg 2.0g	フルセット 360kcal 14.9g 12.5g 46.1g 1216mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 15.7g 8.5g 16.5g 958mg 2.4g	フルセット 365kcal 19.4g 9.2g 49.5g 1398mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 249kcal 10.9g 13.7g 19.5g 921mg 2.3g	フルセット 408kcal 14.6g 14.4g 52.5g 1361mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 242kcal 9.4g 9.9g 26.4g 847mg 2.2g	フルセット 401kcal 13.1g 10.6g 59.4g 1287mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 290kcal 13.9g 16.7g 21.3g 924mg 2.4g	フルセット 449kcal 17.6g 17.4g 54.3g 1364mg 3.5g
	夕食	★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 菜の花 ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁		乳麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー ホイコーロー 煮生酢 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 卵乳麦落 麦	★全粥240g 甘辛チキン スパソテー 大根と小松菜の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 201kcal 11.2g 11.8g 13.1g 776mg 2.0g	フルセット 360kcal 14.9g 12.5g 46.1g 1216mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 15.7g 8.5g 16.5g 958mg 2.4g	フルセット 365kcal 19.4g 9.2g 49.5g 1398mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 249kcal 10.9g 13.7g 19.5g 921mg 2.3g	フルセット 408kcal 14.6g 14.4g 52.5g 1361mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 242kcal 9.4g 9.9g 26.4g 847mg 2.2g	フルセット 401kcal 13.1g 10.6g 59.4g 1287mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 290kcal 13.9g 16.7g 21.3g 924mg 2.4g	フルセット 449kcal 17.6g 17.4g 54.3g 1364mg 3.5g
★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 菜の花 ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁			乳麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー ホイコーロー 煮生酢 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 卵乳麦落 麦	★全粥240g 甘辛チキン スパソテー 大根と小松菜の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 201kcal 11.2g 11.8g 13.1g 776mg 2.0g	フルセット 360kcal 14.9g 12.5g 46.1g 1216mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 15.7g 8.5g 16.5g 958mg 2.4g	フルセット 365kcal 19.4g 9.2g 49.5g 1398mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 249kcal 10.9g 13.7g 19.5g 921mg 2.3g	フルセット 408kcal 14.6g 14.4g 52.5g 1361mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 242kcal 9.4g 9.9g 26.4g 847mg 2.2g	フルセット 401kcal 13.1g 10.6g 59.4g 1287mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 290kcal 13.9g 16.7g 21.3g 924mg 2.4g	フルセット 449kcal 17.6g 17.4g 54.3g 1364mg 3.5g
★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 菜の花 ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁			乳麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー ホイコーロー 煮生酢 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 卵乳麦落 麦	★全粥240g 甘辛チキン スパソテー 大根と小松菜の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量		おかずセット 201kcal 11.2g 11.8g 13.1g 776mg 2.0g	フルセット 360kcal 14.9g 12.5g 46.1g 1216mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 15.7g 8.5g 16.5g 958mg 2.4g	フルセット 365kcal 19.4g 9.2g 49.5g 1398mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 249kcal 10.9g 13.7g 19.5g 921mg 2.3g	フルセット 408kcal 14.6g 14.4g 52.5g 1361mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 242kcal 9.4g 9.9g 26.4g 847mg 2.2g	フルセット 401kcal 13.1g 10.6g 59.4g 1287mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 290kcal 13.9g 16.7g 21.3g 924mg 2.4g	フルセット 449kcal 17.6g 17.4g 54.3g 1364mg 3.5g
★全粥240g やわらかチキンのガーリックマト仕立て 菜の花 ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ ★味噌汁			乳麦	★全粥240g 赤魚の醤油バター焼き オニオンソテー ホイコーロー 煮生酢 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 鶏肉の韓国風炒め ツナあっさり煮 さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		麦落 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 卵乳麦落 麦	★全粥240g 甘辛チキン スパソテー 大根と小松菜の煮物 オクラとツナの胡麻マヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 201kcal 11.2g 11.8g 13.1g 776mg 2.0g	フルセット 360kcal 14.9g 12.5g 46.1g 1216mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 15.7g 8.5g 16.5g 958mg 2.4g	フルセット 365kcal 19.4g 9.2g 49.5g 1398mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 249kcal 10.9g 13.7g 19.5g 921mg 2.3g	フルセット 408kcal 14.6g 14.4g 52.5g 1361mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 242kcal 9.4g 9.9g 26.4g 847mg 2.2g	フルセット 401kcal 13.1g 10.6g 59.4g 1287mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 290kcal 13.9g 16.7g 21.3g 924mg 2.4g	フルセット 449kcal 17.6g 17.4g 54.3g 1364mg 3.5g	

変更は11月23日(火)までにご連絡下さい。
12月4日(土)お届け分より反映します。

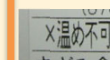
お食事の作り方



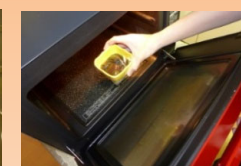
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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22日(月)			11月23日(火)			11月24日(水)			11月25日(木)		
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	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		肉団子のソース炒め	卵乳麦	
	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦		赤玉南瓜の煮物	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼 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
	エネルギー	102kcal	276kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	131kcal
	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g
	脂 質	4.1g	4.8g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.8g
	炭水化物	11.8g	50.2g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g
夕 食	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg
	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦		白身の味噌煮	乳麦		とんかつ	卵乳麦	
	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦		がんも煮	麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	
夜 食	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		野菜の三杯酢	麦		きのこきんぴら	乳麦	
	★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
	エネルギー	225kcal	399kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	196kcal
朝 食	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g
	脂 質	12.7g	13.4g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.2g
	炭水化物	18.9g	57.3g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g
	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	778mg	1301mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g
昼 食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦		鶏の幽庵焼き	乳麦		白身魚しんじょう	卵乳麦	
	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げと菜の花の煮物	麦	
	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
夕 食											
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	175kcal	349kcal	エネルギー	140kcal	314kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	194kcal
	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g
	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g
夜 食	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g
	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg
	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦	
朝 食	竹輪の五色きんぴら	乳麦	竹輪の五色きんぴら	乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦	
	★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
	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal
昼 食	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g
	脂 質	26.7g	28.8g	脂 質	20.2g	22.3g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g
	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g
	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg
	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g
夕 食											
	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal
	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g
	脂 質	26.7g	28.8g	脂 質	20.2g	22.3g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g
	炭水化物	48.0g	163.2g	炭水化物	48.8g	164.0g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g
夜 食	ナトリウム	2217mg	3786mg	ナトリウム	2100mg	3669mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg
	食塩相当量	5.7g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g
	エネルギー	502kcal	1024kcal	エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	521kcal
	蛋白質	17.6g	29.0g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g

★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23日(火)までにご連絡下さい。
 12月4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22日(月)			11月23日(火)			11月24日(水)			11月25日(木)			11月26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 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	卵麦 麦		★ごはん120g 鶏大豆 若竹煮 大根の酢漬け	麦 麦		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げののりみ煮 菜の花のツナ炒め	卵麦 卵麦 卵麦 卵麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 三色煮豆	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え	麦 卵麦か 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	202kcal	395kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんばく質	11.3g	14.6g	たんばく質	15.4g	18.7g	たんばく質	10.9g	14.2g	たんばく質	6.8g	10.1g	たんばく質	11.5g	14.8g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.7g	8.2g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	13.5g	55.4g
昼食	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	576mg	577mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g チキンのきのこクリームソース 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 太刀魚の青じそ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 キャベツとベーコンの和え物	麦 乳麦 卵麦 卵麦		★ごはん120g チキンのおろしトマトソース スナッペンどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 麦 麦落		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 卵麦 麦 麦落		★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物	乳麦 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	259kcal	452kcal	エネルギー	204kcal	397kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんばく質	15.4g	18.7g	たんばく質	17.2g	20.5g	たんばく質	17.4g	20.7g	たんばく質	18.7g	22.0g	たんばく質	15.1g	18.4g
間食	脂質	12.7g	13.2g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	6.4g	6.9g
	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	24.2g	66.1g
	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	888mg	889mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	935mg	936mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 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		★ごはん120g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ジャガ芋の中華炒め 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 乳麦 卵麦	
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	211kcal	404kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	208kcal	401kcal
	たんばく質	16.6g	19.9g	たんばく質	13.4g	16.7g	たんばく質	15.9g	19.2g	たんばく質	17.2g	20.5g	たんばく質	15.4g	18.7g
	脂質	10.9g	11.4g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	13.4g	13.9g	脂質	10.7g	11.2g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	13.8g	55.7g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	639mg	640mg
合計	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
		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	672kcal	1251kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal
	たんばく質	43.3g	53.2g	たんばく質	46.0g	55.9g	たんばく質	44.2g	54.1g	たんばく質	42.7g	52.6g	たんばく質	42.0g	51.9g
	脂質	31.4g	32.9g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	26.9g	28.4g	脂質	30.4g	31.9g
	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	59.3g	185.0g	炭水化物	51.5g	177.2g
合計(間食込)	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2150mg	2153mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	879kcal	1458kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんばく質	49.4g	59.3g	たんばく質	53.7g	63.6g	たんばく質	51.6g	61.5g	たんばく質	49.6g	59.5g	たんばく質	48.1g	58.0g
	脂質	38.5g	40.0g	脂質	36.4g	37.9g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	33.9g	35.4g	脂質	37.5g	39.0g
	炭水化物	86.1g	211.8g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	72.5g	198.2g	炭水化物	88.2g	213.9g	炭水化物	83.4g	209.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2227mg	2230mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2224mg	2227mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

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

変更は11月23日(火)までにご連絡下さい。
12月4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

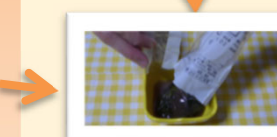
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

	11月22日(月)			11月23日(火)			11月24日(水)			11月25日(木)			11月26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 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	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げののりみ煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 三色煮豆 ★味噌汁(白菜・人参)	卵麦 麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 枝豆とかにかまの煮物 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵麦か 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	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	202kcal	456kcal	エネルギー	215kcal	481kcal	エネルギー	174kcal	440kcal	エネルギー	186kcal	443kcal	エネルギー	218kcal	472kcal	エネルギー	218kcal
	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	15.4g	21.3g	たんぱく質	10.9g	16.7g	たんぱく質	6.8g	11.8g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	11.5g
	脂質	7.8g	8.6g	脂質	9.0g	10.6g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	7.7g	8.5g	脂質	13.3g	14.1g	脂質	13.3g
	炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	19.7g	74.6g	炭水化物	14.4g	69.3g	炭水化物	21.6g	76.6g	炭水化物	13.5g	67.9g	炭水化物	13.5g
	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	682mg	908mg	ナトリウム	712mg	940mg	ナトリウム	576mg	724mg	ナトリウム	576mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	1.5g	
昼食	★ごはん150g チキンのきのこクリームソース 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 太刀魚の青じそ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのおろしトマトソース スナッペンえんどう 春菊と豚肉の炒め物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦落 麦落 卵麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 豚肉と里芋のごま煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 ツナあっさり煮 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦 麦							
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	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	259kcal	521kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	エネルギー	264kcal	523kcal	エネルギー	210kcal	466kcal	エネルギー	214kcal	476kcal	エネルギー	214kcal
	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	17.4g	22.6g	たんぱく質	18.7g	23.9g	たんぱく質	15.1g	20.8g	たんぱく質	15.1g
	脂質	12.7g	13.6g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	13.4g	14.7g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	6.4g
	炭水化物	21.3g	77.0g	炭水化物	11.6g	66.3g	炭水化物	17.7g	72.1g	炭水化物	20.5g	75.4g	炭水化物	24.2g	79.9g	炭水化物	24.2g
	ナトリウム	589mg	835mg	ナトリウム	888mg	1116mg	ナトリウム	869mg	1034mg	ナトリウム	818mg	965mg	ナトリウム	935mg	1161mg	ナトリウム	935mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	2.4g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎バナナ90g		◎りんご150g		◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 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 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	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ジャガ芋の中華炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 鶏肉のカレー煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 乳麦 卵麦 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	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	211kcal	467kcal	エネルギー	218kcal	472kcal	エネルギー	178kcal	439kcal	エネルギー	263kcal	527kcal	エネルギー	208kcal	464kcal	エネルギー	208kcal
	たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	15.9g	21.3g	たんぱく質	17.2g	22.9g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	15.4g
	脂質	10.9g	11.7g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	10.7g
	炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	16.6g	70.8g	炭水化物	11.5g	66.6g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	13.8g	68.5g	炭水化物	13.8g
	ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	632mg	780mg	ナトリウム	658mg	886mg	ナトリウム	669mg	896mg	ナトリウム	639mg	867mg	ナトリウム	639mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	
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	おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	672kcal	1444kcal	エネルギー	637kcal	1413kcal	エネルギー	616kcal	1402kcal	エネルギー	659kcal	1436kcal	エネルギー	640kcal	1412kcal	エネルギー	640kcal
	たんぱく質	43.3g	59.1g	たんぱく質	46.0g	62.1g	たんぱく質	44.2g	60.6g	たんぱく質	42.7g	58.6g	たんぱく質	42.0g	57.9g	たんぱく質	42.0g
	脂質	31.4g	33.9g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	28.7g	32.6g	脂質	26.9g	29.3g	脂質	30.4g	32.9g	脂質	30.4g
	炭水化物	54.2g	219.2g	炭水化物	47.9g	211.7g	炭水化物	43.6g	208.0g	炭水化物	59.3g	225.3g	炭水化物	51.5g	216.3g	炭水化物	51.5g
	ナトリウム	1963mg	2584mg	ナトリウム	2151mg	2753mg	ナトリウム	2209mg	2828mg	ナトリウム	2199mg	2801mg	ナトリウム	2150mg	2752mg	ナトリウム	2150mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	879kcal	1651kcal	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	817kcal	1603kcal	エネルギー	857kcal	1634kcal	エネルギー	847kcal	1619kcal	エネルギー	847kcal
	たんぱく質	49.4g	65.2g	たんぱく質	53.7g	69.8g	たんぱく質	51.6g	68.0g	たんぱく質	49.6g	65.5g	たんぱく質	48.1g	64.0g	たんぱく質	48.1g
	脂質	38.5g	41.0g	脂質	36.4g	39.6g	脂質	35.7g	39.6g	脂質	33.9g	36.3g	脂質	37.5g	40.0g	脂質	37.5g
	炭水化物	86.1g	251.1g	炭水化物	75.7g	239.5g	炭水化物	72.5g	236.9g	炭水化物	88.2g	254.2g	炭水化物	83.4g	248.2g	炭水化物	83.4g
	ナトリウム	2037mg	2658mg	ナトリウム	2227mg	2829mg	ナトリウム	2286mg	2905mg	ナトリウム	2273mg	2875mg	ナトリウム	2224mg	2826mg	ナトリウム	2224mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.7g

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

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

変更は11月23日(火)までにご連絡下さい。
12月4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22日(月)			11月23日(火)			11月24日(水)			11月25日(木)			11月26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 豚ロースの味噌炒め さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		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	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋の揚げ煮 マリーネサラダ		卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 牛肉と根菜の煮物 中華うま煮炒め ブロッコリーのカニカマヨネーズ		麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え		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	216kcal	459kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	238kcal	481kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	6.7g	7.3g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	355mg	356mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	298mg	299mg
	カリウム	620mg	681mg	カリウム	201mg	262mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	455mg	516mg	カリウム	540mg	601mg
	リン	103mg	168mg	リン	101mg	166mg	リン	109mg	174mg	リン	134mg	199mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★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 パスタのクリーム煮 れんこんとひじきのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 白菜と厚揚げののろみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スパサラダ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ		卵乳麦か 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	392kcal	635kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	296kcal	539kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	385kcal	628kcal
	たんぱく質	9.0g	13.1g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	14.7g	18.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	9.6g	13.7g
	脂質	28.7g	29.3g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	23.2g	23.8g	脂質	27.5g	28.1g
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	17.7g	70.5g	炭水化物	27.0g	80.4g	炭水化物	22.5g	75.3g
	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	834mg	835mg
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	411mg	472mg	カリウム	545mg	606mg	カリウム	393mg	454mg	カリウム	354mg	415mg
	リン	144mg	209mg	リン	119mg	184mg	リン	146mg	211mg	リン	113mg	178mg	リン	114mg	179mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
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 えびカツ 法蓮草ソテー ナスの炒り煮 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 ミックスソテー 野菜のトマト煮 明太ポテトサラダ		麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g マーボなす 赤玉南瓜煮 麩とえのきのさっと煮		麦落 麦 麦	★ごはん150g 白身フライ ブロッコリー じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます		麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 野菜のソース煮込み ミックスマカロニサラダ		麦落 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	350kcal	593kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	341kcal	584kcal
	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	8.6g	12.7g
	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	21.4g	22.0g
	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	44.1g	96.9g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	26.2g	79.0g
	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	692mg	693mg
	カリウム	439mg	500mg	カリウム	576mg	637mg	カリウム	670mg	731mg	カリウム	529mg	590mg	カリウム	434mg	495mg
	リン	148mg	213mg	リン	129mg	194mg	リン	158mg	223mg	リン	196mg	261mg	リン	116mg	181mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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
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	958kcal	1687kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	993kcal	1722kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal
	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	23.6g	35.9g
	脂質	59.8g	61.6g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	57.1g	58.9g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	60.6g	62.4g
	炭水化物	81.2g	239.6g	炭水化物	81.1g	239.5g	炭水化物	89.2g	247.6g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	83.4g	241.8g
	ナトリウム	1657mg	1660mg	ナトリウム	1723mg	1726mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1978mg	1981mg	ナトリウム	1824mg	1827mg
	カリウム	1518mg	1701mg	カリウム	1188mg	1371mg	カリウム	1707mg	1890mg	カリウム	1377mg	1560mg	カリウム	1328mg	1511mg
	リン	395mg	590mg	リン	349mg	544mg	リン	413mg	608mg	リン	443mg	638mg	リン	351mg	546mg
	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	合計(間食込)		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず
エネルギー		1022kcal	1751kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1056kcal	1785kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal
たんぱく質		25.1g	37.4g	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	27.6g	39.9g	たんぱく質	24.0g	36.3g
脂質		59.9g	61.7g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	60.7g	62.5g
炭水化物		96.7g	255.1g	炭水化物	92.6g	251.0g	炭水化物	104.4g	262.8g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	94.9g	253.3g
ナトリウム		1660mg	1663mg	ナトリウム	1726mg	1729mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1827mg	1830mg
カリウム		1578mg	1761mg	カリウム	1244mg	1427mg	カリウム	1764mg	1947mg	カリウム	1437mg	1620mg	カリウム	1384mg	1567mg
リン		402mg	597mg	リン	355mg	550mg	リン	416mg	611mg	リン	450mg	645mg	リン	357mg	552mg
食塩相当量		4.2g	4.2g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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23日(火)までにご連絡下さい。
12月4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22日(月)				11月23日(火)				11月24日(水)				11月25日(木)				11月26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 鶏肉と厚揚げの煮物 大根と蒔の出汁煮 レインボー春雨		乳麦 麦 卵麦		★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵乳 卵麦 卵麦		★ごはん180g 菜の花と牛肉の煮物 れんこんと竹の子のおかか煮 五目野菜の甘酢和え		麦 麦 麦		★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		卵 卵麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え		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	255kcal	たんぱく質	7.4g	エネルギー	228kcal	たんぱく質	6.8g	エネルギー	250kcal	たんぱく質	9.9g	エネルギー	195kcal	たんぱく質	9.2g	エネルギー	236kcal	たんぱく質	9.3g
	脂質	16.4g	炭水化物	81.3g	脂質	16.2g	炭水化物	13.0g	脂質	14.3g	炭水化物	19.4g	脂質	11.1g	炭水化物	15.5g	脂質	10.4g	炭水化物	27.5g
	ナトリウム	540mg	カリウム	383mg	ナトリウム	422mg	カリウム	278mg	ナトリウム	721mg	カリウム	471mg	ナトリウム	541mg	カリウム	486mg	ナトリウム	647mg	カリウム	568mg
	リン	107mg	食塩相当量	1.4g	リン	81mg	食塩相当量	1.1g	リン	163mg	食塩相当量	1.8g	リン	136mg	食塩相当量	1.4g	リン	149mg	食塩相当量	1.6g
	エネルギー	545kcal	たんぱく質	12.3g	エネルギー	518kcal	たんぱく質	11.7g	エネルギー	540kcal	たんぱく質	14.8g	エネルギー	485kcal	たんぱく質	14.1g	エネルギー	526kcal	たんぱく質	14.2g
	脂質	17.1g	炭水化物	17.1g	脂質	16.9g	炭水化物	75.9g	脂質	15.0g	炭水化物	82.3g	脂質	11.8g	炭水化物	78.4g	脂質	11.1g	炭水化物	90.4g
	ナトリウム	541mg	カリウム	455mg	ナトリウム	423mg	カリウム	350mg	ナトリウム	722mg	カリウム	543mg	ナトリウム	542mg	カリウム	558mg	ナトリウム	648mg	カリウム	640mg
	リン	184mg	食塩相当量	1.4g	リン	158mg	食塩相当量	1.1g	リン	240mg	食塩相当量	1.8g	リン	213mg	食塩相当量	1.4g	リン	226mg	食塩相当量	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え		麦 卵麦		★ごはん180g チキンのきのこクリームソース チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え		乳麦 卵麦 麦落		★ごはん180g ほっけ塩焼 塩枝豆 鶏肉の青じそ南蛮 スパゲティサラダ		麦 卵乳麦		★ごはん180g 肉井の具 白菜と厚揚げの中華そば煮 野菜のバジルチーズ焼き		麦 麦乳落 乳		★ごはん180g さわら南蛮焼 スナッペンとう 油揚げの玉子とじ ポテトマサラダ		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	330kcal	たんぱく質	22.9g	エネルギー	294kcal	たんぱく質	17.8g	エネルギー	349kcal	たんぱく質	19.0g	エネルギー	303kcal	たんぱく質	15.0g	エネルギー	301kcal	たんぱく質	15.8g
	脂質	22.0g	炭水化物	79.2g	脂質	18.9g	炭水化物	13.1g	脂質	21.9g	炭水化物	17.1g	脂質	16.0g	炭水化物	25.0g	脂質	17.2g	炭水化物	19.3g
	ナトリウム	767mg	カリウム	560mg	ナトリウム	817mg	カリウム	445mg	ナトリウム	678mg	カリウム	545mg	ナトリウム	793mg	カリウム	711mg	ナトリウム	725mg	カリウム	536mg
	リン	187mg	食塩相当量	2.0g	リン	171mg	食塩相当量	2.1g	リン	249mg	食塩相当量	1.7g	リン	202mg	食塩相当量	2.0g	リン	224mg	食塩相当量	1.8g
	エネルギー	620kcal	たんぱく質	21.8g	エネルギー	584kcal	たんぱく質	22.7g	エネルギー	639kcal	たんぱく質	23.9g	エネルギー	593kcal	たんぱく質	19.9g	エネルギー	591kcal	たんぱく質	20.7g
	脂質	22.7g	炭水化物	79.2g	脂質	19.6g	炭水化物	76.0g	脂質	22.6g	炭水化物	80.0g	脂質	16.7g	炭水化物	87.9g	脂質	17.2g	炭水化物	82.2g
	ナトリウム	768mg	カリウム	632mg	ナトリウム	818mg	カリウム	517mg	ナトリウム	679mg	カリウム	617mg	ナトリウム	794mg	カリウム	783mg	ナトリウム	726mg	カリウム	608mg
	リン	264mg	食塩相当量	2.0g	リン	248mg	食塩相当量	2.1g	リン	326mg	食塩相当量	1.7g	リン	279mg	食塩相当量	2.0g	リン	224mg	食塩相当量	1.8g
夕食	◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g えび団子の炊き合せ さつま芋のコンソメ煮 鶏肉とオクラの中華風		卵麦 卵麦 麦		◎パイナップル(缶)150g ★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん 旨みチンゲン菜 インゲンとツナのマスタード和え		乳麦 乳麦 卵乳麦		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ カリフラワーの塩炒め マリーネサラダ		麦 乳麦 卵乳麦		◎黄桃(缶)150g ★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物		麦 麦 卵乳麦		◎みかん(缶)150g ★ごはん180g ポークジンジャー ひとくちがんと煮 キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		麦 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	255kcal	たんぱく質	14.3g	エネルギー	262kcal	たんぱく質	16.4g	エネルギー	263kcal	たんぱく質	12.7g	エネルギー	315kcal	たんぱく質	16.4g	エネルギー	249kcal	たんぱく質	14.3g
	脂質	9.2g	炭水化物	28.4g	脂質	15.4g	炭水化物	14.6g	脂質	14.0g	炭水化物	19.0g	脂質	15.0g	炭水化物	27.8g	脂質	14.2g	炭水化物	15.5g
	ナトリウム	757mg	カリウム	632mg	ナトリウム	714mg	カリウム	625mg	ナトリウム	603mg	カリウム	426mg	ナトリウム	667mg	カリウム	428mg	ナトリウム	704mg	カリウム	479mg
	リン	189mg	食塩相当量	1.9g	リン	190mg	食塩相当量	1.8g	リン	124mg	食塩相当量	1.5g	リン	193mg	食塩相当量	1.7g	リン	180mg	食塩相当量	1.8g
	エネルギー	545kcal	たんぱく質	19.2g	エネルギー	552kcal	たんぱく質	21.3g	エネルギー	553kcal	たんぱく質	17.6g	エネルギー	605kcal	たんぱく質	21.3g	エネルギー	539kcal	たんぱく質	19.2g
	脂質	9.9g	炭水化物	91.3g	脂質	16.1g	炭水化物	77.5g	脂質	14.7g	炭水化物	81.9g	脂質	15.7g	炭水化物	90.7g	脂質	14.2g	炭水化物	78.4g
	ナトリウム	758mg	カリウム	704mg	ナトリウム	715mg	カリウム	697mg	ナトリウム	604mg	カリウム	498mg	ナトリウム	668mg	カリウム	500mg	ナトリウム	704mg	カリウム	479mg
	リン	266mg	食塩相当量	1.9g	リン	267mg	食塩相当量	1.8g	リン	201mg	食塩相当量	1.5g	リン	270mg	食塩相当量	1.7g	リン	180mg	食塩相当量	1.8g
合計	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	840kcal	たんぱく質	38.6g	エネルギー	784kcal	たんぱく質	41.0g	エネルギー	862kcal	たんぱく質	41.6g	エネルギー	813kcal	たんぱく質	40.6g	エネルギー	786kcal	たんぱく質	39.4g
	脂質	47.6g	炭水化物	63.1g	脂質	50.5g	炭水化物	40.7g	脂質	50.2g	炭水化物	55.5g	脂質	42.1g	炭水化物	68.3g	脂質	41.8g	炭水化物	62.3g
	ナトリウム	2064mg	カリウム	1575mg	ナトリウム	1953mg	カリウム	1348mg	ナトリウム	2002mg	カリウム	1442mg	ナトリウム	2001mg	カリウム	1625mg	ナトリウム	2076mg	カリウム	1583mg
	リン	483mg	食塩相当量	5.3g	リン	442mg	食塩相当量	5.0g	リン	536mg	食塩相当量	5.0g	リン	531mg	食塩相当量	5.1g	リン	553mg	食塩相当量	5.2g
	エネルギー	1710kcal	たんぱく質	53.3g	エネルギー	1654kcal	たんぱく質	55.7g	エネルギー	1732kcal	たんぱく質	56.3g	エネルギー	1683kcal	たんぱく質	55.3g	エネルギー	1656kcal	たんぱく質	54.1g
	脂質	49.7g	炭水化物	251.8g	脂質	52.6g	炭水化物	229.4g	脂質	52.3g	炭水化物	244.2g	脂質	44.2g	炭水化物	257.0g	脂質	41.8g	炭水化物	251.0g
	ナトリウム	2067mg	カリウム	1791mg	ナトリウム	1956mg	カリウム	1564mg	ナトリウム	2005mg	カリウム	1442mg	ナトリウム	2004mg	カリウム	1625mg	ナトリウム	2076mg	カリウム	1583mg
	リン	714mg	食塩相当量	5.3g	リン	673mg	食塩相当量	5.0g	リン	767mg	食塩相当量	5.0g	リン	762mg	食塩相当量	5.1g	リン	784mg	食塩相当量	5.2g
	エネルギー	988kcal	たんぱく質	39.4g	エネルギー	910kcal	たんぱく質	41.6g	エネルギー	958kcal	たんぱく質	42.4g	エネルギー	941kcal	たんぱく質	41.4g	エネルギー	882kcal	たんぱく質	40.2g
合計(間食込)	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	840kcal	たんぱく質	38.6g	エネルギー	784kcal	たんぱく質	41.0g	エネルギー	862kcal	たんぱく質	41.6g	エネルギー	813kcal	たんぱく質	40.6g	エネルギー	786kcal	たんぱく質	39.4g
	脂質	47.6g	炭水化物	63.1g	脂質	50.5g	炭水化物	40.7g	脂質	50.2g	炭水化物	55.5g	脂質	42.1g	炭水化物	68.3g	脂質	41.8g	炭水化物	62.3g
	ナトリウム	2064mg	カリウム	1575mg	ナトリウム	1953mg	カリウム	1348mg	ナトリウム	2002mg	カリウム	1442mg	ナトリウム	2001mg	カリウム	1625mg	ナトリウム	2076mg	カリウム	1583mg
	リン	483mg	食塩相当量	5.3g	リン	442mg	食塩相当量	5.0g	リン	536mg	食塩相当量	5.0g	リン	531mg	食塩相当量	5.1g	リン	553mg	食塩相当量	5.2g
	エネルギー	1710kcal	たんぱく質	53.3g	エネルギー	1654kcal	たんぱく質	55.7g	エネルギー	1732kcal	たんぱく質	56.3g	エネルギー	1683kcal	たんぱく質	55.3g	エネルギー	1656kcal	たんぱく質	54.1g
	脂質	49.7g	炭水化物	251.8g	脂質	52.6g	炭水化物	229.4g	脂質	52.3g	炭水化物	244.2g	脂質	44.2g	炭水化物	257.0g	脂質	41.8g	炭水化物	251.0g
	ナトリウム	2067mg	カリウム	1791mg	ナトリウム	1956mg	カリウム	1564mg	ナトリウム	2005mg	カリウム	1442mg	ナトリウム	2004mg	カリウム	1625mg	ナトリウム	2076mg	カリウム	1583mg
	リン	714mg	食塩相当量	5.3g	リン	673mg	食塩相当量	5.0g	リン	767mg	食塩相当量	5.0g	リン	762mg	食塩相当量	5.1g	リン	784mg	食塩相当量	5.2g
	エネルギー	988kcal	たんぱく質	39.4g	エネルギー	910kcal	たんぱく質	41.6g	エネルギー	958kcal	たんぱく質	42.4g	エネルギー	941kcal	たんぱく質	41.4g	エネルギー	882kcal	たんぱく質	40.2g

※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。

変更は11月23日(火)までにご連絡下さい。
 12月4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

