

【やわらか健康食】 週間献立表

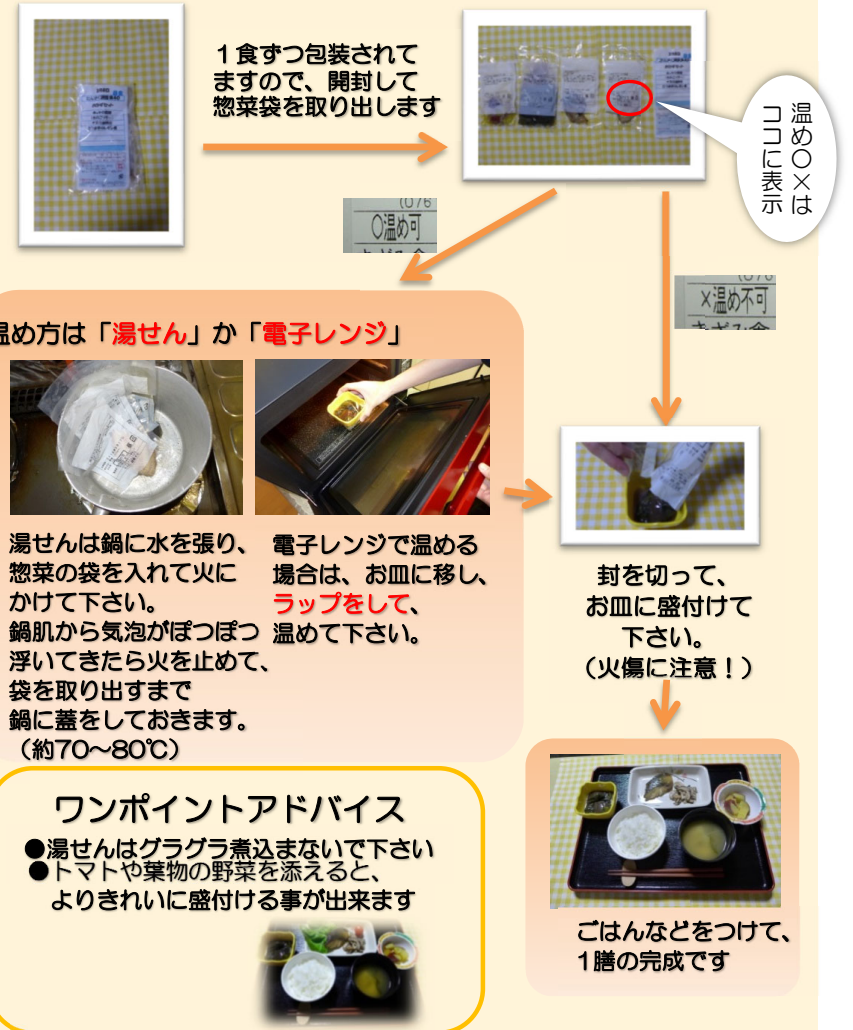
生活協同組合おおさかパルコープ

	12月6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10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			★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		
	厚焼玉子		卵麦	鶏ごぼう		麦	高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	スクランブルエッグ		卵乳	がんと白菜の煮物		麦
	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	油揚げと菜の花の煮物		麦	大根とえのきのきんぴら		麦	野菜トマトビーンズ		乳麦	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦
	キャベツの白ドレ和え		卵麦	おかからと玉ねぎのサラダ		卵乳麦	インゲンのごま和え		麦	白菜のおかかポン酢和え		麦	マカロニの明太マヨ和え		卵麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	186kcal	463kcal	エネルギー	211kcal	477kcal	エネルギー	112kcal	383kcal	エネルギー	147kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	488kcal
	蛋白質	7.6g	14.0g	蛋白質	8.6g	14.4g	蛋白質	6.5g	12.2g	蛋白質	5.6g	11.6g	蛋白質	11.0g	16.7g
	脂 質	10.6g	12.3g	脂 質	13.3g	14.2g	脂 質	5.6g	6.5g	脂 質	10.1g	11.0g	脂 質	11.4g	12.3g
	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	14.9g	71.3g	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	9.0g	65.9g	炭水化物	18.1g	74.4g
	ナトリウム	568mg	1011mg	ナトリウム	611mg	1053mg	ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	465mg	910mg	ナトリウム	755mg	1218mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
昼	★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		
	サワラの梅タレ焼		麦	田楽煮		麦	キャベツメンチ		卵乳麦	かわいい塩焼			ハヤシライスのルー		乳麦
	人参のきんぴら		麦	ナスの油炒め		麦	ピーマンソテー		卵乳麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	さつま芋のレモン煮		麦
	豚肉豆腐		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	パスタのクリーム煮		乳麦	豚肉と大根のピリ辛煮		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦
	法蓮草とツナのトマトマリネ			★味噌汁		麦	春菊のおひたし		麦	ベーコンのサラダ		卵乳麦	★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	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	212kcal	480kcal	エネルギー	158kcal	428kcal	エネルギー	277kcal	551kcal	エネルギー	285kcal	557kcal	エネルギー	283kcal	560kcal
	蛋白質	16.8g	22.5g	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	17.7g	24.0g	蛋白質	6.3g	12.6g
	脂 質	9.8g	10.7g	脂 質	6.0g	6.9g	脂 質	15.3g	16.2g	脂 質	18.6g	19.6g	脂 質	9.7g	11.4g
	炭水化物	13.1g	69.9g	炭水化物	16.9g	73.9g	炭水化物	27.4g	85.6g	炭水化物	9.7g	66.9g	炭水化物	42.7g	99.2g
	ナトリウム	1008mg	1451mg	ナトリウム	751mg	1192mg	ナトリウム	720mg	1188mg	ナトリウム	889mg	1330mg	ナトリウム	1052mg	1494mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g	3.8g
夕	★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		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦	赤魚のみぞれ煮		麦	鶏のカレー照煮込み		麦	ロールキャベツの白味噌仕立て		卵乳麦	チキンピカタ		卵麦
	かぼちゃのゴマ煮		麦	人参グラッセ		乳麦	アスパラ			スナップえんどう			ブロッコリー		
	オクラのさっぱりオリーブ		卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め		卵	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	切干と挽肉のオイスター炒め		麦	麩とえのきのさっと煮		麦
	★味噌汁		麦	麩と若芽の酢の物		麦	ブロッコリーのツナマヨ和え		卵麦	和風サラダ		卵麦	キャベツのピーナッツ和え		麦落
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★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	214kcal	483kcal	エネルギー	239kcal	515kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	207kcal	473kcal	エネルギー	272kcal	538kcal
	蛋白質	9.6g	15.7g	蛋白質	15.3g	21.2g	蛋白質	13.1g	18.8g	蛋白質	8.4g	14.0g	蛋白質	14.1g	19.8g
	脂 質	12.1g	13.1g	脂 質	11.8g	12.7g	脂 質	18.4g	19.3g	脂 質	10.2g	11.1g	脂 質	16.2g	17.1g
	炭水化物	18.6g	75.3g	炭水化物	16.7g	75.3g	炭水化物	11.9g	68.2g	炭水化物	19.9g	76.1g	炭水化物	18.3g	74.7g
	ナトリウム	768mg	1211mg	ナトリウム	799mg	1241mg	ナトリウム	759mg	1202mg	ナトリウム	935mg	1377mg	ナトリウム	684mg	1126mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g
	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	612kcal	1426kcal	エネルギー	608kcal	1420kcal	エネルギー	653kcal	1464kcal	エネルギー	639kcal	1446kcal	エネルギー	777kcal	1586kcal
	蛋白質	34.0g	52.2g	蛋白質	31.3g	48.8g	蛋白質	27.8g	45.0g	蛋白質	31.7g	49.6g	蛋白質	31.4g	49.1g
	脂 質	32.5g	36.1g	脂 質	31.1g	33.8g	脂 質	39.3g	42.0g	脂 質	38.9g	41.7g	脂 質	37.3g	40.8g
	炭水化物	46.8g	216.7g	炭水化物	48.5g	220.5g	炭水化物	50.2g	222.0g	炭水化物	38.6g	208.9g	炭水化物	79.1g	248.3g
	ナトリウム	2344mg	3673mg	ナトリウム	2161mg	3486mg	ナトリウム	2160mg	3513mg	ナトリウム	2289mg	3617mg	ナトリウム	2491mg	3838mg
	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.8g

★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12月7日(火)までにご連絡下さい。
12月18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

12月6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	厚焼玉子	卵麦	鶏ごぼう	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		スクランブルエッグ	卵乳		がんと白菜の煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦		大根とえのきのきんぴら	麦		野菜トマトビーンズ	乳麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	おかからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		インゲンのごま和え	麦		白菜のおかかポン酢和え	麦		マカロニの明太マヨ和え	卵麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	222kcal
	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	11.0g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g
	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	9.0g	42.0g	炭水化物	18.1g
昼	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	465mg	905mg	ナトリウム	755mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	サワラの梅タレ焼	麦	田楽煮	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		かれい塩焼			ハヤシライスのルー	乳麦	
	人参のきんぴら	麦	ナスの油炒め	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		さつま芋のレモン煮	麦	
食	豚肉豆腐	麦	バンバンジーサラダ	乳麦		パスタのクリーム煮	乳麦		豚肉と大根のピリ辛煮	麦		人参と春雨のサラダ	乳麦	
	法蓮草とツナのトマトマリネ		★味噌汁	麦		春菊のおひたし	麦		ベーコンのサラダ	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	フルセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	212kcal	371kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	283kcal
タ	蛋白質	16.8g	20.5g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	17.7g	21.4g	蛋白質	6.3g
	脂質	9.8g	10.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	9.7g
	炭水化物	13.1g	46.1g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	27.4g	60.4g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	42.7g
	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	720mg	1160mg	ナトリウム	889mg	1329mg	ナトリウム	1052mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.7g
食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦	赤魚のみぞれ煮	麦		鶏のカレー照煮込み	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
	かぼちゃのゴマ煮	麦	人参グラッセ	乳麦		アスパラ			スナッパえんどう			ブロッコリー		
	オクラのさっぱりオリーブ	卵麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		麩とえのきのさつと煮	麦	
	★味噌汁	麦	麩と若芽の酢の物	麦		ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦		和風サラダ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
食	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	207kcal	366kcal	エネルギー	272kcal
	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	15.3g	19.0g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	14.1g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	16.2g
食	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	19.9g	52.9g	炭水化物	18.3g
	ナトリウム	768mg	1208mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	935mg	1375mg	ナトリウム	684mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	612kcal	1089kcal	エネルギー	608kcal	1085kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal	エネルギー	777kcal
	蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	31.7g	42.8g	蛋白質	31.4g
	脂質	32.5g	34.6g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	39.3g	41.4g	脂質	38.9g	41.0g	脂質	37.3g
	炭水化物	46.8g	145.8g	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	50.2g	149.2g	炭水化物	38.6g	137.6g	炭水化物	79.1g
	ナトリウム	2344mg	3664mg	ナトリウム	2161mg	3481mg	ナトリウム	2160mg	3480mg	ナトリウム	2289mg	3609mg	ナトリウム	2491mg
	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.3g

★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12月7日(火)までにご連絡下さい。
12月18日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

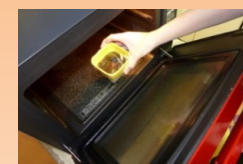


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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											
12月6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9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		
	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦		牛肉と根菜の煮物	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦	
	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦		昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	93kcal
	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g
	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.1g
	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g
昼	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		豚肉の生姜焼	乳麦	
	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	
食	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリーネ	卵乳麦		メンマの中華和え	乳麦か		若芽の酢味噌和え	乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	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	168kcal	342kcal	エネルギー	200kcal	374kcal	エネルギー	204kcal	378kcal	エネルギー	161kcal
タ	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.1g
	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.8g	10.5g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	7.0g
	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.6g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	19.2g
	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	726mg
	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g
食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		赤魚の味噌煮	乳麦	
	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
	サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦		大豆大根煮	卵乳麦		ブロッコリーの煮物	乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	282kcal	456kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	196kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g
	脂 質	20.3g	21.0g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	7.0g
	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g
食	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	758mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.9g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	エネルギー	555kcal	1077kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	531kcal	1053kcal	エネルギー	454kcal
	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	18.6g	30.0g	蛋白質	20.9g
食	脂 質	32.2g	34.3g	脂 質	26.1g	28.2g	脂 質	27.6g	29.7g	脂 質	18.1g
	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	53.4g
	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2121mg	3690mg	ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	2109mg
	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g
	★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。

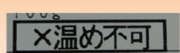
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。



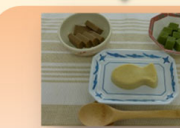
次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (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

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12月7日(火)までにご連絡下さい。
12月18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

	12月6日(月)				12月7日(火)				12月8日(水)				12月9日(木)				12月10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 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物		麦 卵麦 麦		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		麦 乳麦 麦		★ごはん120g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵 麦 卵麦		★ごはん120g がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリーネサラダ		麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのピーナッツ和え		麦 麦 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	166kcal	359kcal		エネルギー	198kcal	391kcal		エネルギー	179kcal	372kcal		エネルギー	186kcal	379kcal		エネルギー	191kcal	384kcal	
	たんぱく質	7.5g	10.8g		たんぱく質	8.3g	11.6g		たんぱく質	9.4g	12.7g		たんぱく質	7.3g	10.6g		たんぱく質	14.4g	17.7g	
	脂質	6.4g	6.9g		脂質	11.2g	11.7g		脂質	6.9g	7.4g		脂質	10.4g	10.9g		脂質	8.4g	8.9g	
	炭水化物	18.5g	60.4g		炭水化物	15.7g	57.6g		炭水化物	17.9g	59.8g		炭水化物	16.7g	58.6g		炭水化物	16.3g	58.2g	
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 スナップえんどう 鶏肉のすき焼煮 切干と人参のハリハリ		麦 麦		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物		乳麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え		卵乳麦 麦 麦落		★ごはん120g 豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢		卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g ほっけ塩焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ		乳麦 卵麦落 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	220kcal	413kcal		エネルギー	231kcal	424kcal		エネルギー	212kcal	405kcal		エネルギー	263kcal	456kcal		エネルギー	203kcal	396kcal	
	たんぱく質	17.0g	20.3g		たんぱく質	14.4g	17.7g		たんぱく質	14.7g	18.0g		たんぱく質	13.2g	16.5g		たんぱく質	15.2g	18.5g	
	脂質	9.3g	9.8g		脂質	7.9g	8.4g		脂質	10.5g	11.0g		脂質	15.1g	15.6g		脂質	12.3g	12.8g	
	炭水化物	14.8g	56.7g		炭水化物	24.0g	65.9g		炭水化物	16.1g	58.0g		炭水化物	19.2g	61.1g		炭水化物	8.6g	50.5g	
間食	◎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											
夕食	★ごはん120g 肉井の具 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物		麦 乳麦 麦		★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ		乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え		乳麦 麦 麦		★ごはん120g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え		乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花としめじの和え物		麦え 乳麦 乳麦落 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	234kcal	427kcal		エネルギー	220kcal	413kcal		エネルギー	260kcal	453kcal		エネルギー	202kcal	395kcal		エネルギー	230kcal	423kcal	
	たんぱく質	15.3g	18.6g		たんぱく質	16.5g	19.8g		たんぱく質	18.3g	21.6g		たんぱく質	21.2g	24.5g		たんぱく質	12.8g	16.1g	
	脂質	10.8g	11.3g		脂質	10.0g	10.5g		脂質	13.8g	14.3g		脂質	6.8g	7.3g		脂質	11.2g	11.7g	
	炭水化物	21.1g	63.0g		炭水化物	15.1g	57.0g		炭水化物	15.2g	57.1g		炭水化物	12.6g	54.5g		炭水化物	20.7g	62.6g	
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	620kcal	1199kcal		エネルギー	649kcal	1228kcal		エネルギー	651kcal	1230kcal		エネルギー	651kcal	1230kcal		エネルギー	624kcal	1203kcal	
	たんぱく質	39.8g	49.7g		たんぱく質	39.2g	49.1g		たんぱく質	42.4g	52.3g		たんぱく質	41.7g	51.6g		たんぱく質	42.4g	52.3g	
	脂質	26.5g	28.0g		脂質	29.1g	30.6g		脂質	31.2g	32.7g		脂質	32.3g	33.8g		脂質	31.9g	33.4g	
	炭水化物	54.4g	180.1g		炭水化物	54.8g	180.5g		炭水化物	49.2g	174.9g		炭水化物	48.5g	174.2g		炭水化物	45.6g	171.3g	
	ナトリウム	2207mg	2210mg		ナトリウム	2169mg	2172mg		ナトリウム	1968mg	1971mg		ナトリウム	2160mg	2163mg		ナトリウム	1970mg	1973mg	
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	821kcal	1400kcal		エネルギー	846kcal	1425kcal		エネルギー	858kcal	1437kcal		エネルギー	849kcal	1428kcal		エネルギー	821kcal	1400kcal	
	たんぱく質	47.2g	57.1g		たんぱく質	46.9g	56.8g		たんぱく質	48.5g	58.4g		たんぱく質	48.6g	58.5g		たんぱく質	50.1g	60.0g	
	脂質	33.5g	35.0g		脂質	36.1g	37.6g		脂質	38.3g	39.8g		脂質	39.3g	40.8g		脂質	38.9g	40.4g	
	炭水化物	83.3g	209.0g		炭水化物	82.6g	208.3g		炭水化物	81.1g	206.8g		炭水化物	77.4g	203.1g		炭水化物	73.4g	199.1g	
	ナトリウム	2284mg	2287mg		ナトリウム	2245mg	2248mg		ナトリウム	2042mg	2045mg		ナトリウム	2234mg	2237mg		ナトリウム	2046mg	2049mg	

※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12月7日(火)までにご連絡下さい。
12月18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
の○×は
温め
の指示

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！)

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

	12月6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10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 鶏肉とジャガ芋の揚煮豆腐のかに風あんかけもずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 卵麦 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め厚揚げとふきの煮物蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き三色煮豆さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(豆腐・なめこ)		卵 麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮カリフラワーの塩炒めマリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮ツナと大豆の炒め煮キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦 麦 麦落
	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	166kcal	433kcal	エネルギー	198kcal	460kcal	エネルギー	179kcal	439kcal	エネルギー	186kcal	440kcal	エネルギー	191kcal	457kcal
	たんぱく質	7.5g	13.3g	たんぱく質	8.3g	14.0g	たんぱく質	9.4g	14.8g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	14.4g	20.2g
	脂質	6.4g	8.0g	脂質	11.2g	12.1g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	10.4g	11.2g	脂質	8.4g	10.0g
	炭水化物	18.5g	73.5g	炭水化物	15.7g	71.4g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	16.7g	71.1g	炭水化物	16.3g	71.2g
	ナトリウム	490mg	717mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	381mg	635mg	ナトリウム	753mg	921mg	ナトリウム	637mg	863mg
食塩相当量	1.2g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮スナップえんどう鶏肉のすき焼煮切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 麦 卵麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグうま塩キャベツ大豆と人参の煮物麴と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		乳麦 麦か 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ハニーマスタードチキンアスパラ菜の花のツナ炒め野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(白菜・人参)		卵乳麦 麦落	★ごはん150g 豚たまキャベツジャガ芋とえのきの煮物煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ほっけ塩焼チンゲン菜とピーマンのソテー鶏肉と野菜の中華炒めブロックリーのカニカママヨネーズ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		乳麦 卵麦落 卵乳麦 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	220kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	490kcal	エネルギー	212kcal	469kcal	エネルギー	263kcal	529kcal	エネルギー	203kcal	462kcal
	たんぱく質	17.0g	22.2g	たんぱく質	14.4g	19.6g	たんぱく質	14.7g	19.7g	たんぱく質	13.2g	19.1g	たんぱく質	15.2g	20.4g
	脂質	9.3g	10.6g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	15.1g	16.7g	脂質	12.3g	13.6g
	炭水化物	14.8g	69.2g	炭水化物	24.0g	78.4g	炭水化物	16.1g	71.1g	炭水化物	19.2g	74.1g	炭水化物	8.6g	62.8g
	ナトリウム	777mg	962mg	ナトリウム	840mg	1005mg	ナトリウム	856mg	1084mg	ナトリウム	675mg	901mg	ナトリウム	702mg	867mg
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	
間食	◎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		
夕食	★ごはん150g 肉井の具ぜんまいとミンチの煮物菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼きのこソテー豚肉と大根の煮物ハムと春雨のサラダ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん大根と鶏肉の味噌煮白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ます白糍焼チンゲン菜ソテーひじきと挽肉の炒め物キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麴・白菜)		乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g えびカツキャベツソテー白菜と厚揚げの中華そぼろ煮菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)		麦え 乳麦 乳麦落 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	234kcal	501kcal	エネルギー	220kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	465kcal	エネルギー	230kcal	487kcal
	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	18.3g	23.5g	たんぱく質	21.2g	26.8g	たんぱく質	12.8g	18.0g
	脂質	10.8g	11.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	6.8g	7.7g	脂質	11.2g	12.0g
	炭水化物	21.1g	77.0g	炭水化物	15.1g	71.2g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.6g	68.4g	炭水化物	20.7g	75.9g
	ナトリウム	940mg	1167mg	ナトリウム	656mg	883mg	ナトリウム	731mg	878mg	ナトリウム	732mg	959mg	ナトリウム	631mg	878mg
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	
合計	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット
	エネルギー	620kcal	1413kcal	エネルギー	649kcal	1434kcal	エネルギー	651kcal	1424kcal	エネルギー	651kcal	1434kcal	エネルギー	624kcal	1406kcal
	たんぱく質	39.8g	56.7g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.0g	たんぱく質	41.7g	58.3g	たんぱく質	42.4g	58.6g
	脂質	26.5g	30.5g	脂質	29.1g	32.2g	脂質	31.2g	33.7g	脂質	32.3g	35.6g	脂質	31.9g	35.6g
	炭水化物	54.4g	219.7g	炭水化物	54.8g	221.0g	炭水化物	49.2g	214.1g	炭水化物	48.5g	213.6g	炭水化物	45.6g	209.9g
	ナトリウム	2207mg	2846mg	ナトリウム	2169mg	2787mg	ナトリウム	1968mg	2597mg	ナトリウム	2160mg	2781mg	ナトリウム	1970mg	2608mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.6g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.6g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1614kcal	エネルギー	846kcal	1631kcal	エネルギー	858kcal	1631kcal	エネルギー	849kcal	1632kcal	エネルギー	821kcal	1603kcal
	たんぱく質	47.2g	64.1g	たんぱく質	46.9g	63.4g	たんぱく質	48.5g	64.1g	たんぱく質	48.6g	65.2g	たんぱく質	50.1g	66.3g
	脂質	33.5g	37.5g	脂質	36.1g	39.2g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	39.3g	42.6g	脂質	38.9g	42.6g
	炭水化物	83.3g	248.6g	炭水化物	82.6g	248.8g	炭水化物	81.1g	246.0g	炭水化物	77.4g	242.5g	炭水化物	73.4g	237.7g
	ナトリウム	2284mg	2923mg	ナトリウム	2245mg	2863mg	ナトリウム	2042mg	2671mg	ナトリウム	2234mg	2855mg	ナトリウム	2046mg	2684mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g

※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12月7日(火)までにご連絡下さい。
12月18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○×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

12月6日(月)			12月7日(火)			12月8日(水)			12月9日(木)			12月10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 豆腐ステーキ 小倉金時 野菜のピーナッツ和え	卵 麦落	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のバジルチーズ焼き きのこのきんぴら	卵乳 乳 麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 中華うま煮炒め 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 人参の炒り煮 マセドニアンサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め さつま芋のオレンジ煮 和風スパゲティ	麦 乳麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	12.6g	13.2g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	15.7g	16.3g	脂質	8.6g	9.2g
	炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	23.1g	75.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	43.1g	95.9g
	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	388mg	389mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	498mg	499mg
	カリウム	431mg	492mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	518mg	579mg
	リン	88mg	153mg	リン	117mg	182mg	リン	100mg	165mg	リン	108mg	173mg	リン	111mg	176mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん150g 白身魚のムニエル 大根と蒟の汁煮 マカロニサラダ	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 法蓮草のごまマヨネーズ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのベベロンチーノ マカロニトマト炒め れんこんの梅和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 キヌサヤ 大根と人参のきんぴら ゴボウのピリ辛サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み きのこソテー ナスの挽肉炒め ポテトビーンズサラダ	卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	22.3g	22.9g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	22.5g	75.3g	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	435mg	436mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	1027mg	1028mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	876mg	877mg
	カリウム	484mg	545mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	638mg	699mg
	リン	192mg	257mg	リン	125mg	190mg	リン	156mg	221mg	リン	143mg	208mg	リン	131mg	196mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎バナナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g						
夕食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 明太春雨サラダ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 南瓜サラダ	乳 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め マリーネサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリ田楽 アスパラ 春雨タンタン かぼちゃのクリームサラダ	麦 卵乳	★ごはん150g ビーフカレーのルー 白菜の煮びたし えんどう豆の味噌マヨ和え	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	378kcal	621kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	364kcal	607kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	25.7g	26.3g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	821mg	822mg
	カリウム	422mg	483mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	470mg	531mg
	リン	129mg	194mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	131mg	196mg	リン	123mg	188mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	995kcal	1724kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	24.1g	36.4g
	脂質	60.6g	62.4g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	81.7g	240.1g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	93.3g	251.7g
	ナトリウム	1710mg	1713mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1786mg	1789mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1271mg	1454mg	カリウム	1284mg	1467mg	カリウム	1626mg	1809mg
	リン	409mg	604mg	リン	395mg	590mg	リン	377mg	572mg	リン	382mg	577mg	リン	365mg	560mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1024kcal
たんぱく質		28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	24.5g	36.8g
脂質		60.7g	62.5g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	55.6g	57.4g
炭水化物		92.2g	250.6g	炭水化物	104.4g	262.8g	炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	96.6g	255.0g	炭水化物	108.8g	267.2g
ナトリウム		1711mg	1714mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	ナトリウム	1787mg	1790mg	ナトリウム	2198mg	2201mg
カリウム		1394mg	1577mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1686mg	1869mg
リン		412mg	607mg	リン	402mg	597mg	リン	383mg	578mg	リン	385mg	580mg	リン	372mg	567mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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12月7日(火)までにご連絡下さい。
12月18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

	12月6日(月)		12月7日(火)		12月8日(水)		12月9日(木)		12月10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 鶏肉と春雨の中華煮 竹の子と人参のおかか煮 ポテトビーンズサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き ふきと人参の甘露煮 マカロニサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し えびポテトサラダ	乳麦 卵麦 卵乳麦え	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 きんぴら 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	卵乳 卵麦 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 549kcal	エネルギー	198kcal 488kcal	エネルギー	257kcal 547kcal	エネルギー	240kcal 530kcal	エネルギー	165kcal 455kcal
	たんぱく質	10.0g 14.9g	たんぱく質	6.8g 11.7g	たんぱく質	8.3g 13.2g	たんぱく質	12.1g 17.0g	たんぱく質	8.2g 13.1g
	脂質	11.1g 11.8g	脂質	13.4g 14.1g	脂質	16.0g 16.7g	脂質	11.0g 11.7g	脂質	11.3g 12.0g
	炭水化物	29.7g 92.6g	炭水化物	11.3g 74.2g	炭水化物	16.7g 79.6g	炭水化物	23.1g 86.0g	炭水化物	8.3g 71.2g
	ナトリウム	541mg 542mg	ナトリウム	359mg 360mg	ナトリウム	713mg 714mg	ナトリウム	657mg 658mg	ナトリウム	487mg 488mg
	カリウム	403mg 475mg	カリウム	226mg 298mg	カリウム	495mg 567mg	カリウム	490mg 562mg	カリウム	235mg 307mg
リン	142mg 219mg	リン	99mg 176mg	リン	133mg 210mg	リン	148mg 225mg	リン	117mg 194mg	
食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	0.9g 0.9g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.2g 1.2g	
昼食	★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g ハニーマスタードチキン インゲンと人参のグラッセ 豚肉ときのこのペロンチーノ 大根の甘酢漬け	乳麦 麦	★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し スナップえんどう ナスの挽肉炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラソース スパソテー ブロッコリーの煮物 和風サラダ	乳麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鯖の塩焼 キヌサヤ 大豆と椎茸の煮物 パンサンスー	麦 卵乳麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	308kcal 598kcal	エネルギー	287kcal 577kcal	エネルギー	265kcal 555kcal	エネルギー	281kcal 571kcal	エネルギー	330kcal 620kcal
	たんぱく質	16.7g 21.6g	たんぱく質	13.5g 18.4g	たんぱく質	15.9g 20.8g	たんぱく質	14.8g 19.7g	たんぱく質	18.0g 22.9g
	脂質	18.3g 19.0g	脂質	19.1g 19.8g	脂質	15.5g 16.2g	脂質	16.0g 16.7g	脂質	19.5g 20.2g
	炭水化物	17.6g 80.5g	炭水化物	15.0g 77.9g	炭水化物	13.2g 76.1g	炭水化物	19.0g 81.9g	炭水化物	20.1g 83.0g
	ナトリウム	576mg 577mg	ナトリウム	651mg 652mg	ナトリウム	598mg 599mg	ナトリウム	663mg 664mg	ナトリウム	627mg 628mg
	カリウム	556mg 628mg	カリウム	487mg 559mg	カリウム	563mg 635mg	カリウム	343mg 415mg	カリウム	651mg 723mg
リン	241mg 318mg	リン	162mg 239mg	リン	205mg 282mg	リン	174mg 251mg	リン	256mg 333mg	
食塩相当量	1.5g 1.5g	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	1.6g 1.6g	
間食	◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナッブル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g	
夕食	★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 野菜の三杯酢	麦 乳麦 麦	★ごはん180g ます白粧焼 キヌサヤ れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え	乳麦 卵麦	★ごはん180g 手作りハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 蒸し鶏の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 落	★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	乳麦か 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ピーマンのおかか和え ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮	麦 乳麦 麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	270kcal 560kcal	エネルギー	283kcal 573kcal	エネルギー	266kcal 556kcal	エネルギー	302kcal 592kcal	エネルギー	299kcal 589kcal
	たんぱく質	15.8g 20.7g	たんぱく質	20.0g 24.9g	たんぱく質	16.1g 21.0g	たんぱく質	13.1g 18.0g	たんぱく質	15.8g 20.7g
	脂質	12.7g 13.4g	脂質	16.1g 16.8g	脂質	12.3g 13.0g	脂質	18.6g 19.3g	脂質	16.8g 17.5g
	炭水化物	22.3g 85.2g	炭水化物	13.5g 76.4g	炭水化物	22.1g 85.0g	炭水化物	18.7g 81.6g	炭水化物	20.2g 83.1g
	ナトリウム	1032mg 1033mg	ナトリウム	563mg 564mg	ナトリウム	753mg 754mg	ナトリウム	721mg 722mg	ナトリウム	625mg 626mg
	カリウム	691mg 763mg	カリウム	606mg 678mg	カリウム	527mg 599mg	カリウム	554mg 626mg	カリウム	740mg 812mg
リン	198mg 275mg	リン	263mg 340mg	リン	238mg 315mg	リン	178mg 255mg	リン	100mg 177mg	
食塩相当量	2.6g 2.6g	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	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	837kcal 1707kcal	エネルギー	768kcal 1638kcal	エネルギー	788kcal 1658kcal	エネルギー	823kcal 1693kcal	エネルギー	794kcal 1664kcal
	たんぱく質	42.5g 57.2g	たんぱく質	40.3g 55.0g	たんぱく質	40.3g 55.0g	たんぱく質	40.0g 54.7g	たんぱく質	42.0g 56.7g
	脂質	42.1g 44.2g	脂質	48.6g 50.7g	脂質	43.8g 45.9g	脂質	45.6g 47.7g	脂質	47.6g 49.7g
	炭水化物	69.6g 258.3g	炭水化物	39.8g 228.5g	炭水化物	52.0g 240.7g	炭水化物	60.8g 249.5g	炭水化物	48.6g 237.3g
	ナトリウム	2149mg 2152mg	ナトリウム	1573mg 1576mg	ナトリウム	2064mg 2067mg	ナトリウム	2041mg 2044mg	ナトリウム	1739mg 1742mg
	カリウム	1650mg 1866mg	カリウム	1319mg 1535mg	カリウム	1585mg 1801mg	カリウム	1387mg 1603mg	カリウム	1626mg 1842mg
	リン	581mg 812mg	リン	524mg 755mg	リン	576mg 807mg	リン	500mg 731mg	リン	473mg 704mg
食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.0g 4.0g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.4g 4.4g	
合計(間食込)	エネルギー	963kcal 1833kcal	エネルギー	896kcal 1766kcal	エネルギー	884kcal 1754kcal	エネルギー	949kcal 1819kcal	エネルギー	922kcal 1792kcal
	たんぱく質	43.1g 57.8g	たんぱく質	41.1g 55.8g	たんぱく質	41.1g 55.8g	たんぱく質	40.6g 55.3g	たんぱく質	42.8g 57.5g
	脂質	42.3g 44.4g	脂質	48.8g 50.9g	脂質	44.0g 46.1g	脂質	45.8g 47.9g	脂質	47.8g 49.9g
	炭水化物	100.1g 288.8g	炭水化物	70.7g 259.4g	炭水化物	75.0g 263.7g	炭水化物	91.3g 280.0g	炭水化物	79.5g 268.2g
	ナトリウム	2151mg 2154mg	ナトリウム	1579mg 1582mg	ナトリウム	2070mg 2073mg	ナトリウム	2043mg 2046mg	ナトリウム	1745mg 1748mg
	カリウム	1764mg 1980mg	カリウム	1439mg 1655mg	カリウム	1698mg 1914mg	カリウム	1501mg 1717mg	カリウム	1746mg 1962mg
	リン	587mg 818mg	リン	538mg 769mg	リン	588mg 819mg	リン	506mg 737mg	リン	487mg 718mg
	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	4.0g 4.0g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	4.4g 4.4g

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

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

変更は12月7日(火)までにご連絡下さい。
 12月18日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

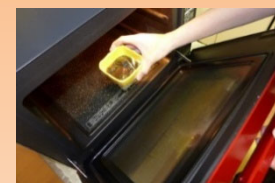


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)