

【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31日(月)		2月1日(火)		2月2日(水)		2月3日(木)		2月4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	
	肉詰いなり煮	卵麦		鶏大豆	麦	がんもどきの含め煮	麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦
	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦		切干大根のおから煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	切干大根のカレーきんぴら	乳麦
	一夜漬(白菜人参)	麦		三色野菜ナムル	麦	菜の花のおひたし	麦	菜の花としらすのおひたし	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
	エネルギー	103kcal	373kcal	エネルギー	142kcal	409kcal	エネルギー	126kcal	392kcal
	蛋白質	5.6g	11.5g	蛋白質	9.7g	15.5g	蛋白質	8.2g	13.9g
	脂 質	5.0g	5.9g	脂 質	6.3g	7.2g	脂 質	4.9g	5.8g
	炭水化物	9.4g	66.6g	炭水化物	12.9g	69.6g	炭水化物	9.6g	67.7g
	ナトリウム	660mg	1101mg	ナトリウム	687mg	1149mg	ナトリウム	554mg	995mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g
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	
	カツとじ	卵乳麦		豆腐ハンバーグ	卵	豚肉のおろし煮	麦	ミックスカレーのルー	乳麦
	赤玉南瓜煮	麦		きのこあん	麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦	ミネストローネ	乳麦
	大根と若芽の梅おかか			れんこんと人参の甘露煮	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	蒸し野菜の塩こうじ和え	麦
	★味噌汁	麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	★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
	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	182kcal	453kcal	エネルギー	305kcal	572kcal
	蛋白質	7.1g	12.7g	蛋白質	7.7g	13.5g	蛋白質	12.2g	18.0g
	脂 質	12.9g	13.8g	脂 質	8.8g	9.7g	脂 質	19.4g	20.3g
	炭水化物	26.2g	82.6g	炭水化物	18.5g	75.8g	炭水化物	18.7g	75.4g
	ナトリウム	817mg	1259mg	ナトリウム	763mg	1205mg	ナトリウム	871mg	1313mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	
	あぶらかれい生姜煮	麦		牛肉とキャベツの炒め物	麦	ほつけ塩焼		鶏もも竜田揚げ	卵麦
	人参グラッセ	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦
	中華うま煮	卵乳麦か		ブロッコリーのサラダ	麦	炒り豆腐	卵乳麦	ブロッコリーの明太子煮	麦
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		★味噌汁	麦	マリーネサラダ	卵麦	野菜のごま和え	乳麦
食	★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
	エネルギー	244kcal	533kcal	エネルギー	285kcal	551kcal	エネルギー	201kcal	467kcal
	蛋白質	17.5g	24.2g	蛋白質	10.5g	16.2g	蛋白質	14.7g	20.4g
	脂 質	11.2g	12.9g	脂 質	19.5g	20.4g	脂 質	10.4g	11.3g
	炭水化物	17.2g	76.4g	炭水化物	12.2g	68.5g	炭水化物	11.6g	68.0g
	ナトリウム	880mg	1322mg	ナトリウム	747mg	1190mg	ナトリウム	751mg	1220mg
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	595kcal	1420kcal	エネルギー	609kcal	1413kcal	エネルギー	632kcal	1431kcal
	蛋白質	30.2g	48.4g	蛋白質	27.9g	45.2g	蛋白質	35.1g	52.3g
	脂 質	29.1g	32.6g	脂 質	34.6g	37.3g	脂 質	34.7g	37.4g
	炭水化物	52.8g	225.6g	炭水化物	43.6g	213.9g	炭水化物	44.0g	213.5g
	ナトリウム	2357mg	3682mg	ナトリウム	2197mg	3544mg	ナトリウム	2385mg	3738mg
	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.0g	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2月1日(火)までにご連絡下さい。
2月12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

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

Xに温め不可

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31日(月)			2月1日(火)			2月2日(水)			2月3日(木)			2月4日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			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	
	肉詰いなり煮		鶏大豆		がんもどきの含め煮		厚揚げと若芽の玉子とじ		寄せ豆腐のうすあん		寄せ豆腐のうすあん		寄せ豆腐のうすあん	
	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め		切干大根のおから煮		キャベツの土佐煮		野菜の酒粕煮		蒸し鶏の醤油マヨネーズ		切干大根のカレーきんぴら		菜の花としらすのおひたし	
	一夜漬(白菜人参)		三色野菜ナムル		菜の花のおひたし		菜の花のおひたし		菜の花としらすのおひたし		菜の花としらすのおひたし		菜の花としらすのおひたし	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦		乳麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
昼	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	カツとじ		豆腐ハンバーグ		豚肉のおろし煮		ミックスカレーのルー		鯖の味噌煮		鯖の味噌煮		鯖の味噌煮	
	赤玉南瓜煮		きのこあん		法蓮草と油揚げの煮物		ミネストローネ		キヌサヤ		高野豆腐と牛肉の煮込み		キャベツの漬物柚子風味	
	大根と若芽の梅おかか		れんこんと人参の甘露煮		春雨の中華和え		蒸し野菜の塩こうじ和え		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
タ	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	あぶらかれい生姜煮		牛肉とキャベツの炒め物		ほっけ塩焼		鶏もも竜田揚げ		照焼ハンバーグ		照焼ハンバーグ		照焼ハンバーグ	
	人参グラッセ		一口ナスのオランダ煮		チンゲン菜ソテー		人参グラッセ		アスパラ		アスパラ		アスパラ	
	中華うま煮		ブロッコリーのサラダ		炒り豆腐		ブロッコリーの明太子煮		白菜の煮びたし		白菜の煮びたし		白菜の煮びたし	
食	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
	卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦		卵麦	
	麦		麦		麦		麦		麦		麦		麦	
食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
食	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
食	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
食	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
食	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
	たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質	
食	脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
	炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
	ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
	食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

★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2月1日(火)までにご連絡下さい。
2月12日(土)お届け分より反映します。

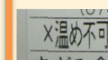
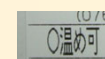
お食事の作り方



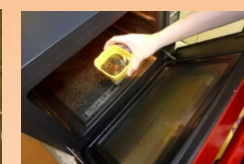
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1月31日(月)			2月1日(火)			2月2日(水)			2月3日(木)			2月4日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦か 麦	★全粥240g 温泉玉子 ふきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
昼食	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ブロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		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	218kcal	392kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	223kcal	399kcal
夕食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 昆布煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	201kcal	375kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	211kcal	378kcal	エネルギー	183kcal	357kcal
朝食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★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	509kcal	1031kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	483kcal	998kcal	エネルギー	524kcal	1048kcal
昼食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★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	509kcal	1031kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	483kcal	998kcal	エネルギー	524kcal	1048kcal
夕食	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色さんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★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	509kcal	1031kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	483kcal	998kcal	エネルギー	524kcal	1048kcal

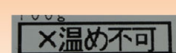
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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←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

± 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31日(月)			2月1日(火)			2月2日(水)			2月3日(木)			2月4日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ	麦 麦落		★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮	乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜	卵乳麦 麦落 乳麦か		★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 カリフラワーのピクルス	卵 麦		★ごはん120g 鶏肉と小松菜煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	91kcal	284kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	8.4g	8.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	2.7g	3.2g	脂質	13.3g	13.8g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	11.3g	53.2g	炭水化物	11.6g	53.5g
昼食	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	447mg	448mg	ナトリウム	596mg	597mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース	麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 卵乳麦 卵乳麦		★ごはん120g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ	乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g いわしつみれのおでん ひじきと大豆の煮物 白菜の煮びたし	卵麦 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	222kcal	415kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	285kcal	478kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	19.0g	22.3g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	11.2g	14.5g
間食	脂質	10.1g	10.6g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	4.3g	4.8g
	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	18.7g	60.6g
	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	852mg	853mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	831mg	832mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え	麦 卵乳麦 乳麦落		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋)	麦 卵乳麦 乳麦 卵		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 春菊のおかか和え	乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g 塩ダレポーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え	麦 麦 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	232kcal	425kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	12.5g	13.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	15.1g	15.6g
	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	13.9g	55.8g
	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	748mg	749mg
合計	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
		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	642kcal	1221kcal	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	43.4g	53.3g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.3g	31.8g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	53.0g	179.3g	炭水化物	44.8g	170.5g	炭水化物	45.8g	171.5g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	44.2g	169.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	2238mg	2241mg	ナトリウム	2219mg	2222mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2175mg	2178mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	57.1g	71.1g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	49.5g	59.4g
	脂質	38.0g	39.5g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	37.3g	38.8g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.8g	41.3g
	炭水化物	81.8g	207.5g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	74.7g	200.4g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	76.1g	201.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2284mg	2287mg	ナトリウム	2312mg	2315mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2249mg	2252mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

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

変更は2月1日(火)までにご連絡下さい。
2月12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!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

(カロリー1600調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

	1月31日(月)			2月1日(火)			2月2日(水)			2月3日(木)			2月4日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝食	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃが煮 旨みチンゲン菜 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		卵乳麦 麦落 乳麦か 麦	★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 カリフラワーのピクルス ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		卵 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と小松菜煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)		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	188kcal	447kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	160kcal	422kcal	エネルギー	91kcal	350kcal	エネルギー	229kcal	484kcal
	たんばく質	10.6g	15.8g	たんばく質	14.7g	19.9g	たんばく質	9.0g	14.7g	たんばく質	7.3g	12.5g	たんばく質	15.8g	20.8g
	脂質	8.4g	9.7g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	2.7g	4.0g	脂質	13.3g	14.1g
	炭水化物	18.7g	73.1g	炭水化物	13.8g	68.7g	炭水化物	17.8g	73.5g	炭水化物	11.3g	65.7g	炭水化物	11.6g	66.2g
	ナトリウム	715mg	880mg	ナトリウム	697mg	844mg	ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	447mg	632mg	ナトリウム	596mg	825mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g カレイのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏の炒め物 ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麴)		卵麦え 卵乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 きのこソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの甘辛煮 レモンかぼちゃ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g いわしつみれのおでん ひじきと大豆の煮物 白菜の煮びたし ★すまし汁(豆腐・えのき)		卵麦 麦 麦 麦
	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット
	エネルギー	222kcal	488kcal	エネルギー	215kcal	482kcal	エネルギー	222kcal	489kcal	エネルギー	285kcal	547kcal	エネルギー	152kcal	406kcal
	たんばく質	18.1g	24.0g	たんばく質	11.8g	17.7g	たんばく質	19.0g	24.8g	たんばく質	14.4g	20.0g	たんばく質	11.2g	16.3g
	脂質	10.1g	11.7g	脂質	12.3g	13.4g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	16.1g	17.1g	脂質	4.3g	5.1g
	炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	13.0g	68.0g	炭水化物	19.3g	74.5g	炭水化物	18.7g	72.9g
	ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	742mg	969mg	ナトリウム	852mg	1079mg	ナトリウム	704mg	934mg	ナトリウム	831mg	979mg
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 カリフラワーのピーナツ味噌和え ★味噌汁(若芽・巻麴)		麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー コーンと挽肉の炒め物 ブロッコリーのサラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 春菊のおかか和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		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	232kcal	494kcal	エネルギー	225kcal	481kcal	エネルギー	238kcal	492kcal	エネルギー	239kcal	507kcal	エネルギー	262kcal	528kcal
	たんばく質	10.6g	16.2g	たんばく質	15.6g	20.7g	たんばく質	15.2g	20.3g	たんばく質	18.4g	24.3g	たんばく質	16.4g	22.2g
	脂質	12.5g	13.4g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	10.9g	12.5g	脂質	15.1g	16.7g
	炭水化物	20.6g	76.3g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	16.8g	72.1g	炭水化物	13.9g	68.8g
	ナトリウム	800mg	1046mg	ナトリウム	799mg	1026mg	ナトリウム	725mg	873mg	ナトリウム	725mg	952mg	ナトリウム	748mg	974mg
食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	642kcal	1429kcal	エネルギー	634kcal	1413kcal	エネルギー	620kcal	1403kcal	エネルギー	615kcal	1404kcal	エネルギー	643kcal	1418kcal
	たんばく質	39.3g	56.0g	たんばく質	42.1g	58.3g	たんばく質	43.2g	59.8g	たんばく質	40.1g	56.8g	たんばく質	43.4g	59.3g
	脂質	31.0g	34.8g	脂質	32.9g	35.5g	脂質	30.3g	33.6g	脂質	29.7g	33.6g	脂質	32.7g	35.9g
	炭水化物	53.6g	218.6g	炭水化物	44.8g	210.5g	炭水化物	45.8g	210.9g	炭水化物	47.4g	212.3g	炭水化物	44.2g	207.9g
	ナトリウム	2208mg	2845mg	ナトリウム	2238mg	2839mg	ナトリウム	2219mg	2820mg	ナトリウム	1876mg	2518mg	ナトリウム	2175mg	2778mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	4.7g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1628kcal	エネルギー	841kcal	1620kcal	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	812kcal	1601kcal	エネルギー	850kcal	1625kcal
	たんばく質	47.2g	63.9g	たんばく質	48.2g	64.4g	たんばく質	50.1g	66.7g	たんばく質	47.8g	64.5g	たんばく質	49.5g	65.4g
	脂質	38.0g	41.8g	脂質	40.0g	42.6g	脂質	37.3g	40.6g	脂質	36.7g	40.6g	脂質	39.8g	43.0g
	炭水化物	81.8g	246.8g	炭水化物	76.7g	242.4g	炭水化物	74.7g	239.8g	炭水化物	75.2g	240.1g	炭水化物	76.1g	239.8g
	ナトリウム	2284mg	2921mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2293mg	2894mg	ナトリウム	1952mg	2594mg	ナトリウム	2249mg	2852mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	4.9g	6.6g	食塩相当量	5.7g	7.3g

※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2月1日(火)までにご連絡下さい。
2月12日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

ココに表示
温め〇×は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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31日(月)			2月1日(火)			2月2日(水)			2月3日(木)			2月4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 白菜とがんもの煮物 ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲティサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし さっぱりポテトサラダ		麦 麦 卵	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の中華炒め キャベツサラダ ドレッシング(小袋)		乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ		卵麦 麦 卵麦 卵	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 ナスの炒り煮 キャベツの白ドレ和え		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	305kcal	548kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	222kcal	465kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	19.1g	19.7g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.3g	13.9g	脂質	16.7g	17.3g	脂質	23.4g	24.0g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	19.5g	72.3g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	22.9g	75.7g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	408mg	409mg	ナトリウム	515mg	516mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	467mg	468mg
	カリウム	434mg	495mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	452mg	513mg	カリウム	335mg	396mg	カリウム	490mg	551mg
	リン	137mg	202mg	リン	94mg	159mg	リン	84mg	149mg	リン	137mg	202mg	リン	101mg	166mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.2g	1.2g
昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー かぼちゃのゴマ煮 ゴボウのピリ辛サラダ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g すり身団子 人参シャトー ーロナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え		卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きんぴら レモンかぼちゃ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g いわしつみれのおでん 大豆の肉じゃが煮 マカロニとパプリカのサラダ		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	341kcal	584kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	338kcal	581kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	12.2g	16.3g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	26.2g	26.8g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	36.8g	89.6g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	30.7g	83.5g
	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	578mg	639mg	カリウム	667mg	728mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	651mg	712mg
	リン	167mg	232mg	リン	193mg	258mg	リン	106mg	171mg	リン	115mg	180mg	リン	174mg	239mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g カジキのトマト炒め 大根と人参のきんぴら コーンサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 油揚げの玉子とじ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g カレイの照焼 オクラのべべロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ		麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ さつま芋の甘露煮 ハムの和風サラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ アスパラ 里芋のかに風あんかけ れんこんとひじきのサラダ		乳麦 卵麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	338kcal	581kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	334kcal	577kcal
	たんぱく質	11.5g	15.6g	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	16.6g	17.2g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	25.5g	26.1g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	20.8g	21.4g
	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	44.8g	97.6g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	36.9g	89.7g	炭水化物	24.0g	76.8g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	601mg	602mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	666mg	727mg	カリウム	558mg	619mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	496mg	557mg
	リン	181mg	246mg	リン	198mg	263mg	リン	184mg	249mg	リン	130mg	195mg	リン	150mg	215mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	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	984kcal	1713kcal	エネルギー	999kcal	1728kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	1002kcal	1731kcal
	たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	57.9g	59.7g	脂質	57.5g	59.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	62.4g	64.2g
	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	77.0g	235.4g	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	77.6g	236.0g
	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	1706mg	1709mg	ナトリウム	1717mg	1720mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	1893mg	1896mg
	カリウム	1678mg	1861mg	カリウム	1729mg	1912mg	カリウム	1327mg	1510mg	カリウム	1406mg	1589mg	カリウム	1637mg	1820mg
	リン	485mg	680mg	リン	485mg	680mg	リン	374mg	569mg	リン	382mg	577mg	リン	425mg	620mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1062kcal	1791kcal	エネルギー	1021kcal	1756kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1065kcal
たんぱく質		31.5g	43.8g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	28.3g	40.6g
脂質		58.0g	59.8g	脂質	57.6g	59.4g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	62.5g	64.3g
炭水化物		96.8g	255.2g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	94.4g	252.8g	炭水化物	92.8g	251.2g
ナトリウム		2076mg	2079mg	ナトリウム	1707mg	1710mg	ナトリウム	1720mg	1723mg	ナトリウム	2068mg	2071mg	ナトリウム	1894mg	1897mg
カリウム		1734mg	1917mg	カリウム	1786mg	1969mg	カリウム	1387mg	1570mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1694mg	1877mg
リン		491mg	686mg	リン	488mg	683mg	リン	381mg	576mg	リン	388mg	583mg	リン	428mg	623mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	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2月1日(火)までにご連絡下さい。
2月12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31日(月)				2月1日(火)				2月2日(水)				2月3日(木)				2月4日(金)			
	品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名		アレルギー	
朝食	★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		卵 麦 乳 麦落		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ		麦 麦 卵 麦		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのピーナツ和え		卵 麦 麦 麦落		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり マカロニマリーネサラダ		卵 乳 麦 麦 卵 乳 麦		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 竹輪の五色きんぴら 青菜のおかかマヨネーズ和え		麦 卵 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	212kcal	たんぱく質	10.1g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	9.2g	たんぱく質	9.2g	たんぱく質	9.8g	たんぱく質	14.7g	たんぱく質	13.3g	たんぱく質	18.2g
	脂質	13.2g	脂質	13.9g	脂質	11.9g	脂質	12.6g	脂質	10.3g	脂質	11.0g	脂質	14.3g	脂質	15.0g	脂質	18.9g	脂質	19.6g
	炭水化物	14.1g	炭水化物	77.0g	炭水化物	17.6g	炭水化物	80.5g	炭水化物	14.5g	炭水化物	77.4g	炭水化物	24.2g	炭水化物	87.1g	炭水化物	18.8g	炭水化物	81.7g
	ナトリウム	525mg	ナトリウム	526mg	ナトリウム	561mg	ナトリウム	562mg	ナトリウム	555mg	ナトリウム	556mg	ナトリウム	704mg	ナトリウム	705mg	ナトリウム	687mg	ナトリウム	688mg
	カリウム	403mg	カリウム	475mg	カリウム	513mg	カリウム	585mg	カリウム	344mg	カリウム	416mg	カリウム	456mg	カリウム	528mg	カリウム	447mg	カリウム	519mg
	リン	160mg	リン	237mg	リン	159mg	リン	236mg	リン	139mg	リン	216mg	リン	132mg	リン	209mg	リン	200mg	リン	277mg
	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g
昼食	★ごはん180g カレイの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます		麦 乳 麦 麦 麦		★ごはん180g キーマカレーのルー 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリーネ		乳 麦 麦 卵 乳 麦		★ごはん180g 赤魚の青じそ焼 スナッペンどう 大豆と人参の煮物 かぼちゃのオリーブサラダ		麦 麦 麦 卵 乳 麦		★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ 麩と豚肉のチャンプルー インゲンのごま和え		麦 乳 麦 卵 乳 麦 麦		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦 か 麦 麦 麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	293kcal	たんぱく質	16.7g	たんぱく質	17.1g	たんぱく質	22.0g	たんぱく質	17.9g	たんぱく質	22.8g	たんぱく質	16.9g	たんぱく質	21.8g	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	17.9g
	脂質	13.1g	脂質	21.6g	脂質	12.7g	脂質	13.4g	脂質	16.1g	脂質	22.8g	脂質	16.5g	脂質	17.2g	脂質	15.8g	脂質	16.5g
	炭水化物	28.3g	炭水化物	91.2g	炭水化物	22.4g	炭水化物	85.3g	炭水化物	19.3g	炭水化物	82.2g	炭水化物	13.6g	炭水化物	76.5g	炭水化物	14.7g	炭水化物	77.6g
	ナトリウム	669mg	ナトリウム	670mg	ナトリウム	835mg	ナトリウム	836mg	ナトリウム	726mg	ナトリウム	727mg	ナトリウム	513mg	ナトリウム	514mg	ナトリウム	711mg	ナトリウム	712mg
	カリウム	477mg	カリウム	549mg	カリウム	642mg	カリウム	714mg	カリウム	716mg	カリウム	788mg	カリウム	462mg	カリウム	534mg	カリウム	474mg	カリウム	546mg
	リン	222mg	リン	299mg	リン	237mg	リン	314mg	リン	226mg	リン	303mg	リン	194mg	リン	271mg	リン	153mg	リン	230mg
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	2.1g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.3g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g
	◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナ(缶)150g		◎みかん(缶)150g	
夕食	★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		麦 卵 麦 麦		★ごはん180g さばみりん干焼 人参のきんぴら ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		麦 麦 麦 卵 麦		★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー 厚揚げのそぼろ煮 ブロッコリーのカニカママヨネーズ		麦 乳 麦 乳 麦 卵 乳 麦		★ごはん180g サワらのおろし煮 野菜のソース煮込み 若芽の酢味噌和え		麦 乳 麦		★ごはん180g いわしつみれのおでん 大豆の肉ジャガ煮 ハムと春雨のサラダ		卵 麦 乳 麦 卵 乳 麦	
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
	エネルギー	304kcal	たんぱく質	14.2g	たんぱく質	13.3g	たんぱく質	18.2g	たんぱく質	14.3g	たんぱく質	19.2g	たんぱく質	14.0g	たんぱく質	18.9g	たんぱく質	12.5g	たんぱく質	17.4g
	脂質	20.1g	脂質	20.8g	脂質	19.4g	脂質	20.1g	脂質	19.2g	脂質	19.9g	脂質	13.2g	脂質	13.9g	脂質	7.3g	脂質	8.0g
	炭水化物	16.3g	炭水化物	79.2g	炭水化物	13.8g	炭水化物	76.7g	炭水化物	25.5g	炭水化物	88.4g	炭水化物	24.1g	炭水化物	87.0g	炭水化物	26.8g	炭水化物	89.7g
	ナトリウム	679mg	ナトリウム	680mg	ナトリウム	697mg	ナトリウム	698mg	ナトリウム	795mg	ナトリウム	796mg	ナトリウム	729mg	ナトリウム	730mg	ナトリウム	858mg	ナトリウム	859mg
	カリウム	458mg	カリウム	530mg	カリウム	440mg	カリウム	512mg	カリウム	412mg	カリウム	484mg	カリウム	700mg	カリウム	772mg	カリウム	636mg	カリウム	708mg
	リン	182mg	リン	259mg	リン	177mg	リン	254mg	リン	189mg	リン	266mg	リン	185mg	リン	262mg	リン	181mg	リン	258mg
	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g
	おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
合計	エネルギー	809kcal	たんぱく質	41.0g	たんぱく質	40.6g	たんぱく質	55.3g	たんぱく質	41.4g	たんぱく質	56.1g	たんぱく質	40.7g	たんぱく質	55.4g	たんぱく質	38.8g	たんぱく質	53.5g
	脂質	46.4g	脂質	48.5g	脂質	44.0g	脂質	46.1g	脂質	45.6g	脂質	47.7g	脂質	44.0g	脂質	46.1g	脂質	42.0g	脂質	44.1g
	炭水化物	58.7g	炭水化物	247.4g	炭水化物	53.8g	炭水化物	242.5g	炭水化物	59.3g	炭水化物	248.0g	炭水化物	61.9g	炭水化物	250.6g	炭水化物	60.3g	炭水化物	249.0g
	ナトリウム	1873mg	ナトリウム	1876mg	ナトリウム	2093mg	ナトリウム	2096mg	ナトリウム	2076mg	ナトリウム	2079mg	ナトリウム	1946mg	ナトリウム	1949mg	ナトリウム	2256mg	ナトリウム	2259mg
	カリウム	1338mg	カリウム	1554mg	カリウム	1159mg	カリウム	1811mg	カリウム	1472mg	カリウム	1688mg	カリウム	1618mg	カリウム	1834mg	カリウム	1557mg	カリウム	1773mg
	リン	564mg	リン	795mg	リン	573mg	リン	804mg	リン	554mg	リン	785mg	リン	511mg	リン	742mg	リン	534mg	リン	765mg
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.7g
	エネルギー	905kcal	たんぱく質	41.8g	たんぱく質	41.2g	たんぱく質	55.9g	たんぱく質	42.2g	たんぱく質	56.9g	たんぱく質	41.5g	たんぱく質	56.2g	たんぱく質	39.4g	たんぱく質	54.1g
	脂質	46.6g	脂質	48.7g	脂質	44.2g	脂質	46.3g	脂質	45.8g	脂質	47.9g	脂質	44.2g	脂質	46.3g	脂質	42.2g	脂質	44.3g
	炭水化物	81.3g	炭水化物	270.4g	炭水化物	84.3g	炭水化物	273.0g	炭水化物	90.2g	炭水化物	278.9g	炭水化物	84.9g	炭水化物	273.6g	炭水化物	90.8g	炭水化物	279.5g
合計(間食込)	ナトリウム	1879mg	ナトリウム	1882mg	ナトリウム	2095mg	ナトリウム	2098mg	ナトリウム	2082mg	ナトリウム	2085mg	ナトリウム	1952mg	ナトリウム	1955mg	ナトリウム	2258mg	ナトリウム	2261mg
	カリウム	1451mg	カリウム	1667mg	カリウム	1709mg	カリウム	1925mg	カリウム	1592mg	カリウム	1808mg	カリウム	1731mg	カリウム	1947mg	カリウム	1671mg	カリウム	1887mg
	リン	576mg	リン	807mg	リン	579mg	リン	810mg	リン	568mg	リン	799mg	リン	523mg	リン	754mg	リン	540mg	リン	771mg
	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	4.7g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.3g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.2g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.0g	食塩相当量	5.7g	食塩相当量	5.7g
	エネルギー	905kcal	たんぱく質	41.8g	たんぱく質	41.2g	たんぱく質	55.9g	たんぱく質	42.2g	たんぱく質	56.9g	たんぱく質	41.5g	たんぱく質	56.2g	たんぱく質	39.4g	たんぱく質	54.1g

※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。
※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2月1日(火)までにご連絡下さい。
2月12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)