

# 【やわらか健康食】 週間献立表

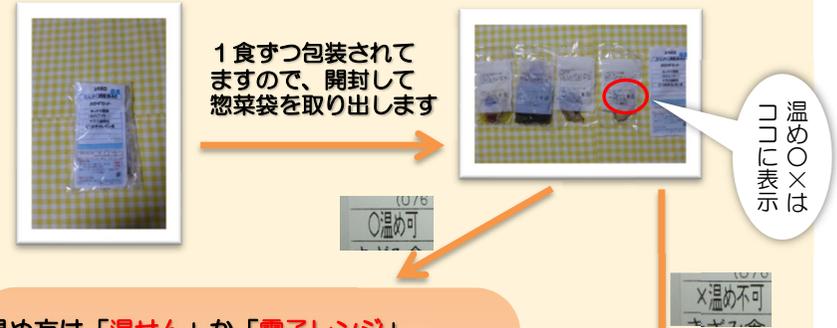
生活協同組合おおさかパルコープ

1月17日(月)			1月18日(火)			1月19日(水)			1月20日(木)			1月21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	
★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		
竹輪と玉ねぎの卵とじ	卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		大根と豚肉の甘辛煮	麦落		しめじの中華玉子とじ	卵乳麦		豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	
きのこのきんぴら	麦		白菜と若布の煮物	麦		野菜炒め	卵麦		切干大根煮	麦		インゲンとえのきの炒め物	乳麦	
蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦		一夜漬(大根人参)	麦		人参しりしり	麦		マセドニアンサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	153kcal	419kcal	エネルギー	128kcal	398kcal	エネルギー	178kcal	452kcal	エネルギー	163kcal	429kcal	エネルギー	150kcal	416kcal
蛋白質	8.0g	13.8g	蛋白質	9.3g	15.1g	蛋白質	6.0g	11.8g	蛋白質	3.8g	9.4g	蛋白質	10.2g	16.0g
脂質	7.0g	7.9g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	12.1g	13.0g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	7.7g	8.6g
炭水化物	16.2g	72.5g	炭水化物	10.5g	67.7g	炭水化物	10.1g	68.3g	炭水化物	12.1g	68.3g	炭水化物	11.8g	68.2g
ナトリウム	577mg	1020mg	ナトリウム	558mg	1026mg	ナトリウム	489mg	930mg	ナトリウム	792mg	1234mg	ナトリウム	735mg	1177mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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		
かわいい塩焼			ハムカツ	乳麦		海老ちらしの具	卵麦え		鶏のごまタレ煮	麦		白身魚の味噌煮		
法蓮草ソテー	乳麦		オクラのベベロンチーノ			鶏肉のすき焼煮	麦		ブロッコリー			菜の花		
ナスと麩の炒め煮	乳麦落		洋風肉じゃが煮	乳麦		菜の花としめじの和え物	麦		大豆と人参の煮物	麦		麩の野菜あんかけ	麦	
キャベツの白ドレ和え	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		★味噌汁	麦		ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		四色なます	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	フルセット
エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	エネルギー	189kcal	466kcal	エネルギー	262kcal	530kcal	エネルギー	147kcal	419kcal
蛋白質	17.2g	23.7g	蛋白質	8.3g	14.0g	蛋白質	13.3g	19.6g	蛋白質	15.8g	21.7g	蛋白質	14.5g	20.4g
脂質	7.2g	8.9g	脂質	15.7g	16.6g	脂質	4.6g	5.6g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	1.6g	2.5g
炭水化物	8.8g	66.1g	炭水化物	30.1g	86.5g	炭水化物	25.1g	83.2g	炭水化物	20.7g	77.2g	炭水化物	18.9g	76.5g
ナトリウム	788mg	1229mg	ナトリウム	633mg	1075mg	ナトリウム	1104mg	1545mg	ナトリウム	634mg	1080mg	ナトリウム	974mg	1416mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g
★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		
すき焼	麦		八宝菜	麦え		オニオンソースハンバーグ	乳麦		メバルみりん焼	麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦	
ふきと人参の甘露煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		アスパラ			ふきのきんぴら	麦		キヌサヤ		
レモンかぼちゃ	卵乳麦		青菜のおろし和え	麦		ブロッコリーの煮物	麦		豆腐のあつさりカレー煮込み	乳麦		ジャーマンポテト	乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		マカロニサラダ	卵乳麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	
★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	フルセット
エネルギー	277kcal	545kcal	エネルギー	221kcal	497kcal	エネルギー	263kcal	530kcal	エネルギー	194kcal	470kcal	エネルギー	326kcal	593kcal
蛋白質	8.4g	14.1g	蛋白質	13.4g	19.8g	蛋白質	11.1g	16.8g	蛋白質	15.8g	22.2g	蛋白質	7.5g	13.1g
脂質	16.2g	17.1g	脂質	10.9g	12.6g	脂質	13.4g	14.3g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	19.9g	20.8g
炭水化物	22.3g	79.1g	炭水化物	16.5g	72.7g	炭水化物	22.0g	78.4g	炭水化物	13.6g	70.0g	炭水化物	28.6g	85.0g
ナトリウム	816mg	1259mg	ナトリウム	1228mg	1669mg	ナトリウム	725mg	1169mg	ナトリウム	662mg	1103mg	ナトリウム	678mg	1122mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	3.1g	4.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	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		
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	605kcal	1420kcal	エネルギー	641kcal	1453kcal	エネルギー	630kcal	1448kcal	エネルギー	619kcal	1429kcal	エネルギー	623kcal	1428kcal
蛋白質	33.6g	51.6g	蛋白質	31.0g	48.9g	蛋白質	30.4g	48.2g	蛋白質	35.4g	53.3g	蛋白質	32.2g	49.5g
脂質	30.4g	33.9g	脂質	32.3g	35.8g	脂質	30.1g	32.9g	脂質	33.0g	36.5g	脂質	29.2g	31.9g
炭水化物	47.3g	217.7g	炭水化物	57.1g	226.9g	炭水化物	57.2g	229.9g	炭水化物	46.4g	215.5g	炭水化物	59.3g	229.7g
ナトリウム	2181mg	3508mg	ナトリウム	2419mg	3770mg	ナトリウム	2318mg	3644mg	ナトリウム	2088mg	3417mg	ナトリウム	2387mg	3715mg
食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.5g

★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18日(火)までにご連絡下さい。  
1月29日(土)お届け分より反映します。

## お食事の作り方



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、お皿に盛り付けて下さい。(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、よりきれいに盛り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)

# 【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17日(月)			1月18日(火)			1月19日(水)			1月20日(木)			1月21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	
★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ きのこのきんぴら 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 白菜と若布の煮物 一夜漬(大根人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 野菜炒め 人参しりしり ★味噌汁	麦落 卵麦 麦 麦		★全粥240g しめじの中華玉子とじ 切干大根煮 マセドニアンサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚肉と野菜のトマト炒め インゲンとえのきの炒め物 法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 153kcal 8.0g 7.0g 16.2g 577mg 1.5g	フルセット 312kcal 11.7g 7.7g 49.2g 1017mg 2.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 128kcal 9.3g 5.7g 10.5g 558mg 1.4g	フルセット 287kcal 13.0g 6.4g 43.5g 998mg 2.5g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 178kcal 6.0g 12.1g 10.1g 489mg 1.2g	フルセット 337kcal 9.7g 12.8g 43.1g 929mg 2.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 163kcal 3.8g 11.1g 12.1g 792mg 2.0g	フルセット 322kcal 7.5g 11.8g 45.1g 1232mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 150kcal 10.2g 7.7g 11.8g 735mg 1.9g	フルセット 309kcal 13.9g 8.4g 44.8g 1175mg 3.0g
★全粥240g かれい塩焼 法蓮草ソテー ナスと麩の炒め煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		乳麦 乳麦落 卵麦 麦	★全粥240g ハムカツ オクラのペペロンチーノ 洋風肉じゃが煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落 麦		★全粥240g 海老ちらしの具 鶏肉のすき焼煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	卵麦え 麦 麦 麦		★全粥240g 鶏のごまタレ煮 ブロッコリー 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身魚の味噌煮 菜の花 麩の野菜あんかけ 四色なます ★味噌汁		
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 175kcal 17.2g 7.2g 8.8g 788mg 2.0g	フルセット 334kcal 20.9g 7.9g 41.8g 1228mg 3.1g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 292kcal 8.3g 15.7g 30.1g 633mg 1.6g	フルセット 451kcal 12.0g 16.4g 63.1g 1073mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 189kcal 13.3g 4.6g 25.1g 1104mg 2.8g	フルセット 348kcal 17.0g 5.3g 58.1g 1544mg 3.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 262kcal 15.8g 13.1g 20.7g 634mg 1.6g	フルセット 421kcal 19.5g 13.8g 53.7g 1074mg 2.7g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 147kcal 14.5g 1.6g 18.9g 974mg 2.5g	フルセット 306kcal 18.2g 2.3g 51.9g 1414mg 3.6g
★全粥240g すき焼 ふきと人参の甘露煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 青菜のおろし和え ★味噌汁	麦え 卵麦 麦 麦		★全粥240g オニオンソースハンバーグ アスパラ ブロッコリーの煮物 マカロニサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g メバルみりん焼 ふきのきんぴら 豆腐のあつさりカレー煮込み キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g ロールキャベツのクリーム煮 キヌサヤ ジャーマンポテト マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 277kcal 8.4g 16.2g 22.3g 816mg 2.1g	フルセット 436kcal 12.1g 16.9g 55.3g 1256mg 3.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 221kcal 13.4g 10.9g 16.5g 1228mg 3.1g	フルセット 380kcal 17.1g 11.6g 49.5g 1668mg 4.2g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 263kcal 11.1g 13.4g 22.0g 725mg 1.8g	フルセット 422kcal 14.8g 14.1g 55.0g 1165mg 3.0g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 194kcal 15.8g 8.8g 13.6g 662mg 1.7g	フルセット 353kcal 19.5g 9.5g 46.6g 1102mg 2.8g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 326kcal 7.5g 19.9g 28.6g 678mg 1.7g	フルセット 485kcal 11.2g 20.6g 61.6g 1118mg 2.8g
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 605kcal 33.6g 30.4g 47.3g 2181mg 5.6g	フルセット 1082kcal 44.7g 32.5g 146.3g 3501mg 8.9g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 641kcal 31.0g 32.3g 57.1g 2419mg 6.1g	フルセット 1118kcal 42.1g 34.4g 156.1g 3739mg 9.4g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 630kcal 30.4g 30.1g 57.2g 2318mg 5.8g	フルセット 1107kcal 41.5g 32.2g 156.2g 3638mg 9.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 619kcal 35.4g 33.0g 46.4g 2088mg 5.3g	フルセット 1096kcal 46.5g 35.1g 145.4g 3408mg 8.6g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 623kcal 32.2g 29.2g 59.3g 2387mg 6.1g	フルセット 1100kcal 43.3g 31.3g 158.3g 3707mg 9.4g

★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18日(火)までにご連絡下さい。  
1月29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

ココに表示は  
温め〇×は

〇温め可  
×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
ラップをして、  
温めて下さい。

封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意！)

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)

# 【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おさかパルコープ

1月17日(月)			1月18日(火)			1月19日(水)			1月20日(木)			1月21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	
★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦		★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦		★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦		★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのゴマ酢和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 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	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal	エネルギー	107kcal	281kcal
蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g	蛋白質	2.7g	6.5g
脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	4.7g	5.4g
炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	13.2g	51.6g
ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg	ナトリウム	562mg	1085mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g
★全粥240g スパイシーチキン はんべんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦		★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 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	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	7.6g	11.4g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg	ナトリウム	999mg	1522mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.5g	3.9g
★全粥240g 白身の照焼き ブロccoliと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁	乳麦 乳麦 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	230kcal	404kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	231kcal	405kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.6g	10.4g
脂質	15.2g	15.9g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	7.9g	8.6g
炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	20.9g	59.3g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.3g	62.7g	炭水化物	16.7g	55.1g
ナトリウム	763mg	1286mg	ナトリウム	718mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	752mg	1275mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	509kcal	1031kcal	エネルギー	545kcal	1067kcal	エネルギー	507kcal	1029kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal	エネルギー	439kcal	961kcal
蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.2g	27.6g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	17.7g	29.1g	蛋白質	16.9g	28.3g
脂質	29.1g	31.2g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	24.6g	26.7g	脂質	24.3g	26.4g	脂質	19.6g	21.7g
炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	52.4g	167.6g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.9g	174.1g	炭水化物	48.9g	164.1g
ナトリウム	2047mg	3616mg	ナトリウム	1855mg	3424mg	ナトリウム	2157mg	3726mg	ナトリウム	1846mg	3415mg	ナトリウム	2313mg	3882mg
食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	4.7g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.9g

★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



- 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。



お皿に盛付けて完成です

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

変更は1月18日(火)までにご連絡下さい。  
1月29日(土)お届け分より反映します。

生活協同組合おさかパルコープ  
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17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ	卵麦え 乳麦落 卵	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん120g しめじの中華玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	191kcal	384kcal
	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	8.7g	12.0g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	12.8g	54.7g
ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	562mg	563mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 菜の花としらすのおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン ブロッコリー さつま芋と豚肉の揚煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g さば梅煮 里芋のおろし煮 春菊のおかか和え	麦 麦 卵麦	★ごはん120g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬	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	223kcal	416kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	305kcal	498kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	241kcal	434kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	13.9g	17.2g	たんぱく質	16.1g	19.4g
	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	21.3g	63.2g
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	822mg	823mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のごま味噌和え	麦 卵麦	★ごはん120g カジキのアラ煮 白菜と若布の煮物 五目春雨の酢の物	麦 麦 卵麦	★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 スナップえんどう 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦					
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	241kcal	434kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	16.8g	17.6g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	3.6g	4.1g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.2g	7.7g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	21.5g	63.4g	炭水化物	28.8g	70.7g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	13.9g	55.8g
	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	608mg	609mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	665kcal	1244kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	677kcal	1256kcal	エネルギー	655kcal	1234kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	44.6g	54.5g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	29.4g	30.9g
	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	59.0g	184.7g	炭水化物	54.3g	180.0g	炭水化物	48.0g	173.7g
	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	2122mg	2125mg	ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	1992mg	1995mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	874kcal	1453kcal	エネルギー	854kcal	1433kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	52.3g	62.2g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	36.5g	38.0g
	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	86.8g	212.5g	炭水化物	82.5g	208.2g	炭水化物	79.9g	205.6g
	ナトリウム	2236mg	2239mg	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2290mg	2293mg	ナトリウム	2066mg	2069mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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

※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18日(火)までにご連絡下さい。  
 1月29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17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g しめじの中華玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそぼろ炒め ★味噌汁(巻麦・揚げ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	174kcal	430kcal	エネルギー	158kcal	431kcal	エネルギー	191kcal	453kcal
	たんぱく質	9.7g	14.9g	たんぱく質	10.5g	16.3g	たんぱく質	9.4g	14.5g	たんぱく質	11.7g	18.0g	たんぱく質	8.7g	14.3g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	7.5g	9.2g	脂質	11.6g	12.6g
	炭水化物	17.6g	72.5g	炭水化物	13.5g	68.5g	炭水化物	13.0g	67.9g	炭水化物	11.4g	67.2g	炭水化物	12.8g	68.0g
ナトリウム	777mg	924mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	716mg	963mg	ナトリウム	633mg	859mg	ナトリウム	562mg	792mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(若芽・巻麦)	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ブロッコリー さつま芋と豚肉の揚煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g さば梅煮 里芋のおろし煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麦・しめじ)	麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	226kcal	483kcal	エネルギー	305kcal	569kcal	エネルギー	260kcal	514kcal	エネルギー	241kcal	503kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	17.9g	23.1g	たんぱく質	21.7g	27.3g	たんぱく質	13.9g	19.0g	たんぱく質	16.1g	21.8g
	脂質	12.2g	13.1g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	16.3g	17.2g	脂質	13.8g	14.6g	脂質	10.6g	11.5g
	炭水化物	16.4g	72.1g	炭水化物	17.6g	72.7g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	18.8g	73.2g	炭水化物	21.3g	77.0g
ナトリウム	770mg	1016mg	ナトリウム	563mg	789mg	ナトリウム	612mg	839mg	ナトリウム	788mg	936mg	ナトリウム	822mg	1048mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.7g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮し 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麦・キャベツ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g カジキのアラ煮 白菜と若布の煮物 五目春雨の酢の物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g あぶらかれい生姜煮 スナップえんどう 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 卵乳麦					
	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	241kcal	503kcal	エネルギー	244kcal	508kcal	エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	185kcal	451kcal
	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	12.6g	18.3g	たんぱく質	13.5g	18.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	15.9g	21.7g
	脂質	10.1g	11.1g	脂質	12.2g	13.1g	脂質	3.6g	4.4g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.2g	8.8g
	炭水化物	14.8g	70.0g	炭水化物	21.5g	77.6g	炭水化物	28.8g	83.0g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	13.9g	68.8g
ナトリウム	615mg	845mg	ナトリウム	849mg	1076mg	ナトリウム	794mg	942mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	608mg	834mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
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	665kcal	1445kcal	エネルギー	624kcal	1412kcal	エネルギー	677kcal	1451kcal	エネルギー	655kcal	1439kcal	エネルギー	617kcal	1407kcal
	たんぱく質	41.7g	58.1g	たんぱく質	41.0g	57.7g	たんぱく質	44.6g	60.4g	たんぱく質	39.9g	56.3g	たんぱく質	40.7g	57.8g
	脂質	32.5g	35.1g	脂質	28.7g	32.0g	脂質	29.9g	32.4g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	29.4g	32.9g
	炭水化物	48.8g	214.6g	炭水化物	52.6g	218.8g	炭水化物	59.0g	224.2g	炭水化物	54.3g	219.5g	炭水化物	48.0g	213.8g
	ナトリウム	2162mg	2785mg	ナトリウム	1942mg	2622mg	ナトリウム	2122mg	2744mg	ナトリウム	2214mg	2816mg	ナトリウム	1992mg	2674mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.0g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	863kcal	1643kcal	エネルギー	825kcal	1613kcal	エネルギー	874kcal	1648kcal	エネルギー	854kcal	1638kcal	エネルギー	824kcal	1614kcal
	たんぱく質	48.6g	65.0g	たんぱく質	48.4g	65.1g	たんぱく質	52.3g	68.1g	たんぱく質	47.8g	64.2g	たんぱく質	46.8g	63.9g
	脂質	39.5g	42.1g	脂質	35.7g	39.0g	脂質	36.9g	39.0g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	36.5g	40.0g
	炭水化物	77.7g	243.5g	炭水化物	81.5g	247.7g	炭水化物	86.8g	252.0g	炭水化物	82.5g	247.7g	炭水化物	79.9g	245.7g
	ナトリウム	2236mg	2859mg	ナトリウム	2019mg	2699mg	ナトリウム	2198mg	2820mg	ナトリウム	2290mg	2892mg	ナトリウム	2066mg	2748mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.2g	7.0g

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

※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18日(火)までにご連絡下さい。  
 1月29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17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21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 じゃが芋デミグラスソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの梅和え	卵乳麦 麦 卵	★ごはん150g オムレツ トマトソース 大根と人参のきんぴら 若芽の酢味噌和え	卵 麦 麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん きんぴら レモンかぼちゃ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 目玉焼き 小倉金時 青菜のわさび和え	卵 卵	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 法蓮草ソテー 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 乳麦 卵	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	275kcal	518kcal	211kcal	454kcal	292kcal	535kcal	274kcal	517kcal	221kcal	464kcal
	たんぱく質	6.0g	10.1g	8.5g	12.6g	4.3g	8.4g	8.7g	12.8g	7.5g	11.6g
	脂質	16.3g	16.9g	8.5g	9.1g	17.8g	18.4g	16.2g	16.8g	15.8g	16.4g
	炭水化物	26.3g	79.1g	25.3g	78.1g	27.7g	80.5g	23.2g	76.0g	12.7g	65.5g
	ナトリウム	748mg	749mg	673mg	674mg	734mg	735mg	257mg	258mg	661mg	662mg
	カリウム	552mg	613mg	491mg	552mg	337mg	398mg	432mg	493mg	483mg	544mg
	リン	123mg	188mg	159mg	224mg	67mg	132mg	141mg	206mg	114mg	179mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.9g	1.9g	0.7g	0.7g	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 春雨タンタン さっぱりポテトサラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 オニオンソテー 白菜の煮びたし ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 和風サラダ	麦 麦 卵	★ごはん150g チキンのきのこクリームソース 竹輪のごま炒め マッシュサラダ	乳麦 麦 卵	★ごはん150g マーボ豆腐 ごま風味炒め さつま芋サラダ	麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	341kcal	584kcal	379kcal	622kcal	326kcal	569kcal	352kcal	595kcal	362kcal	605kcal
	たんぱく質	9.4g	13.5g	11.2g	15.3g	11.9g	16.0g	13.6g	17.7g	8.7g	12.8g
	脂質	21.0g	21.6g	27.9g	28.5g	20.7g	21.3g	22.3g	22.9g	21.3g	21.9g
	炭水化物	27.5g	80.3g	19.2g	72.0g	22.3g	75.1g	23.5g	76.3g	31.0g	83.8g
	ナトリウム	733mg	734mg	723mg	724mg	808mg	809mg	753mg	754mg	714mg	715mg
	カリウム	539mg	600mg	566mg	627mg	512mg	573mg	310mg	371mg	551mg	612mg
	リン	132mg	197mg	177mg	242mg	160mg	225mg	114mg	179mg	121mg	186mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g
間食	◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g キャベツメンチ 人参のレモン煮 ナスの油炒め 野菜のごま和え	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 鶏肉とかぼちゃのグラタン 五色煮 パスタのサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル 野菜のバジルチーズ焼き レインボー春雨	卵 乳 卵	★ごはん150g 野菜コロッケ スパンソテー 豚バラのすき焼き煮 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ キヌサヤ 野菜の味噌煮込み 春雨のサラダ	麦 麦 卵	
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	396kcal	639kcal	380kcal	623kcal	365kcal	608kcal	368kcal	611kcal	387kcal	630kcal
	たんぱく質	8.1g	12.2g	9.8g	13.9g	12.6g	16.7g	8.3g	12.4g	12.4g	16.5g
	脂質	23.8g	24.4g	22.6g	23.2g	22.7g	23.3g	21.7g	22.3g	22.5g	23.1g
	炭水化物	38.0g	90.8g	32.5g	85.3g	25.8g	78.6g	35.7g	88.5g	30.4g	83.2g
	ナトリウム	626mg	682mg	682mg	683mg	412mg	413mg	681mg	682mg	501mg	502mg
	カリウム	536mg	597mg	370mg	431mg	496mg	557mg	511mg	572mg	560mg	621mg
	リン	129mg	194mg	117mg	182mg	202mg	267mg	129mg	194mg	162mg	227mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.7g	1.0g	1.1g	1.7g	1.7g	1.3g	1.3g	
夕食		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット
	エネルギー	1012kcal	1741kcal	970kcal	1699kcal	983kcal	1712kcal	994kcal	1723kcal	970kcal	1699kcal
	たんぱく質	23.5g	35.8g	29.5g	41.8g	28.8g	41.1g	30.6g	42.9g	28.6g	40.9g
	脂質	61.1g	62.9g	59.0g	60.8g	61.2g	63.0g	60.2g	62.0g	59.6g	61.4g
	炭水化物	91.8g	250.2g	77.0g	235.4g	75.8g	234.2g	82.4g	240.8g	74.1g	232.5g
	ナトリウム	2107mg	2110mg	2078mg	2081mg	1954mg	1957mg	1691mg	1694mg	1876mg	1879mg
	カリウム	1627mg	1810mg	1427mg	1610mg	1345mg	1528mg	1253mg	1436mg	1594mg	1777mg
	リン	384mg	579mg	453mg	648mg	429mg	624mg	384mg	579mg	397mg	592mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.0g	5.1g	4.3g	4.3g	4.8g	4.8g
	合計	エネルギー	1060kcal	1789kcal	1033kcal	1762kcal	1047kcal	1776kcal	1042kcal	1771kcal	1034kcal
たんぱく質		23.9g	36.2g	29.8g	42.1g	29.2g	41.5g	31.0g	43.3g	29.0g	41.3g
脂質		61.2g	63.0g	59.1g	60.9g	61.3g	63.1g	60.3g	62.1g	59.7g	61.5g
炭水化物		103.3g	261.7g	92.2g	250.6g	91.3g	249.7g	93.9g	252.3g	89.6g	248.0g
ナトリウム		2110mg	2113mg	2079mg	2082mg	1957mg	1960mg	1694mg	1697mg	1879mg	1882mg
カリウム		1683mg	1868mg	1484mg	1667mg	1405mg	1588mg	1309mg	1492mg	1654mg	1837mg
リン		390mg	585mg	456mg	651mg	436mg	631mg	390mg	585mg	404mg	599mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	5.2g	5.2g	5.0g	5.1g	4.3g	4.3g	4.8g	4.8g

※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18日(火)までにご連絡下さい。  
 1月29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

	1月17日(月)		1月18日(火)		1月19日(水)		1月20日(木)		1月21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 豆腐ステーキ さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 卵麦 麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪の五色きんぴら 白菜のおかかポン酢和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g チキンボールのあんからめ 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 麩と豚肉のチャンプルー バンバンジーサラダ	卵麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦 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	168kcal	458kcal	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	235kcal	525kcal
	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	7.7g	12.6g
	脂質	9.5g	10.2g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	15.4g	16.1g
	炭水化物	12.4g	75.3g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	25.9g	88.8g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	17.0g	79.9g
	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	728mg	729mg
	カリウム	248mg	320mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	488mg	560mg	カリウム	344mg	416mg	カリウム	274mg	346mg
	リン	84mg	161mg	リン	147mg	224mg	リン	149mg	226mg	リン	151mg	228mg	リン	134mg	211mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる ぜんまいとミンチの煮物 えびポテトサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦え	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 豚バラのすき焼き煮 マカロニマリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g さば梅煮 カリフラワーの煮物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 オクラのベロンチーノ 里芋のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	乳麦 乳麦 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	338kcal	628kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g
	脂質	24.1g	24.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	14.0g	14.7g
	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	16.9g	79.8g
	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	612mg	613mg
	カリウム	526mg	598mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	387mg	459mg	カリウム	597mg	669mg
	リン	157mg	234mg	リン	165mg	242mg	リン	142mg	219mg	リン	172mg	249mg	リン	94mg	171mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
夕食	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 麦落	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 人参グラッセ ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 油揚げと菜の花の煮物 マッシュサラダ	麦落 麦 卵乳麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ ブロccoli 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	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	281kcal	571kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.0g	18.9g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	27.6g	90.5g
	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	736mg	737mg
	カリウム	626mg	698mg	カリウム	630mg	702mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	500mg	572mg	カリウム	690mg	762mg
	リン	267mg	344mg	リン	101mg	178mg	リン	203mg	280mg	リン	184mg	261mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	787kcal	1657kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	47.0g	49.1g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	43.0g	45.1g
	炭水化物	50.2g	238.9g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	64.3g	253.0g	炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	61.5g	250.2g
	ナトリウム	1798mg	1801mg	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2076mg	2079mg
	カリウム	1400mg	1616mg	カリウム	1512mg	1728mg	カリウム	1560mg	1776mg	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1561mg	1777mg
	リン	508mg	739mg	リン	413mg	644mg	リン	494mg	725mg	リン	507mg	738mg	リン	437mg	668mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	938kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質		47.2g	49.3g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	43.2g	45.3g
炭水化物		73.2g	261.9g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	75.8g	264.5g	炭水化物	92.4g	281.1g
ナトリウム		1804mg	1807mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2082mg	2085mg
カリウム		1513mg	1729mg	カリウム	1626mg	1842mg	カリウム	1680mg	1896mg	カリウム	1344mg	1560mg	カリウム	1681mg	1897mg
リン		520mg	751mg	リン	419mg	650mg	リン	508mg	739mg	リン	519mg	750mg	リン	451mg	682mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g

変更は1月18日(火)までにご連絡下さい。  
1月29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  
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!)

### 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)

※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。