

週間献立表

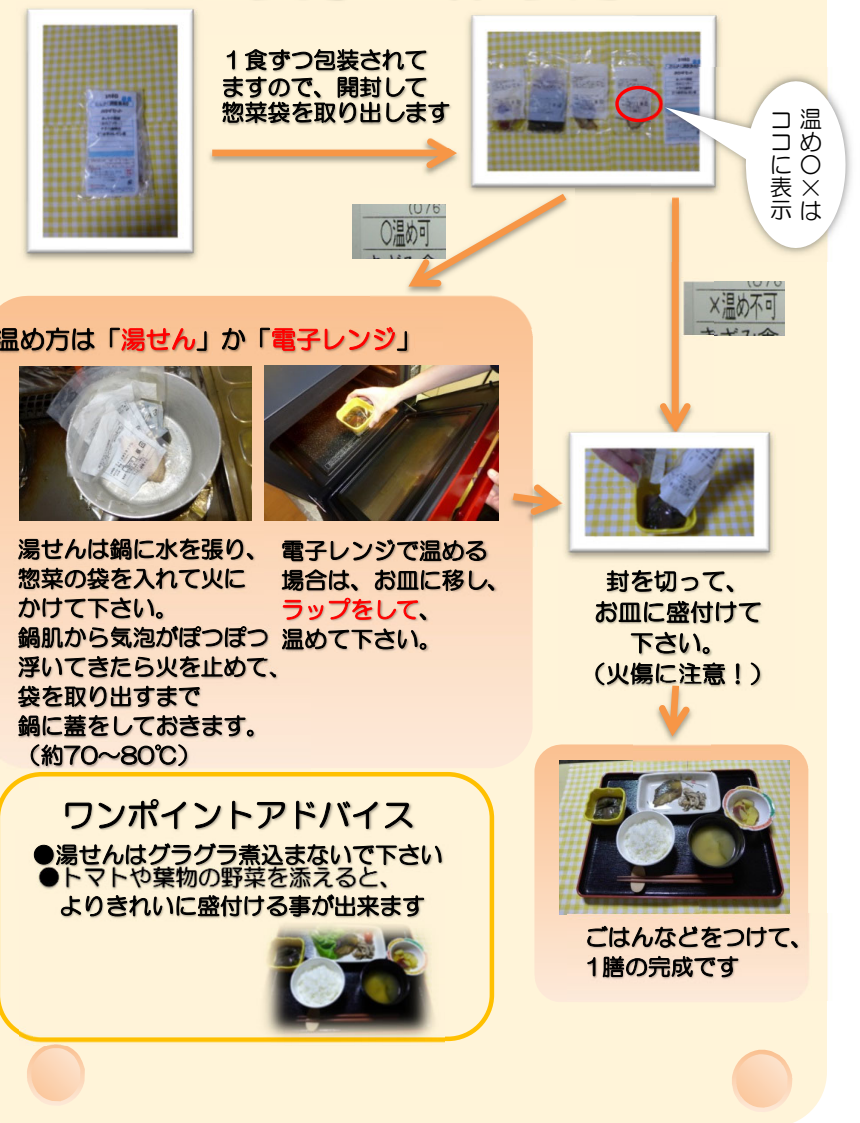
生活協同組合おおさかパルコープ

	11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3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	★やわらかごはん180g 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 切干大根のおから煮 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁		麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 大豆と人参の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 菜の花としめじの和え物 ★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	126kcal	392kcal	エネルギー	152kcal	422kcal	エネルギー	141kcal	407kcal	エネルギー	171kcal	444kcal	エネルギー	132kcal	402kcal
	蛋白質	6.9g	12.6g	蛋白質	10.3g	16.1g	蛋白質	8.3g	13.9g	蛋白質	8.0g	14.2g	蛋白質	6.3g	12.1g
	脂 質	6.4g	7.3g	脂 質	6.3g	7.2g	脂 質	5.0g	5.9g	脂 質	10.8g	11.8g	脂 質	7.5g	8.4g
昼	炭水化物	9.3g	65.6g	炭水化物	14.3g	71.5g	炭水化物	17.0g	73.4g	炭水化物	11.2g	68.5g	炭水化物	11.1g	68.3g
	ナトリウム	553mg	1023mg	ナトリウム	670mg	1131mg	ナトリウム	792mg	1234mg	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	777mg	1218mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★やわらかごはん180g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 中華うま煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦か 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 牛肉とキャベツの炒め物 一口ナスのオランダ煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 マリネサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏もも竜田揚げ きのこソテー ベーコンポテト 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ スナッパえんどう 切干大根のカレーきんぴら マカロニサラダ ★味噌汁		乳麦 乳麦 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	252kcal	518kcal	エネルギー	285kcal	570kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	255kcal	533kcal	エネルギー	256kcal	523kcal
	蛋白質	18.1g	23.8g	蛋白質	10.5g	17.0g	蛋白質	14.8g	20.5g	蛋白質	13.8g	20.3g	蛋白質	8.2g	13.8g
	脂 質	11.5g	12.4g	脂 質	19.5g	21.2g	脂 質	11.9g	12.8g	脂 質	11.6g	13.3g	脂 質	12.4g	13.3g
夕	炭水化物	17.9g	74.1g	炭水化物	12.2g	70.5g	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	25.7g	82.5g	炭水化物	24.5g	81.0g
	ナトリウム	1012mg	1454mg	ナトリウム	747mg	1188mg	ナトリウム	738mg	1182mg	ナトリウム	923mg	1365mg	ナトリウム	814mg	1257mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	★やわらかごはん180g メンチカツ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 大根と若芽の梅おかか ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん れんこんと人参の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁		卵 麦 麦 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 天津飯の具(関東風) 南瓜のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖の生姜煮 法蓮草 さつま揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦落 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	532kcal	エネルギー	182kcal	449kcal	エネルギー	306kcal	583kcal	エネルギー	266kcal	534kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
	蛋白質	7.1g	13.4g	蛋白質	7.7g	13.6g	蛋白質	12.2g	18.4g	蛋白質	10.5g	16.3g	蛋白質	13.5g	19.2g
	脂 質	13.5g	15.2g	脂 質	8.8g	9.7g	脂 質	19.4g	20.4g	脂 質	12.8g	13.7g	脂 質	15.8g	16.7g
	炭水化物	26.1g	82.6g	炭水化物	18.5g	75.2g	炭水化物	18.9g	77.0g	炭水化物	27.1g	83.7g	炭水化物	16.7g	72.8g
	ナトリウム	728mg	1170mg	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	940mg	1381mg	ナトリウム	1106mg	1551mg	ナトリウム	728mg	1171mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	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	633kcal	1442kcal	エネルギー	619kcal	1441kcal	エネルギー	667kcal	1477kcal	エネルギー	692kcal	1511kcal	エネルギー	650kcal	1453kcal
	蛋白質	32.1g	49.8g	蛋白質	28.5g	46.7g	蛋白質	35.3g	52.8g	蛋白質	32.3g	50.8g	蛋白質	28.0g	45.1g
	脂 質	31.4g	34.9g	脂 質	34.6g	38.1g	脂 質	36.3g	39.1g	脂 質	35.2g	38.8g	脂 質	35.7g	38.4g
	炭水化物	53.3g	222.3g	炭水化物	45.0g	217.2g	炭水化物	48.5g	219.4g	炭水化物	64.0g	234.7g	炭水化物	52.3g	222.1g
	ナトリウム	2293mg	3647mg	ナトリウム	2180mg	3524mg	ナトリウム	2470mg	3797mg	ナトリウム	2474mg	3803mg	ナトリウム	2319mg	3646mg
	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.3g

★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30日(火)までにご連絡下さい。
12月11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

± 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29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3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 麩と豚肉のチャンプルー カリフラワーとウィンナーのカレー炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏大豆 切干大根のおから煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 菜の花ときのこの酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦		★全粥240g 厚揚げと大根の煮物 大豆と人参の煮物 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 寄せ豆腐のうすあん 白菜のスープ煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	卵麦 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	126kcal	285kcal	エネルギー	152kcal	311kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.3g	10.0g
昼食	脂質	6.4g	7.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	7.5g	8.2g
	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	14.3g	47.3g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	11.1g	44.1g
	ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	670mg	1110mg	ナトリウム	792mg	1232mg	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	777mg	1217mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g あぶらかれい味噌煮 人参グラッセ 中華うま煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁			★全粥240g 牛肉とキャベツの炒め物 一口ナスのオランダ煮 ブロッコリーのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g ほっけ塩焼 チンゲン菜ソテー 豚肉とごぼうの甘辛煮 マリーネサラダ ★味噌汁			★全粥240g 鶏もも竜田揚げ きのこソテー ベーコンポテト 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵乳麦か 麦		★全粥240g 照焼ハンバーグ スナップえんどう 切干大根のカレーきんぴら マカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 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	252kcal	411kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	256kcal	415kcal
	蛋白質	18.1g	21.8g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	13.8g	17.5g	蛋白質	8.2g	11.9g
朝食	脂質	11.5g	12.2g	脂質	19.5g	20.2g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	12.2g	45.2g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	24.5g	57.5g
	ナトリウム	1012mg	1452mg	ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	738mg	1178mg	ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	814mg	1254mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕食	★全粥240g メンチカツ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 大根と若芽の梅おかか ★味噌汁			★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん れんこんと人参の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 天津飯の具(関東風) 南瓜のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 鯖の生姜煮 法蓮草 さつま揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 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	182kcal	341kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	262kcal	421kcal
	蛋白質	7.1g	10.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	13.5g	17.2g
朝食	脂質	13.5g	14.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.8g	16.5g
	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	18.9g	51.9g	炭水化物	27.1g	60.1g	炭水化物	16.7g	49.7g
	ナトリウム	728mg	1168mg	ナトリウム	763mg	1203mg	ナトリウム	940mg	1380mg	ナトリウム	1106mg	1546mg	ナトリウム	728mg	1168mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕食	★全粥240g メンチカツ インゲンソテー 赤玉南瓜煮 大根と若芽の梅おかか ★味噌汁			★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん れんこんと人参の甘露煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 豚肉のおろし煮 法蓮草と油揚げの煮物 春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 天津飯の具(関東風) 南瓜のそぼろ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 鯖の生姜煮 法蓮草 さつま揚げの味噌炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦落 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	633kcal	1110kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	692kcal	1169kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal
	蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	35.3g	46.4g	蛋白質	32.3g	43.4g	蛋白質	28.0g	39.1g
朝食	脂質	31.4g	33.5g	脂質	34.6g	36.7g	脂質	36.3g	38.4g	脂質	35.2g	37.3g	脂質	35.7g	37.8g
	炭水化物	53.3g	152.3g	炭水化物	45.0g	144.0g	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	64.0g	163.0g	炭水化物	52.3g	151.3g
	ナトリウム	2293mg	3613mg	ナトリウム	2180mg	3500mg	ナトリウム	2470mg	3790mg	ナトリウム	2474mg	3794mg	ナトリウム	2319mg	3639mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.3g

変更は11月30日(火)までにご連絡下さい。
12月11日(土)お届け分より反映します。

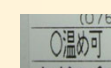
お食事の作り方



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											
11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2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	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦		野菜の味噌風味	乳麦		豚すき	乳麦	
	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦		白花豆煮	麦		一夜漬	乳麦	
	★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
	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal
	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g
	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g
	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g
昼	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	415mg	938mg	ナトリウム	554mg
	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	食塩相当量	1.4g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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		白身フライタルタル	卵乳麦	
	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		大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
食	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		法蓮草のおひたし	乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	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	153kcal	327kcal	エネルギー	223kcal	397kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	204kcal
タ	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	6.6g
	脂 質	6.5g	7.2g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	11.4g
	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	18.8g
	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	840mg	1363mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg
	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	食塩相当量	2.3g
食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	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		鶏肉のイタリアンソース煮	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ネ	卵乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	
	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		黒豆煮	乳麦	
	★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
	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	139kcal	313kcal	エネルギー	175kcal
	蛋白質	12.1g	15.9g	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.4g
	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	4.6g	5.3g	脂 質	8.7g
	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g
食	ナトリウム	922mg	1445mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	622mg
	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	食塩相当量	1.6g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	エネルギー	483kcal	1005kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	427kcal	949kcal	エネルギー	452kcal
	蛋白質	22.6g	34.0g	蛋白質	20.8g	32.2g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	17.1g
食	脂 質	22.3g	24.4g	脂 質	26.8g	28.9g	脂 質	15.6g	17.7g	脂 質	22.7g
	炭水化物	47.9g	163.1g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	55.6g	170.8g	炭水化物	45.4g
	ナトリウム	2337mg	3906mg	ナトリウム	2122mg	3691mg	ナトリウム	2149mg	3718mg	ナトリウム	2068mg
	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	食塩相当量	5.3g
	★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。										

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。

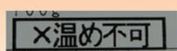
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



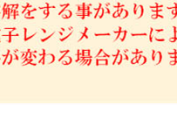
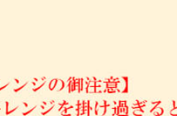
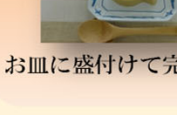
次にフタをして**15分程**温めます。追加で**火はかけません**。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒ーオススメ

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。



【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

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11月30日(火)までにご連絡下さい。
12月1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

	11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3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 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 人参の炒り煮	麦 麦落 麦		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・昆布)	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 油揚げの玉子とじ 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜	卵麦 麦落 乳麦か		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 青菜と高野豆腐の煮物 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 大根のマヨネーズ和え	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	179kcal	372kcal	エネルギー	145kcal	338kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	158kcal	351kcal
	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	10.7g	14.0g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	4.5g	5.0g	脂質	8.7g	9.2g
昼食	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	9.8g	51.7g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	535mg	536mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★ごはん120g 鶏豆腐 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え	麦 卵乳麦 麦落		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮	乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め 春菊のおかか和え	乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g 塩ダレポーク きんぴられんこん ベーコンのごま酢和え	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	212kcal	405kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	246kcal	439kcal
間食	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	11.2g	14.5g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	13.5g	14.0g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.1g	14.6g
	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	18.2g	60.1g
	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	689mg	690mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
夕食	◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎りんご150g		
	★ごはん120g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 さつまいもとツナの青じそサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g あぶらかれいみぞれ煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦落	
		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	227kcal	420kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	21.0g	24.3g
合計	脂質	10.2g	10.7g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	7.0g	7.5g
	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	20.9g	62.8g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	895mg	896mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.3g	2.3g
		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	618kcal	1197kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	637kcal	1216kcal
	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	43.7g	53.6g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	43.4g	53.3g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	27.5g	29.0g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	57.1g	182.8g	炭水化物	48.9g	174.6g
	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2127mg	2130mg	ナトリウム	2119mg	2122mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	844kcal	1423kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.6g	60.5g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.5g	59.4g
	脂質	37.2g	38.7g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	34.5g	36.0g	脂質	36.9g	38.4g
	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	72.9g	198.6g	炭水化物	84.9g	210.6g	炭水化物	80.8g	206.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2193mg	2196mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	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30日(火)までにご連絡下さい。
12月11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
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)

(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29日(月)				11月30日(火)				12月1日(水)				12月2日(木)				12月3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	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 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 人参の炒り煮 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 一夜漬(白菜・昆布) ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	卵麦 麦落 乳麦か 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 青菜と高野豆腐の煮物 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 白菜の煮びたし 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵乳麦	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ	
	エネルギー	179kcal	438kcal	エネルギー	145kcal	401kcal	エネルギー	174kcal	436kcal	エネルギー	147kcal	415kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	エネルギー	158kcal	418kcal	エネルギー	158kcal
	たんばく質	10.9g	16.1g	たんばく質	10.8g	16.0g	たんばく質	10.7g	16.4g	たんばく質	11.7g	17.6g	たんばく質	11.2g	16.6g	たんばく質	11.2g	16.6g	たんばく質	11.2g
	脂質	8.2g	9.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	6.9g	7.8g	脂質	4.5g	6.1g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	8.7g
	炭水化物	17.0g	71.4g	炭水化物	12.1g	67.0g	炭水化物	16.3g	72.0g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	9.8g
昼食	鶏豆腐 大根とベーコンの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 卵乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め 春菊のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク きんぴられんこん ベーコンのごま酢和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 卵乳麦 卵麦	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ	
	エネルギー	212kcal	474kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	220kcal	474kcal	エネルギー	238kcal	497kcal	エネルギー	246kcal	505kcal	エネルギー	246kcal	505kcal	エネルギー	246kcal
	たんばく質	14.1g	19.7g	たんばく質	19.1g	24.2g	たんばく質	14.0g	19.1g	たんばく質	18.2g	23.4g	たんばく質	11.2g	16.4g	たんばく質	11.2g	16.4g	たんばく質	11.2g
	脂質	11.8g	12.7g	脂質	13.5g	14.3g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	14.1g	15.4g	脂質	14.1g	15.4g	脂質	14.1g
	炭水化物	12.9g	68.6g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	14.7g	69.1g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.2g
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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 ◎りんご150g		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ	
	★ごはん150g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 さつまいもとツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g あぶらかれいみぞれ煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦落	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ	
	エネルギー	227kcal	493kcal	エネルギー	215kcal	482kcal	エネルギー	222kcal	489kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	233kcal	488kcal	エネルギー	233kcal	488kcal	エネルギー	233kcal
	たんばく質	14.1g	20.0g	たんばく質	11.8g	17.7g	たんばく質	19.0g	24.8g	たんばく質	9.0g	14.6g	たんばく質	21.0g	26.0g	たんばく質	21.0g	26.0g	たんばく質	21.0g
	脂質	10.2g	11.8g	脂質	12.3g	13.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.0g
夕食	★ごはん150g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 さつまいもとツナの青じそサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て チンゲン菜ソテー 鶏肉ピーマン炒め レモンかぼちゃ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g あぶらかれいみぞれ煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	麦 乳麦 麦 卵乳麦落	おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ		おかずのみ	
	エネルギー	227kcal	493kcal	エネルギー	215kcal	482kcal	エネルギー	222kcal	489kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	233kcal	488kcal	エネルギー	233kcal	488kcal	エネルギー	233kcal
	たんばく質	14.1g	20.0g	たんばく質	11.8g	17.7g	たんばく質	19.0g	24.8g	たんばく質	9.0g	14.6g	たんばく質	21.0g	26.0g	たんばく質	21.0g	26.0g	たんばく質	21.0g
	脂質	10.2g	11.8g	脂質	12.3g	13.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	11.7g	12.7g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.0g
	炭水化物	20.0g	74.9g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	13.0g	68.0g	炭水化物	24.0g	79.2g	炭水化物	20.9g	75.5g	炭水化物	20.9g	75.5g	炭水化物	20.9g
合計	エネルギー	618kcal	1405kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	616kcal	1399kcal	エネルギー	628kcal	1417kcal	エネルギー	637kcal	1411kcal	エネルギー	637kcal	1411kcal	エネルギー	637kcal
	たんばく質	39.1g	55.8g	たんばく質	41.7g	57.9g	たんばく質	43.7g	60.3g	たんばく質	38.9g	55.6g	たんばく質	43.4g	59.0g	たんばく質	43.4g	59.0g	たんばく質	43.4g
	脂質	30.2g	34.0g	脂質	32.8g	35.4g	脂質	29.9g	33.2g	脂質	27.5g	31.4g	脂質	29.8g	32.9g	脂質	29.8g	32.9g	脂質	29.8g
	炭水化物	49.9g	214.9g	炭水化物	42.1g	207.8g	炭水化物	44.0g	209.1g	炭水化物	57.1g	222.0g	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	48.9g	212.9g	炭水化物	48.9g
	ナトリウム	2021mg	2658mg	ナトリウム	2220mg	2821mg	ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2127mg	2769mg	ナトリウム	2119mg	2767mg	ナトリウム	2119mg	2767mg	ナトリウム	2119mg
合計(間食込)	エネルギー	817kcal	1604kcal	エネルギー	827kcal	1606kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal	エネルギー	825kcal	1614kcal	エネルギー	844kcal	1618kcal	エネルギー	844kcal	1618kcal	エネルギー	844kcal
	たんばく質	47.0g	63.7g	たんばく質	47.8g	64.0g	たんばく質	50.6g	67.2g	たんばく質	46.6g	63.3g	たんばく質	49.5g	65.1g	たんばく質	49.5g	65.1g	たんばく質	49.5g
	脂質	37.2g	41.0g	脂質	39.9g	42.5g	脂質	36.9g	40.2g	脂質	34.5g	38.4g	脂質	36.9g	40.0g	脂質	36.9g	40.0g	脂質	36.9g
	炭水化物	78.1g	243.1g	炭水化物	74.0g	239.7g	炭水化物	72.9g	238.0g	炭水化物	84.9g	249.8g	炭水化物	80.8g	244.8g	炭水化物	80.8g	244.8g	炭水化物	80.8g
	ナトリウム	2097mg	2734mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2259mg	2860mg	ナトリウム	2203mg	2845mg	ナトリウム	2193mg	2841mg	ナトリウム	2193mg	2841mg	ナトリウム	2193mg

※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30日(火)までにご連絡下さい。
12月11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「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

11月29日(月)			11月30日(火)			12月1日(水)			12月2日(木)			12月3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 白菜とがんもの煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ	卵麦 麦 麦 卵麦 卵	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 里芋のかに風あんかけ キャベツの白ドレ和え	麦 卵麦 卵麦				
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット				
	エネルギー	305kcal 548kcal	エネルギー	235kcal 478kcal	エネルギー	222kcal 465kcal	エネルギー	277kcal 520kcal	エネルギー	224kcal 467kcal				
	たんぱく質	8.3g 12.4g	たんぱく質	5.5g 9.6g	たんぱく質	6.1g 10.2g	たんぱく質	8.5g 12.6g	たんぱく質	7.2g 11.3g				
	脂質	19.1g 19.7g	脂質	14.8g 15.4g	脂質	13.3g 13.9g	脂質	16.7g 17.3g	脂質	11.5g 12.1g				
	炭水化物	24.2g 77.0g	炭水化物	20.2g 73.0g	炭水化物	19.5g 72.3g	炭水化物	22.8g 75.6g	炭水化物	22.8g 75.6g				
	ナトリウム	673mg 674mg	ナトリウム	408mg 409mg	ナトリウム	515mg 516mg	ナトリウム	649mg 650mg	ナトリウム	524mg 525mg				
	カリウム	434mg 495mg	カリウム	504mg 565mg	カリウム	452mg 513mg	カリウム	335mg 396mg	カリウム	515mg 576mg				
リン	137mg 202mg	リン	94mg 159mg	リン	84mg 149mg	リン	137mg 202mg	リン	105mg 170mg					
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.0g 1.0g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.3g 1.3g					
昼食	★ごはん150g カジキのトマト炒め ナスの挽肉炒め コーンサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 油揚げの玉子とじ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレーの照焼 オクラのベベロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ さつま芋の甘露煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ きんぴら マカロニとパブリカのサラダ	乳麦 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	397kcal 640kcal	エネルギー	378kcal 621kcal	エネルギー	373kcal 616kcal	エネルギー	353kcal 596kcal	エネルギー	388kcal 631kcal				
	たんぱく質	11.5g 15.6g	たんぱく質	12.7g 16.8g	たんぱく質	13.8g 17.9g	たんぱく質	11.5g 15.6g	たんぱく質	10.0g 14.1g				
	脂質	25.2g 25.8g	脂質	16.5g 17.1g	脂質	25.5g 26.1g	脂質	18.6g 19.2g	脂質	25.0g 25.6g				
	炭水化物	31.4g 84.2g	炭水化物	44.8g 97.6g	炭水化物	20.7g 73.5g	炭水化物	33.9g 86.7g	炭水化物	28.1g 80.9g				
	ナトリウム	680mg 681mg	ナトリウム	665mg 666mg	ナトリウム	522mg 523mg	ナトリウム	608mg 609mg	ナトリウム	767mg 768mg				
	カリウム	584mg 645mg	カリウム	558mg 619mg	カリウム	515mg 576mg	カリウム	561mg 622mg	カリウム	374mg 435mg				
リン	155mg 220mg	リン	198mg 263mg	リン	184mg 249mg	リン	163mg 228mg	リン	151mg 216mg					
食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.3g 1.3g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.0g 2.0g					
間食	◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナ(缶) 75g					
夕食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 大根と人参のきんぴら 若芽のごま酢和え	麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g すり身団子 人参シャトー 一口ナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 野菜炒め レモンかぼちゃ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g アジのカレー焼 人参のレモン煮 ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	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	282kcal 525kcal	エネルギー	386kcal 629kcal	エネルギー	368kcal 611kcal	エネルギー	349kcal 592kcal	エネルギー	358kcal 601kcal				
	たんぱく質	11.3g 15.4g	たんぱく質	12.2g 16.3g	たんぱく質	7.9g 12.0g	たんぱく質	8.4g 12.5g	たんぱく質	12.9g 17.0g				
	脂質	13.6g 14.2g	脂質	26.2g 26.8g	脂質	21.3g 21.9g	脂質	24.0g 24.6g	脂質	22.4g 23.0g				
	炭水化物	29.7g 82.5g	炭水化物	25.1g 77.9g	炭水化物	36.8g 89.6g	炭水化物	23.7g 76.5g	炭水化物	24.5g 77.3g				
	ナトリウム	720mg 721mg	ナトリウム	633mg 634mg	ナトリウム	680mg 681mg	ナトリウム	792mg 793mg	ナトリウム	610mg 611mg				
	カリウム	660mg 721mg	カリウム	667mg 728mg	カリウム	360mg 421mg	カリウム	476mg 537mg	カリウム	509mg 570mg				
リン	193mg 258mg	リン	193mg 258mg	リン	106mg 171mg	リン	110mg 175mg	リン	177mg 242mg					
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	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.6g 1.6g					
合計		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット				
	エネルギー	984kcal 1713kcal	エネルギー	999kcal 1728kcal	エネルギー	963kcal 1692kcal	エネルギー	979kcal 1708kcal	エネルギー	970kcal 1699kcal				
	たんぱく質	31.1g 43.4g	たんぱく質	30.4g 42.7g	たんぱく質	27.8g 40.1g	たんぱく質	28.4g 40.7g	たんぱく質	30.1g 42.4g				
	脂質	57.9g 59.7g	脂質	57.5g 59.3g	脂質	60.1g 61.9g	脂質	59.3g 61.1g	脂質	58.9g 60.7g				
	炭水化物	85.3g 243.7g	炭水化物	90.1g 248.5g	炭水化物	77.0g 235.4g	炭水化物	80.4g 238.8g	炭水化物	75.4g 233.8g				
	ナトリウム	2073mg 2076mg	ナトリウム	1706mg 1709mg	ナトリウム	1717mg 1720mg	ナトリウム	2049mg 2052mg	ナトリウム	1901mg 1904mg				
	カリウム	1678mg 1861mg	カリウム	1729mg 1912mg	カリウム	1327mg 1510mg	カリウム	1372mg 1555mg	カリウム	1398mg 1581mg				
	リン	485mg 680mg	リン	485mg 680mg	リン	374mg 569mg	リン	410mg 605mg	リン	433mg 628mg				
食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.3g 4.3g	食塩相当量	4.3g 4.3g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.9g 4.9g					
合計(間食込)	エネルギー	1032kcal 1761kcal	エネルギー	1062kcal 1791kcal	エネルギー	1027kcal 1756kcal	エネルギー	1027kcal 1756kcal	エネルギー	1033kcal 1762kcal				
	たんぱく質	31.5g 43.8g	たんぱく質	30.7g 43.0g	たんぱく質	28.2g 40.5g	たんぱく質	28.8g 41.1g	たんぱく質	30.4g 42.7g				
	脂質	58.0g 59.8g	脂質	57.6g 59.4g	脂質	60.2g 62.0g	脂質	59.4g 61.2g	脂質	59.0g 60.8g				
	炭水化物	96.8g 255.2g	炭水化物	105.3g 263.7g	炭水化物	92.5g 250.9g	炭水化物	91.9g 250.3g	炭水化物	90.6g 249.0g				
	ナトリウム	2076mg 2079mg	ナトリウム	1707mg 1710mg	ナトリウム	1720mg 1723mg	ナトリウム	2052mg 2055mg	ナトリウム	1902mg 1905mg				
	カリウム	1734mg 1917mg	カリウム	1786mg 1969mg	カリウム	1387mg 1570mg	カリウム	1428mg 1611mg	カリウム	1455mg 1638mg				
	リン	491mg 686mg	リン	488mg 683mg	リン	381mg 576mg	リン	416mg 611mg	リン	436mg 631mg				
	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.3g 4.3g	食塩相当量	4.3g 4.3g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.9g 4.9g				

※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30日(火)までにご連絡下さい。
12月11日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

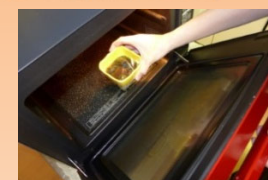


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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29日(月)				11月30日(火)				12月1日(水)				12月2日(木)				12月3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 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		卵 麦 乳麦落		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ		麦 麦 卵麦		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え		卵麦 麦 麦落		★ごはん180g チキンボールのあんからめ 人参しりしり マカロニマリーネサラダ		卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)		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		212kcal		217kcal		507kcal		189kcal		479kcal		243kcal		533kcal		219kcal		509kcal	
	たんぱく質		10.1g		10.2g		15.1g		9.2g		14.1g		9.5g		14.4g		10.7g		15.6g	
	脂質		13.2g		11.9g		12.6g		10.3g		11.0g		13.1g		13.8g		8.0g		8.7g	
	炭水化物		14.1g		17.6g		80.5g		14.5g		77.4g		22.1g		85.0g		27.3g		90.2g	
	ナトリウム		525mg		561mg		562mg		555mg		556mg		679mg		680mg		526mg		527mg	
	カリウム		403mg		513mg		585mg		344mg		416mg		424mg		496mg		483mg		555mg	
	リン		160mg		159mg		236mg		139mg		216mg		126mg		203mg		175mg		252mg	
	食塩相当量		1.3g		1.4g		1.4g		1.4g		1.4g		1.7g		1.7g		1.3g		1.3g	
昼食	★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		麦 卵麦 麦		★ごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		麦 麦 卵麦		★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのカニマヨネーズ		麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g サワラのおろし煮 野菜のソース煮込み 若芽の酢味噌和え		麦 乳麦		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース オクラのペペロンチーノ 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ		卵麦 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		304kcal		285kcal		575kcal		328kcal		618kcal		270kcal		560kcal		339kcal		629kcal	
	たんぱく質		14.2g		13.3g		18.2g		14.1g		19.0g		14.0g		18.9g		15.4g		20.3g	
	脂質		20.1g		19.4g		20.1g		19.2g		19.9g		13.2g		13.9g		19.0g		19.7g	
	炭水化物		16.3g		13.8g		76.7g		25.1g		88.0g		24.1g		87.0g		24.3g		87.2g	
	ナトリウム		679mg		697mg		698mg		800mg		801mg		729mg		730mg		754mg		755mg	
	カリウム		458mg		440mg		512mg		398mg		470mg		700mg		772mg		497mg		569mg	
	リン		182mg		177mg		254mg		183mg		260mg		185mg		262mg		183mg		260mg	
	食塩相当量		1.7g		1.8g		1.8g		2.0g		2.0g		1.9g		1.9g		1.9g		1.9g	
間食	◎みかん(缶)150g				◎バナナ(缶)150g				◎黄桃(缶)150g				◎みかん(缶)150g				◎バナナ(缶)150g			
夕食	★ごはん180g カレイの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます		麦 乳麦 麦		★ごはん180g キーマカレーのルー 麩とえのきのさつと煮 法蓮草とハムのマリーネ		乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 太刀魚の青じそ焼 スナッパえんどう 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ		麦 麦 卵乳麦		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 麩と豚肉のチャンプルー インゲンのごま和え		麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦か 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		293kcal		268kcal		558kcal		286kcal		576kcal		273kcal		563kcal		257kcal		547kcal	
	たんぱく質		16.7g		17.1g		22.0g		19.0g		23.9g		16.9g		21.8g		13.0g		17.9g	
	脂質		13.1g		12.7g		13.4g		15.0g		15.7g		16.5g		17.2g		15.8g		16.5g	
	炭水化物		28.3g		22.4g		85.3g		19.4g		82.3g		13.6g		76.5g		14.7g		77.6g	
	ナトリウム		669mg		835mg		836mg		734mg		735mg		513mg		514mg		711mg		712mg	
	カリウム		477mg		642mg		714mg		571mg		643mg		462mg		534mg		474mg		546mg	
	リン		222mg		237mg		314mg		141mg		218mg		194mg		271mg		153mg		230mg	
	食塩相当量		1.7g		2.1g		2.1g		1.9g		1.9g		1.3g		1.3g		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		809kcal		770kcal		1640kcal		803kcal		1673kcal		786kcal		1656kcal		815kcal		1685kcal	
	たんぱく質		41.0g		40.6g		55.3g		42.3g		57.0g		40.4g		55.1g		39.1g		53.8g	
	脂質		46.4g		44.0g		46.1g		44.5g		46.6g		42.8g		44.9g		42.8g		44.9g	
	炭水化物		58.7g		53.8g		242.5g		59.0g		247.7g		59.8g		248.5g		66.3g		255.0g	
	ナトリウム		1873mg		2093mg		2096mg		2089mg		2092mg		1921mg		1924mg		1991mg		1994mg	
	カリウム		1338mg		1595mg		1811mg		1313mg		1529mg		1586mg		1802mg		1454mg		1670mg	
	リン		564mg		573mg		804mg		463mg		694mg		505mg		736mg		511mg		742mg	
	食塩相当量		4.7g		5.3g		5.3g		5.3g		5.3g		4.9g		4.9g		5.0g		5.0g	
合計(間食込)	エネルギー		905kcal		896kcal		1766kcal		931kcal		1801kcal		882kcal		1752kcal		941kcal		1811kcal	
	たんぱく質		41.8g		41.2g		55.9g		43.1g		57.8g		41.2g		55.9g		39.7g		54.4g	
	脂質		46.6g		44.2g		46.3g		44.7g		46.8g		43.0g		45.1g		43.0g		45.1g	
	炭水化物		81.7g		84.3g		273.0g		89.9g		278.6g		82.8g		271.5g		96.8g		285.5g	
	ナトリウム		1879mg		2095mg		2098mg		2095mg		2098mg		1927mg		1930mg		1993mg		1996mg	
	カリウム		1451mg		1709mg		1925mg		1433mg		1649mg		1699mg		1915mg		1568mg		1784mg	
	リン		576mg		579mg		810mg		477mg		708mg		517mg		748mg		517mg		748mg	
食塩相当量		4.7g		5.3g		5.3g		5.3g		5.3g		4.9g		4.9g		5.0g		5.0g		