

【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

1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14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
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦	さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	南瓜のそぼろ煮
	きんぴら	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	コールスローサラダ	卵麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	おくらのとろろ和え	麦	切干と人参のハリハリ
	★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	120kcal	384kcal	エネルギー	116kcal	383kcal	エネルギー	128kcal	401kcal
	蛋白質	4.1g	9.7g	蛋白質	4.3g	10.0g	蛋白質	7.7g	13.8g
	脂 質	4.2g	5.1g	脂 質	6.2g	7.1g	脂 質	4.2g	5.2g
	炭水化物	17.8g	73.8g	炭水化物	11.1g	67.5g	炭水化物	15.1g	72.4g
昼	ナトリウム	468mg	911mg	ナトリウム	377mg	821mg	ナトリウム	461mg	903mg
	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g
	★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
	肉カボチャ	麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	肉団子の柚子風味野菜あん
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	野菜のおろし煮	麦	アスパラ	キヌサヤ	五色煮豆	卵麦	ひじきとベーコンの煮物
食	若布の塩こうじ和え	卵麦	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	春菊のおひたし
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	パスタのサラダ	卵乳麦	★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	271kcal	552kcal	エネルギー	266kcal	545kcal	エネルギー	313kcal	583kcal
	蛋白質	11.1g	18.2g	蛋白質	14.4g	20.3g	蛋白質	12.8g	18.9g
夕	脂 質	10.2g	11.9g	脂 質	16.6g	17.5g	脂 質	19.6g	20.6g
	炭水化物	36.1g	93.0g	炭水化物	14.7g	73.8g	炭水化物	21.3g	78.0g
	ナトリウム	1135mg	1576mg	ナトリウム	732mg	1173mg	ナトリウム	684mg	1129mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	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	フリの磯辺焼	麦	トマトチキンカレーのルー	乳麦	ほっけみりん焼	麦	えびカツ	麦え	サワラの照焼
	うま塩キャベツ	麦か	白花豆煮	麦	人参のきんぴら	麦	インゲンソテー	乳麦	人参グラッセ
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	野菜のおひたし	麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	蕪のとろとろ煮	麦	豚肉の柳川煮
	五目うの花	麦	★味噌汁	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	レインボーサラダ
	★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	244kcal	516kcal	エネルギー	357kcal	624kcal	エネルギー	243kcal	513kcal
	蛋白質	15.6g	21.6g	蛋白質	18.0g	23.8g	蛋白質	15.1g	20.9g
	脂 質	14.2g	15.2g	脂 質	14.7g	15.6g	脂 質	9.1g	10.0g
	炭水化物	12.9g	69.9g	炭水化物	36.1g	92.8g	炭水化物	23.8g	81.0g
食	ナトリウム	799mg	1240mg	ナトリウム	1068mg	1510mg	ナトリウム	854mg	1315mg
	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	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
	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	635kcal	1452kcal	エネルギー	739kcal	1552kcal	エネルギー	684kcal	1497kcal
食	蛋白質	30.8g	49.5g	蛋白質	36.7g	54.1g	蛋白質	35.6g	53.6g
	脂 質	28.6g	32.2g	脂 質	37.5g	40.2g	脂 質	32.9g	35.8g
	炭水化物	66.8g	236.7g	炭水化物	61.9g	234.1g	炭水化物	60.2g	231.4g
	ナトリウム	2402mg	3727mg	ナトリウム	2177mg	3504mg	ナトリウム	1999mg	3347mg
	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g
食	★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1月11日(火)までにご連絡下さい。
1月22日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されていますので、開封して惣菜袋を取り出します

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意！)

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

温め〇×はここに表示

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

	1月10日(月)			1月11日(火)			1月12日(水)			1月13日(木)			1月14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		★全粥240g		★全粥240g		
	ひき肉と里芋の味噌煮	乳麦	ミートインオムレツ	卵麦	さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	鶏肉と厚揚げの煮物	乳麦	南瓜のそぼろ煮	麦	南瓜のそぼろ煮	麦	
	きんぴら	麦	インゲンと人参のグラッセ	乳	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	竹輪のごま炒め	麦	竹輪のごま炒め	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か	コールスローサラダ	卵麦	一夜漬(白菜昆布)	麦	おくらのとろろ和え	麦	おくらのとろろ和え	麦	切干と人参のハリハリ	麦	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	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	120kcal	279kcal	エネルギー	116kcal	275kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	199kcal	358kcal	エネルギー	136kcal	295kcal
	蛋白質	4.1g	7.8g	蛋白質	4.3g	8.0g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	7.1g	10.8g
	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	9.4g	10.1g	脂質	3.8g	4.5g
	炭水化物	17.8g	50.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	18.3g	51.3g
	ナトリウム	468mg	908mg	ナトリウム	377mg	817mg	ナトリウム	461mg	901mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	685mg	1125mg
	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	肉力ボチャ	麦	さば梅煮	麦	鶏肉のマーマレード煮	麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	
	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	野菜のおろし煮	麦	アスパラ		キヌサヤ		キヌサヤ		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	
	若布の塩こうじ和え	卵麦	菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え	麦落	ブロッコリーとハムのクリーム煮	卵乳麦	五色煮豆	卵麦	五色煮豆	卵麦	春菊のおひたし	麦	春菊のおひたし	麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★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	271kcal	430kcal	エネルギー	266kcal	425kcal	エネルギー	313kcal	472kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	166kcal	325kcal
	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.0g	12.7g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	36.1g	69.1g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	21.3g	54.3g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	18.8g	51.8g
	ナトリウム	1135mg	1575mg	ナトリウム	732mg	1172mg	ナトリウム	684mg	1124mg	ナトリウム	849mg	1289mg	ナトリウム	994mg	1434mg
	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.6g
夕	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ブリの磯辺焼	麦	トマトチキンカレーのルー	乳麦	ほっけみりん焼	麦	えびカツ	麦え	えびカツ	麦え	サワラの照焼	麦	サワラの照焼	麦	
	うま塩キャベツ	麦か	白花豆煮	麦	人参のきんぴら	麦	インゲンソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	人参グラッセ	乳麦	
	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	野菜のおひたし	麦	豚肉としめじの生姜炒め	麦	蕪のとろとろ煮	麦	蕪のとろとろ煮	麦	豚肉の柳川煮	卵乳麦	豚肉の柳川煮	卵乳麦	
	五目うの花	麦	★味噌汁	麦	かにかまと春雨の中華和え	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	れんこんサラダ	卵麦	レインボーサラダ	卵乳麦	レインボーサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦			★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	244kcal	403kcal	エネルギー	357kcal	516kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	353kcal	512kcal
	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	18.0g	21.7g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	17.7g	21.4g
	脂質	14.2g	14.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	21.8g	22.5g
	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	36.1g	69.1g	炭水化物	23.8g	56.8g	炭水化物	22.4g	55.4g	炭水化物	19.2g	52.2g
	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	1068mg	1508mg	ナトリウム	854mg	1294mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	919mg	1359mg
	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	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	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	635kcal	1112kcal	エネルギー	739kcal	1216kcal	エネルギー	684kcal	1161kcal	エネルギー	618kcal	1095kcal	エネルギー	655kcal	1132kcal
	蛋白質	30.8g	41.9g	蛋白質	36.7g	47.8g	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	33.8g	44.9g
	脂質	28.6g	30.7g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g
	炭水化物	66.8g	165.8g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	62.3g	161.3g	炭水化物	56.3g	155.3g
	ナトリウム	2402mg	3722mg	ナトリウム	2177mg	3497mg	ナトリウム	1999mg	3319mg	ナトリウム	2231mg	3551mg	ナトリウム	2598mg	3918mg
	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.5g	10.0g

変更は1月11日(火)までにご連絡下さい。
1月22日(土)お届け分より反映します。

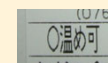
お食事の作り方



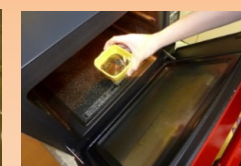
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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											
1月10日(月)			1月11日(火)			1月12日(水)			1月13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		
	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦		豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦	
	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦		切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	143kcal	317kcal	エネルギー	97kcal	271kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal
	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g
	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.1g	4.8g	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	2.6g
	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g
昼	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	卵乳麦か	
	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		肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵乳麦か	
食	メンマの中華和え	乳麦か	若芽の酢味噌和え	乳麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	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	204kcal	378kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal
タ	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.6g	14.4g	蛋白質	5.5g
	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.1g
	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	18.5g
	ナトリウム	887mg	1410mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg
	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g
食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	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
	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	179kcal
	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g
	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.7g
	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g
食	ナトリウム	698mg	1221mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	794mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦	
	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦		ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦	
食	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦		菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	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
	エネルギー	531kcal	1053kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	452kcal
食	蛋白質	18.6g	30.0g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.5g
	脂 質	27.6g	29.7g	脂 質	18.1g	20.2g	脂 質	22.9g	22.9g	脂 質	21.4g
	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	53.4g	168.6g	炭水化物	49.8g	165.0g	炭水化物	48.5g
	ナトリウム	2194mg	3763mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2254mg
	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g

★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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。
 嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

①ムースは冷蔵状態です。
 ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○**温め可**」と「×**温め不可**」を確認

○温め可

④温め方法は次の方法です
 (あ) 湯せん
 (い) 電子レンジ
 (あ) 湯せん
 鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。

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

×温め不可

④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。

【電子レンジの御注意】
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
 ※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

お皿に盛付けて完成です

変更は1月11日(火)までにご連絡下さい。
 1月22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

	1月10日(月)			1月11日(火)			1月12日(水)			1月13日(木)			1月14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 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 厚揚げのそぼろ煮	麦 卵乳麦 乳麦		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜の辛子柚子和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 春雨のピーナッツ和え	卵麦 卵麦 卵乳麦落		★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 里芋のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え	卵麦 卵麦 麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 卵乳麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	135kcal	328kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	7.6g	10.9g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	4.3g	4.8g	脂質	5.1g	5.6g
	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	17.9g	59.8g
昼食	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	640mg	641mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 麦		★ごはん120g ます白糍焼 うま塩キャベツ コーンと挽肉の炒め物 春菊のおひたし	麦か 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の韓国風炒め 肉野菜煮込み 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦落 麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	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	218kcal	411kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g
間食	脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	764mg	765mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	★ごはん120g カレーの白ワイン蒸し オニオンソテー きんぴられんこん 大根とひじきのうま煮	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草のおひたし	卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん120g 白身魚みりん焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 さつま芋とツナの青じそサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ	乳麦 卵乳麦 卵麦	
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	202kcal	395kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	18.4g	18.2g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	12.7g	20.3g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	14.5g	17.8g
	脂質	7.7g	8.2g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	31.1g	73.0g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.7g	60.6g
	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	842mg	843mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	621mg	622mg
合計	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	639kcal	1218kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal
	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	26.4g	27.9g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	28.9g	30.4g	脂質	28.3g	29.8g
	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	56.9g	182.6g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	51.7g	177.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2231mg	2234mg	ナトリウム	2025mg	2028mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	51.1g	61.0g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	48.2g	58.1g
	脂質	36.5g	38.0g	脂質	33.5g	35.0g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	35.9g	37.4g	脂質	35.3g	36.8g
	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	88.8g	214.5g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	80.6g	206.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2274mg	2277mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	2102mg	2105mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g

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

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

変更は1月11日(火)までにご連絡下さい。
1月22日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス
●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付けの事が出来ます

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00
携帯電話からは…0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

(カロリー1600調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

	1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 肉豆腐煮 青菜の玉子炒め 厚揚げのそぼろ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	卵麦 卵麦 卵乳麦落	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 里芋のかに風あんかけ 春菊のなめこ和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 大根とごぼうの甘辛煮 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	219kcal	475kcal	エネルギー	202kcal	470kcal	エネルギー	175kcal	441kcal	エネルギー	135kcal	397kcal	エネルギー	167kcal	426kcal
	たんぱく質	13.0g	18.2g	たんぱく質	9.2g	15.2g	たんぱく質	7.6g	13.4g	たんぱく質	7.7g	13.4g	たんぱく質	11.8g	17.0g
	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.6g	14.2g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	4.3g	5.2g	脂質	5.1g	6.4g
	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	15.0g	69.9g	炭水化物	16.6g	72.3g	炭水化物	17.9g	72.3g
ナトリウム	698mg	845mg	ナトリウム	637mg	866mg	ナトリウム	734mg	960mg	ナトリウム	581mg	807mg	ナトリウム	640mg	825mg	
食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 人参しりしり カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(豆腐・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g ます白糍焼 うま塩キャベツ コーンと挽肉の炒め物 春菊のおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め 肉野菜煮込み 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦落 麦 麦 卵麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	218kcal	478kcal	エネルギー	194kcal	455kcal	エネルギー	253kcal	512kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	214kcal	469kcal
	たんぱく質	15.5g	20.9g	たんぱく質	19.8g	25.2g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g
	脂質	9.7g	10.7g	脂質	7.3g	8.3g	脂質	12.1g	13.4g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.4g
	炭水化物	17.5g	72.5g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	15.1g	69.8g
ナトリウム	777mg	1031mg	ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	794mg	959mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	764mg	1025mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g カレイの白ワイン蒸し オニオンソテー きんぴられんこん 大根とひじきのうま煮 ★味噌汁(巻麴・白菜)	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 竹輪とインゲンの玉子とし 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白身魚みりん焼 きのこソテー 白菜と挽肉の旨煮 さつま芋とツナの青じそサラダ ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め ブロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g メバルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら レモンかぼちゃ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 卵麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	202kcal	465kcal	エネルギー	228kcal	483kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	240kcal	504kcal
	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	11.6g	16.8g	たんぱく質	17.0g	22.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	14.5g	20.1g
	脂質	7.7g	8.6g	脂質	6.5g	7.3g	脂質	8.2g	9.3g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	11.6g	12.5g
	炭水化物	16.0g	71.8g	炭水化物	31.1g	85.9g	炭水化物	18.5g	74.4g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	18.7g	74.8g
ナトリウム	600mg	827mg	ナトリウム	842mg	1088mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	621mg	848mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	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	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	639kcal	1418kcal	エネルギー	624kcal	1408kcal	エネルギー	636kcal	1428kcal	エネルギー	628kcal	1411kcal	エネルギー	621kcal	1399kcal
	たんぱく質	43.4g	59.6g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	41.3g	58.2g	たんぱく質	39.8g	56.4g	たんぱく質	40.8g	56.6g
	脂質	29.5g	32.1g	脂質	26.4g	29.8g	脂質	29.6g	33.6g	脂質	28.9g	32.2g	脂質	28.3g	31.3g
	炭水化物	48.5g	214.2g	炭水化物	56.9g	221.9g	炭水化物	51.7g	216.9g	炭水化物	51.0g	216.1g	炭水化物	51.7g	216.9g
	ナトリウム	2075mg	2703mg	ナトリウム	2139mg	2842mg	ナトリウム	2200mg	2818mg	ナトリウム	2231mg	2832mg	ナトリウム	2025mg	2698mg
食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1615kcal	エネルギー	831kcal	1615kcal	エネルギー	834kcal	1626kcal	エネルギー	825kcal	1608kcal	エネルギー	822kcal	1600kcal
	たんぱく質	51.1g	67.3g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	48.2g	65.1g	たんぱく質	47.5g	64.1g	たんぱく質	48.2g	64.0g
	脂質	36.5g	39.1g	脂質	33.5g	36.9g	脂質	36.6g	40.6g	脂質	35.9g	39.2g	脂質	35.3g	38.3g
	炭水化物	76.3g	242.0g	炭水化物	88.8g	253.8g	炭水化物	80.6g	245.8g	炭水化物	78.8g	243.9g	炭水化物	80.6g	245.8g
	ナトリウム	2151mg	2779mg	ナトリウム	2213mg	2916mg	ナトリウム	2274mg	2892mg	ナトリウム	2307mg	2908mg	ナトリウム	2102mg	2775mg
	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.1g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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1月11日(火)までにご連絡下さい。
1月22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

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

	1月10日(月)		1月11日(火)		1月12日(水)		1月13日(木)		1月14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 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ ウインナーときのこの炒め物	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 さつま芋のレモン煮 中華サラダ	麦 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め ごぼうのごま酢和え	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん ふきと人参の甘露煮 和風マヨネーズ和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g スクランブルエッグ れんこんの土佐煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵乳 麦 乳麦落
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	280kcal 523kcal	エネルギー	241kcal 484kcal	エネルギー	269kcal 512kcal	エネルギー	238kcal 481kcal	エネルギー	224kcal 467kcal
	たんぱく質	7.4g 11.5g	たんぱく質	5.1g 9.2g	たんぱく質	7.0g 11.1g	たんぱく質	5.7g 9.8g	たんぱく質	7.3g 11.4g
	脂質	18.2g 18.8g	脂質	8.7g 9.3g	脂質	14.7g 15.3g	脂質	15.7g 16.3g	脂質	13.2g 13.8g
	炭水化物	22.4g 75.2g	炭水化物	35.2g 88.0g	炭水化物	28.1g 80.9g	炭水化物	18.7g 71.5g	炭水化物	19.6g 72.4g
	ナトリウム	654mg 655mg	ナトリウム	597mg 598mg	ナトリウム	738mg 739mg	ナトリウム	798mg 799mg	ナトリウム	489mg 490mg
	カリウム	474mg 535mg	カリウム	465mg 526mg	カリウム	552mg 613mg	カリウム	331mg 392mg	カリウム	332mg 393mg
	リン	112mg 177mg	リン	105mg 170mg	リン	117mg 182mg	リン	95mg 160mg	リン	126mg 191mg
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.2g 1.2g
昼食	★ごはん150g ピリ辛牛肉炒め スイートパンプ 切干大根煮	麦落 麦	★ごはん150g ハニーマスタードチキン 人参シャトー ナスと麩の炒め煮 かにかまサラダ	麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g チャプチェ カリフラワーの塩炒め マセドニアンサラダ	卵麦 乳麦 卵	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん スパトマト炒め なすの中華風南蛮漬け	卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ 人参グラッセ かぼちゃのゴマ煮 ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット
	エネルギー	334kcal 577kcal	エネルギー	363kcal 606kcal	エネルギー	373kcal 616kcal	エネルギー	376kcal 619kcal	エネルギー	392kcal 635kcal
	たんぱく質	8.8g 12.9g	たんぱく質	12.7g 16.8g	たんぱく質	8.6g 12.7g	たんぱく質	7.8g 11.9g	たんぱく質	12.1g 16.2g
	脂質	17.5g 18.1g	脂質	20.5g 21.1g	脂質	24.8g 25.4g	脂質	15.9g 16.5g	脂質	19.4g 20.0g
	炭水化物	32.9g 85.7g	炭水化物	30.4g 83.2g	炭水化物	26.9g 79.7g	炭水化物	50.2g 103.0g	炭水化物	42.2g 95.0g
	ナトリウム	530mg 531mg	ナトリウム	657mg 658mg	ナトリウム	696mg 697mg	ナトリウム	714mg 715mg	ナトリウム	568mg 569mg
	カリウム	533mg 594mg	カリウム	489mg 550mg	カリウム	417mg 478mg	カリウム	478mg 539mg	カリウム	592mg 653mg
	リン	124mg 189mg	リン	140mg 205mg	リン	111mg 176mg	リン	120mg 185mg	リン	150mg 215mg
	食塩相当量	1.3g 1.4g	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.8g 1.8g	食塩相当量	1.4g 1.4g
間食	◎バナナッブル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎バナナッブル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎バナナッブル(缶) 75g	
夕食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん マカロニトマト炒め 若芽とじゃこの炒り卵	麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 豚バラチンジャオ レインボーサラダ	卵乳麦えか 麦か 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 人参しりしり 南瓜サラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 キャベツソテー 里芋の揚げ煮 青菜と玉子のマヨネーズ和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 チンゲン菜ソテー 春雨としめじの炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 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	347kcal 590kcal	エネルギー	391kcal 634kcal	エネルギー	330kcal 573kcal	エネルギー	368kcal 611kcal	エネルギー	346kcal 589kcal
	たんぱく質	14.2g 18.3g	たんぱく質	10.9g 15.0g	たんぱく質	9.4g 13.5g	たんぱく質	14.6g 18.7g	たんぱく質	11.4g 15.5g
	脂質	22.3g 22.9g	脂質	25.7g 26.3g	脂質	20.1g 20.7g	脂質	22.7g 23.3g	脂質	24.5g 25.1g
	炭水化物	23.0g 75.8g	炭水化物	27.8g 80.6g	炭水化物	28.3g 81.1g	炭水化物	25.8g 78.6g	炭水化物	19.4g 72.2g
	ナトリウム	654mg 655mg	ナトリウム	758mg 759mg	ナトリウム	613mg 614mg	ナトリウム	810mg 811mg	ナトリウム	708mg 709mg
	カリウム	356mg 417mg	カリウム	402mg 463mg	カリウム	643mg 704mg	カリウム	601mg 662mg	カリウム	417mg 478mg
	リン	166mg 231mg	リン	160mg 225mg	リン	124mg 189mg	リン	174mg 239mg	リン	176mg 241mg
	食塩相当量	1.7g 1.7g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.6g 1.6g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	1.8g 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	961kcal 1690kcal	エネルギー	995kcal 1724kcal	エネルギー	972kcal 1701kcal	エネルギー	982kcal 1711kcal	エネルギー	962kcal 1691kcal
	たんぱく質	30.4g 42.7g	たんぱく質	28.7g 41.0g	たんぱく質	25.0g 37.3g	たんぱく質	28.1g 40.4g	たんぱく質	30.8g 43.1g
	脂質	58.0g 59.8g	脂質	54.9g 56.7g	脂質	59.6g 61.4g	脂質	54.3g 56.1g	脂質	57.1g 58.9g
	炭水化物	78.3g 236.7g	炭水化物	93.4g 251.8g	炭水化物	83.3g 241.7g	炭水化物	94.7g 253.1g	炭水化物	81.2g 239.6g
	ナトリウム	1838mg 1841mg	ナトリウム	2012mg 2015mg	ナトリウム	2047mg 2050mg	ナトリウム	2322mg 2325mg	ナトリウム	1765mg 1768mg
	カリウム	1363mg 1546mg	カリウム	1356mg 1539mg	カリウム	1612mg 1795mg	カリウム	1410mg 1593mg	カリウム	1341mg 1524mg
	リン	402mg 597mg	リン	405mg 600mg	リン	352mg 547mg	リン	389mg 584mg	リン	452mg 647mg
	食塩相当量	4.7g 4.8g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.9g 5.9g	食塩相当量	4.4g 4.4g
	合計(間食込)	エネルギー	1024kcal 1753kcal	エネルギー	1059kcal 1788kcal	エネルギー	1035kcal 1764kcal	エネルギー	1030kcal 1759kcal	エネルギー
たんぱく質		30.7g 43.0g	たんぱく質	29.1g 41.4g	たんぱく質	25.3g 37.6g	たんぱく質	28.5g 40.8g	たんぱく質	31.1g 43.4g
脂質		58.1g 59.9g	脂質	55.0g 56.8g	脂質	59.7g 61.5g	脂質	54.4g 56.2g	脂質	57.2g 59.0g
炭水化物		93.5g 251.9g	炭水化物	108.9g 267.3g	炭水化物	98.5g 256.9g	炭水化物	106.2g 264.6g	炭水化物	96.4g 254.8g
ナトリウム		1839mg 1842mg	ナトリウム	2015mg 2018mg	ナトリウム	2048mg 2051mg	ナトリウム	2325mg 2328mg	ナトリウム	1766mg 1769mg
カリウム		1420mg 1603mg	カリウム	1416mg 1599mg	カリウム	1669mg 1852mg	カリウム	1466mg 1649mg	カリウム	1398mg 1581mg
リン		405mg 600mg	リン	412mg 607mg	リン	355mg 550mg	リン	395mg 590mg	リン	455mg 650mg
食塩相当量	4.7g 4.8g	食塩相当量	5.1g 5.1g	食塩相当量	5.3g 5.3g	食塩相当量	5.9g 5.9g	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、商品は使用日に限りしてお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

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

変更は1月11日(火)までにご連絡下さい。
1月22日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

1月10日(月)			1月11日(火)			1月12日(水)			1月13日(木)			1月14日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり 麩の玉子とじ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 竹の子と人参のおかか煮 さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう 和風サラダ	麦 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	196kcal 486kcal	エネルギー	219kcal 509kcal	エネルギー	214kcal 504kcal	エネルギー	232kcal 522kcal	エネルギー	227kcal 517kcal				
	たんぱく質	9.6g 14.5g	たんぱく質	7.5g 12.4g	たんぱく質	7.7g 12.6g	たんぱく質	6.5g 11.4g	たんぱく質	10.9g 15.8g				
	脂質	10.7g 11.4g	脂質	12.6g 13.3g	脂質	14.1g 14.8g	脂質	13.9g 14.6g	脂質	12.6g 13.3g				
	炭水化物	15.1g 78.0g	炭水化物	18.9g 81.8g	炭水化物	16.1g 79.0g	炭水化物	20.8g 83.7g	炭水化物	16.6g 79.5g				
	ナトリウム	564mg 565mg	ナトリウム	367mg 368mg	ナトリウム	737mg 738mg	ナトリウム	603mg 604mg	ナトリウム	799mg 800mg				
	カリウム	403mg 475mg	カリウム	355mg 427mg	カリウム	318mg 390mg	カリウム	458mg 530mg	カリウム	404mg 476mg				
	リン	124mg 201mg	リン	128mg 205mg	リン	102mg 179mg	リン	129mg 206mg	リン	141mg 218mg				
	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	0.9g 0.9g	食塩相当量	1.9g 1.9g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	2.0g 2.0g				
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 白菜と人参の炒め煮 春雨と鶏肉の炒め煮	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g ます白糍焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 酢豚 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 バンサンスー	麦 麦 卵乳麦				
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット				
	エネルギー	305kcal 595kcal	エネルギー	282kcal 572kcal	エネルギー	321kcal 611kcal	エネルギー	243kcal 533kcal	エネルギー	335kcal 625kcal				
	たんぱく質	15.4g 20.3g	たんぱく質	16.5g 21.4g	たんぱく質	18.9g 23.8g	たんぱく質	19.8g 24.7g	たんぱく質	12.0g 16.9g				
	脂質	13.3g 14.0g	脂質	13.9g 14.6g	脂質	18.5g 19.2g	脂質	13.6g 14.3g	脂質	9.7g 10.4g				
	炭水化物	31.2g 94.1g	炭水化物	23.4g 86.3g	炭水化物	19.7g 82.6g	炭水化物	10.8g 73.7g	炭水化物	49.6g 112.5g				
	ナトリウム	786mg 787mg	ナトリウム	808mg 809mg	ナトリウム	857mg 858mg	ナトリウム	573mg 574mg	ナトリウム	753mg 754mg				
	カリウム	665mg 737mg	カリウム	490mg 562mg	カリウム	600mg 672mg	カリウム	543mg 615mg	カリウム	679mg 751mg				
	リン	180mg 257mg	リン	172mg 249mg	リン	206mg 283mg	リン	251mg 328mg	リン	171mg 248mg				
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.1g 2.1g	食塩相当量	2.2g 2.2g	食塩相当量	1.5g 1.5g	食塩相当量	1.9g 1.9g				
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g					
夕食	★ごはん180g カレーの白ワイン蒸し オニオンソテー 豚肉ときこのペペロンチーノ 竹輪のごま炒め	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ミックスマカロニサラダ	麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ほっけ塩焼 ビーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て 人参グラッセ 豚肉としめじの生妻バター風味 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 塩枝豆 若芽とじゃこの炒り卵 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵乳麦 麦				
		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット		おかず ご飯セット				
	エネルギー	321kcal 611kcal	エネルギー	289kcal 579kcal	エネルギー	276kcal 566kcal	エネルギー	279kcal 569kcal	エネルギー	279kcal 569kcal				
	たんぱく質	18.8g 23.7g	たんぱく質	16.0g 20.9g	たんぱく質	14.7g 19.6g	たんぱく質	15.3g 20.2g	たんぱく質	18.1g 23.0g				
	脂質	19.5g 20.2g	脂質	16.2g 16.9g	脂質	15.2g 15.9g	脂質	16.9g 17.6g	脂質	18.8g 19.5g				
	炭水化物	14.7g 77.6g	炭水化物	18.1g 81.0g	炭水化物	18.7g 81.6g	炭水化物	15.7g 78.6g	炭水化物	9.7g 72.6g				
	ナトリウム	785mg 786mg	ナトリウム	795mg 796mg	ナトリウム	559mg 560mg	ナトリウム	877mg 878mg	ナトリウム	642mg 643mg				
	カリウム	492mg 564mg	カリウム	558mg 630mg	カリウム	495mg 567mg	カリウム	461mg 533mg	カリウム	503mg 575mg				
	リン	221mg 298mg	リン	211mg 288mg	リン	203mg 280mg	リン	169mg 246mg	リン	233mg 310mg				
	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	2.0g 2.0g	食塩相当量	1.4g 1.4g	食塩相当量	2.2g 2.2g	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	822kcal 1692kcal	エネルギー	790kcal 1660kcal	エネルギー	811kcal 1681kcal	エネルギー	754kcal 1624kcal	エネルギー	841kcal 1711kcal				
	たんぱく質	43.8g 58.5g	たんぱく質	40.0g 54.7g	たんぱく質	41.3g 56.0g	たんぱく質	41.6g 56.3g	たんぱく質	41.0g 55.7g				
	脂質	43.5g 45.6g	脂質	42.7g 44.8g	脂質	47.8g 49.9g	脂質	44.4g 46.5g	脂質	41.1g 43.2g				
	炭水化物	61.0g 249.7g	炭水化物	60.4g 249.1g	炭水化物	54.5g 243.2g	炭水化物	47.3g 236.0g	炭水化物	75.9g 264.6g				
	ナトリウム	2135mg 2138mg	ナトリウム	1970mg 1973mg	ナトリウム	2153mg 2156mg	ナトリウム	2053mg 2056mg	ナトリウム	2194mg 2197mg				
	カリウム	1560mg 1776mg	カリウム	1403mg 1619mg	カリウム	1413mg 1629mg	カリウム	1462mg 1678mg	カリウム	1586mg 1802mg				
	リン	525mg 756mg	リン	511mg 742mg	リン	511mg 742mg	リン	549mg 780mg	リン	545mg 776mg				
	食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.5g 5.5g				
	合計(間食込)	エネルギー	950kcal 1820kcal	エネルギー	886kcal 1756kcal	エネルギー	937kcal 1807kcal	エネルギー	882kcal 1752kcal	エネルギー	967kcal 1837kcal			
たんぱく質		44.6g 59.3g	たんぱく質	40.8g 55.5g	たんぱく質	41.9g 56.6g	たんぱく質	42.4g 57.1g	たんぱく質	41.6g 56.3g				
脂質		43.7g 45.8g	脂質	42.9g 45.0g	脂質	48.0g 50.1g	脂質	44.6g 46.7g	脂質	41.3g 43.4g				
炭水化物		91.9g 280.6g	炭水化物	83.4g 272.1g	炭水化物	85.0g 273.7g	炭水化物	78.2g 266.9g	炭水化物	106.4g 295.1g				
ナトリウム		2141mg 2144mg	ナトリウム	1976mg 1979mg	ナトリウム	2155mg 2158mg	ナトリウム	2059mg 2062mg	ナトリウム	2196mg 2199mg				
カリウム		1680mg 1896mg	カリウム	1516mg 1732mg	カリウム	1527mg 1743mg	カリウム	1582mg 1798mg	カリウム	1700mg 1916mg				
リン		539mg 770mg	リン	523mg 754mg	リン	517mg 748mg	リン	563mg 794mg	リン	551mg 782mg				
食塩相当量	5.4g 5.4g	食塩相当量	5.0g 5.0g	食塩相当量	5.5g 5.5g	食塩相当量	5.2g 5.2g	食塩相当量	5.5g 5.5g					

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限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1月11日(火)までにご連絡下さい。
1月22日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

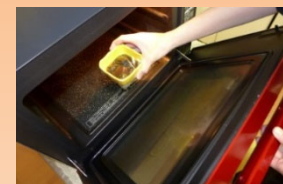


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)