

週間献立表

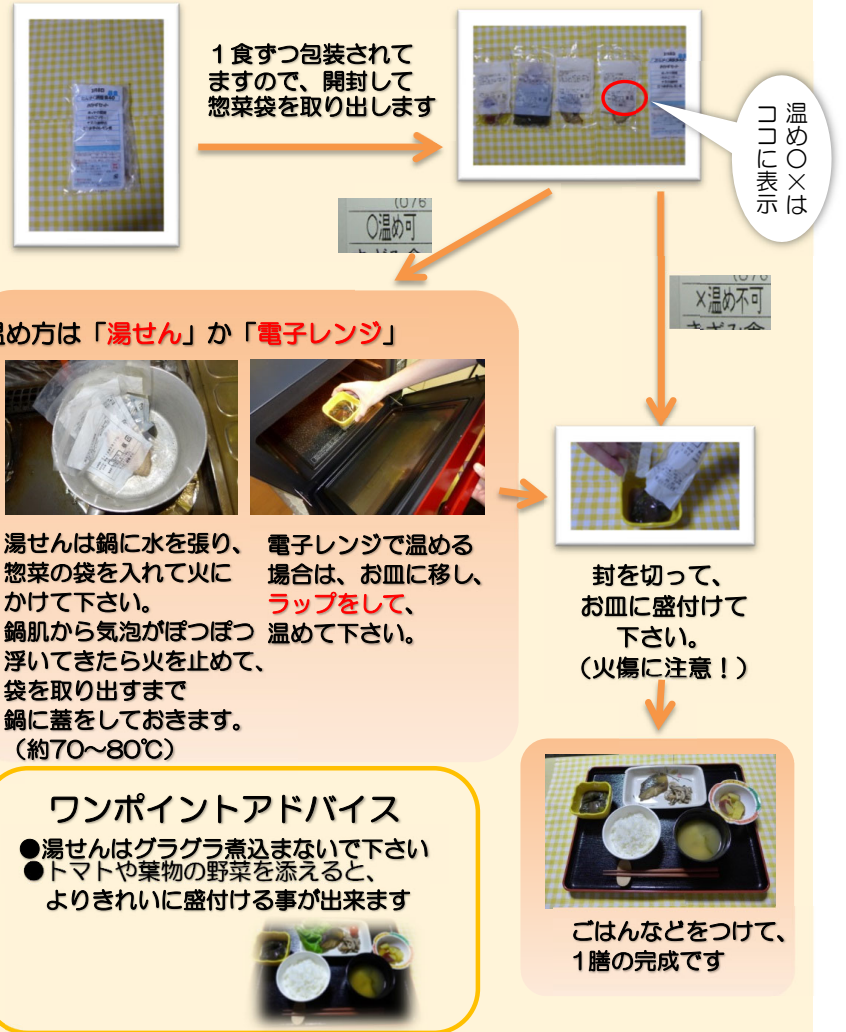
生活協同組合おおさかパルコープ

	2月7日(月)			2月8日(火)			2月9日(水)			2月10日(木)			2月11日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★やわらかごはん180g 厚焼玉子 ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏ごぼう プロコリーのツナマヨ和え なめこ昆布 ★味噌汁		麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 人参の炒りたら子 青菜の山かけ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁		卵乳 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g がんと白菜の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	186kcal	462kcal	エネルギー	168kcal	442kcal	エネルギー	141kcal	408kcal	エネルギー	186kcal	459kcal	エネルギー	172kcal	439kcal
	蛋白質	7.6g	14.0g	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	6.7g	12.5g	蛋白質	5.5g	11.7g	蛋白質	9.7g	15.5g
	脂 質	10.6g	12.3g	脂 質	9.9g	10.8g	脂 質	4.4g	5.3g	脂 質	14.5g	15.5g	脂 質	9.8g	10.7g
昼	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	12.6g	70.8g	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	8.4g	65.7g	炭水化物	10.4g	67.1g
	ナトリウム	568mg	1009mg	ナトリウム	543mg	984mg	ナトリウム	492mg	954mg	ナトリウム	481mg	923mg	ナトリウム	765mg	1207mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
	★やわらかごはん180g チキンのおろしマトソース インゲンソテー かぼちゃのゴマ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★枝豆ごはん 赤魚の生姜煮 菜の花 豚肉ときくらげの卵炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て スナッぷえんどう 五色きんぴら 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ アスパラ ふきと人参の甘露煮 キャベツサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 卵乳麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	238kcal	504kcal	エネルギー	291kcal	621kcal	エネルギー	225kcal	501kcal	エネルギー	191kcal	461kcal	エネルギー	259kcal	527kcal
	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	16.3g	24.8g	蛋白質	10.6g	17.0g	蛋白質	5.7g	11.6g	蛋白質	10.3g	16.2g
	脂 質	12.4g	13.3g	脂 質	19.2g	21.3g	脂 質	11.2g	12.9g	脂 質	7.5g	8.4g	脂 質	15.9g	16.8g
夕	炭水化物	18.8g	75.0g	炭水化物	15.4g	81.3g	炭水化物	19.3g	75.5g	炭水化物	25.7g	82.9g	炭水化物	18.4g	75.0g
	ナトリウム	796mg	1238mg	ナトリウム	725mg	1515mg	ナトリウム	819mg	1260mg	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	861mg	1306mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 人参のきんぴら 豚肉豆腐 白菜と若芽のナムル ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの油炒め パンパンジーサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ ピーマンソテー 厚揚げと大根の煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g かわいい塩焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとじゃが芋の山椒炒め ハムとプロコリーのマリネ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	220kcal	488kcal	エネルギー	158kcal	429kcal	エネルギー	265kcal	531kcal	エネルギー	231kcal	508kcal	エネルギー	266kcal	540kcal
	蛋白質	15.0g	20.7g	蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	9.7g	15.3g	蛋白質	18.6g	25.0g	蛋白質	11.6g	17.4g
	脂 質	10.5g	11.4g	脂 質	6.0g	6.9g	脂 質	15.1g	16.0g	脂 質	11.7g	13.4g	脂 質	12.7g	13.6g
	炭水化物	14.9g	71.7g	炭水化物	16.9g	74.2g	炭水化物	23.1g	79.5g	炭水化物	12.5g	68.9g	炭水化物	25.7g	83.7g
	ナトリウム	945mg	1388mg	ナトリウム	751mg	1193mg	ナトリウム	708mg	1150mg	ナトリウム	909mg	1352mg	ナトリウム	857mg	1298mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	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	644kcal	1454kcal	エネルギー	617kcal	1492kcal	エネルギー	631kcal	1440kcal	エネルギー	608kcal	1428kcal	エネルギー	697kcal	1506kcal
	蛋白質	35.6g	53.4g	蛋白質	30.7g	50.9g	蛋白質	27.0g	44.8g	蛋白質	29.8g	48.3g	蛋白質	31.6g	49.1g
	脂 質	33.5g	37.0g	脂 質	35.1g	39.0g	脂 質	30.7g	34.2g	脂 質	33.7g	37.3g	脂 質	38.4g	41.1g
	炭水化物	48.8g	218.2g	炭水化物	44.9g	226.3g	炭水化物	61.4g	230.7g	炭水化物	46.6g	217.5g	炭水化物	54.5g	225.8g
	ナトリウム	2309mg	3635mg	ナトリウム	2019mg	3692mg	ナトリウム	2019mg	3364mg	ナトリウム	2225mg	3551mg	ナトリウム	2483mg	3811mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.1g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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。

**変更は2月8日(火)までにご連絡下さい。
2月19日(土)お届け分より反映します。**

お食事の作り方



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

± 9:00~17:00

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

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

2月7日(月)			2月8日(火)			2月9日(水)			2月10日(木)			2月11日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	厚焼玉子	卵麦	鶏ごぼう	麦		さつま芋と豚肉の揚げ煮	麦		スクランブルエッグ	卵乳		がんと白菜の煮物	麦	
	ひじきと挽肉の炒め煮	麦	ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦		人参の炒りたら子	麦		ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み	乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	キャベツの白ドレ和え	卵麦	なめこ昆布	麦		青菜の山かけ	麦		大根のマヨネーズ和え	卵乳麦		法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	172kcal
	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	9.7g
	脂質	10.6g	11.3g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	9.8g
	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	8.4g	41.4g	炭水化物	10.4g
昼	ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	492mg	932mg	ナトリウム	481mg	921mg	ナトリウム	765mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	チキンのおろしトマトソース	乳麦	赤魚の生姜煮	麦		鶏のカレー照煮込み	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
	インゲンソテー	乳麦	菜の花	麦		人参グラッセ	乳麦		スナッペンどう	麦		アスパラ	麦	
食	かぼちゃのゴマ煮	麦	豚肉ときくらげの卵炒め	卵乳麦		パスタのクリーム煮	乳麦		五色きんぴら	卵麦		ふきと人参の甘露煮	麦	
	オクラのさっぱりオリーブ	卵麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		野菜のおひたし	麦		若芽と春雨のサラダ	麦		キャベツサラダ	卵乳麦	
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
	エネルギー	238kcal	397kcal	エネルギー	291kcal	450kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	259kcal
タ	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	10.3g
	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	15.9g
	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	18.4g
	ナトリウム	796mg	1236mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	861mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g
食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	さわら南蛮焼	麦	田楽煮	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		かれい塩焼	麦		豚生姜焼き丼の具	麦落	
	人参のきんぴら	麦	ナスの油炒め	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		チンゲン菜ソテー	卵乳麦		麩の野菜あんかけ	麦	
	豚肉豆腐	麦	バンバンジーサラダ	乳麦		厚揚げと大根の煮物	乳麦		豚バラとじゃが芋の山椒炒め	麦		カリフラワーの甘酢漬け	麦	
	白菜と若芽のナムル	麦	★味噌汁	麦		いんげん肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦		★味噌汁	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	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	220kcal	379kcal	エネルギー	158kcal	317kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	266kcal
	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	11.6g
	脂質	10.5g	11.2g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	12.7g
食	炭水化物	14.9g	47.9g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	25.7g
	ナトリウム	945mg	1385mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	708mg	1148mg	ナトリウム	909mg	1349mg	ナトリウム	857mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	617kcal	1094kcal	エネルギー	631kcal	1108kcal	エネルギー	608kcal	1085kcal	エネルギー	697kcal
食	蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	27.0g	38.1g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	31.6g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	35.1g	37.2g	脂質	30.7g	32.8g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	38.4g
	炭水化物	48.8g	147.8g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	61.4g	160.4g	炭水化物	46.6g	145.6g	炭水化物	54.5g
	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	2019mg	3339mg	ナトリウム	2225mg	3545mg	ナトリウム	2483mg
	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.3g

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

変更は2月8日(火)までにご連絡下さい。
2月19日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

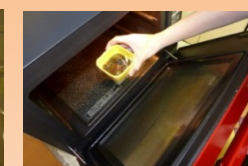


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

【ムース食】 週間献立表															生活協同組合おおさかパルコープ												
2月7日(月)					2月8日(火)					2月9日(水)					2月10日(木)					2月11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	★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g					★全粥240g						
	切干大根と小松菜の煮物			麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物			乳麦		えんどう豆とベーコン炒め			卵乳麦		肉団子の甘酢煮			卵乳麦		豚肉と大根の煮物			麦			
	ひじき煮			乳麦		ゴボウのピリ辛サラダ			卵乳麦		若芽とパインの酢の物			麦		一夜漬			乳麦		若芽のゴマ酢和え			麦			
	★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			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	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	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	86kcal	260kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	101kcal	275kcal			
	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.9g	6.7g			
	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	4.2g	4.9g			
	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	12.9g	51.3g			
昼	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	550mg	1073mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	581mg	1104mg	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	454mg	977mg			
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.5g			
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	和風煮込みハンバーグ			乳麦		焼肉炒め			乳麦		スパイシーチキン			乳麦		白身の味噌煮			乳麦		鶏の幽庵焼き			乳麦			
	五色煮			乳麦		切昆布と竹の子の煮物			乳麦		大根と椎茸の煮物			麦		大根の千切煮			乳麦		昆布煮豆			乳麦			
食	青菜のわさび和え			卵乳麦		大根なます			麦		マリーネサラダ			卵乳麦		もやしサラダ			卵乳麦		ハムとブロッコリーのマリーネ			卵乳麦			
	★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			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	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	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	200kcal	367kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	200kcal	367kcal	エネルギー	200kcal	367kcal			
夕	蛋白質	4.4g	8.2g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.1g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.7g	12.1g	蛋白質	8.7g	12.1g			
	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.6g	13.3g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.8g	10.2g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.8g	10.2g	脂 質	9.8g	10.2g			
	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	19.5g	57.9g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.1g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.2g	56.1g	炭水化物	18.2g	56.1g			
	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1334mg	ナトリウム	928mg	1451mg	ナトリウム	807mg	1334mg	ナトリウム	807mg	1334mg			
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g			
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身の照焼き			乳麦		鶏の西京焼き			乳麦		鮭のおろし煮			麦		とんかつ			卵乳麦		白身魚しんじょう			卵乳麦			
	鶏団子の中華風			卵乳麦か		きのこきんぴら			乳麦		金時豆の煮物			乳麦		ひじきとベーコンの煮物			卵乳麦		がんも煮			麦			
	大根と竹輪の酢の物			乳麦		青菜のおひたし			乳麦		野菜の三杯酢			麦		サラダスパゲティ			卵乳麦か		菜の花の辛子和え			乳麦			
	★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			麦		★味噌汁(とろみ)			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	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	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	212kcal	386kcal	エネルギー	282kcal	460kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	282kcal	460kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	210kcal	384kcal			
	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g			
	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	20.3g	21.5g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	20.3g	21.5g	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	12.1g	12.8g			
食	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.9g	63.3g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	18.3g	56.7g			
	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	638mg	1166mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	807mg	1330mg	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	860mg	1383mg			
	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	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	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	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	510kcal	1032kcal	エネルギー	555kcal	1081kcal	エネルギー	511kcal	1026kcal	エネルギー	555kcal	1081kcal	エネルギー	511kcal	1026kcal	エネルギー	511kcal	1026kcal			
食	蛋白質	11.8g	23.2g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.4g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	18.4g	29.4g	蛋白質	18.4g	29.4g			
	脂 質	18.5g	20.6g	脂 質	20.5g	22.6g	脂 質	24.1g	26.2g	脂 質	32.2g	34.8g	脂 質	26.1g	27.9g	脂 質	32.2g	34.8g	脂 質	26.1g	27.9g	脂 質	26.1g	27.9g			
	炭水化物	44.9g	160.1g	炭水化物	49.1g	164.3g	炭水化物	56.3g	171.5g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.4g	164.1g	炭水化物	50.5g	165.7g	炭水化物	49.4g	164.1g	炭水化物	49.4g	164.1g			
	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2004mg	3578mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2121mg	3694mg	ナトリウム	2316mg	3885mg	ナトリウム	2121mg	3694mg	ナトリウム	2121mg	3694mg			
	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	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。															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。												
															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。												
															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

×温め不可

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。

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2月8日(火)までにご連絡下さい。

2月19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

	2月7日(月)			2月8日(火)			2月9日(水)			2月10日(木)			2月11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 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物	卵麦 卵麦 麦		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 里芋のおろし煮	卵 卵麦 麦		★ごはん120g がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリーネサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツのピーナッツ和え	麦 麦 麦落	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	186kcal	379kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	6.1g	6.6g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	10.4g	10.9g	脂質	8.2g	8.7g
昼食	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	18.6g	60.5g
	ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	462mg	463mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	642mg	643mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物	麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g メバルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g ます白粒焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花としめじの和え物	麦え 乳麦 乳麦落 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	260kcal	453kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	230kcal	423kcal
間食	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	19.1g	22.4g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	10.3g	52.2g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	20.7g	62.6g
	ナトリウム	699mg	700mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	631mg	632mg
	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	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
夕食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g サワラの味噌煮 スナップえんどう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麩と若芽の酢の物	乳麦 麦か 麦		★ごはん120g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め インゲンのごま和え	卵乳麦 麦		★ごはん120g 豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢	卵乳麦 麦		★ごはん120g ほっけ塩焼 キヌサヤ 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵麦落 卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	265kcal	458kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	14.9g	18.2g
合計	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.1g	15.6g	脂質	11.4g	11.9g
	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	24.0g	65.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	7.7g	49.6g
	ナトリウム	889mg	890mg	ナトリウム	840mg	841mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	668mg	669mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
合計(間食込)	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.7g	52.6g	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	29.0g	30.5g	脂質	29.8g	31.3g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	30.8g	32.3g
	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	45.3g	171.0g	炭水化物	48.5g	174.2g	炭水化物	47.0g	172.7g
	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	1941mg	1944mg
合計(間食込)	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	50.1g	60.0g	たんぱく質	49.2g	59.1g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	49.4g	59.3g
	脂質	36.0g	37.5g	脂質	36.8g	38.3g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	37.8g	39.3g
	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	77.2g	202.9g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	74.8g	200.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	2253mg	2256mg	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2234mg	2237mg	ナトリウム	2017mg	2020mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g

※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2月8日(火)までにご連絡下さい。
2月19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

	2月7日(月)				2月8日(火)				2月9日(水)				2月10日(木)				2月11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 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	卵麦 卵麦 麦			★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦			★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 里芋のおろし煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵 卵麦 麦			★ごはん150g がんもどきの含め煮 カリフラワーの塩炒め マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 乳麦 卵乳麦 麦			★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 麦 麦落		
	おかずのみ	ご飯汁物セット			おかずのみ	ご飯汁物セット			おかずのみ	ご飯汁物セット			おかずのみ	ご飯汁物セット			おかずのみ	ご飯汁物セット		
	エネルギー	150kcal		417kcal	エネルギー	196kcal		458kcal	エネルギー	158kcal		418kcal	エネルギー	186kcal		440kcal	エネルギー	196kcal		462kcal
	たんぱく質	7.1g		12.9g	たんぱく質	8.0g		13.7g	たんぱく質	8.0g		13.4g	たんぱく質	7.3g		12.4g	たんぱく質	14.0g		19.8g
	脂質	6.1g		7.7g	脂質	10.9g		11.8g	脂質	6.5g		7.5g	脂質	10.4g		11.2g	脂質	8.2g		9.8g
	炭水化物	16.8g		71.8g	炭水化物	14.3g		70.0g	炭水化物	15.0g		70.0g	炭水化物	16.7g		71.1g	炭水化物	18.6g		73.5g
昼食	ナトリウム	503mg		730mg	ナトリウム	702mg		928mg	ナトリウム	462mg		716mg	ナトリウム	753mg		921mg	ナトリウム	642mg		868mg
	食塩相当量	1.3g		1.9g	食塩相当量	1.8g		2.4g	食塩相当量	1.2g		1.8g	食塩相当量	1.9g		2.3g	食塩相当量	1.6g		2.2g
	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦			★ごはん150g メパルのバジルオリーブ焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦 麦			★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 麦 麦 麦 麦			★ごはん150g ます白糍焼 チンゲン菜ソテー ひじきと挽肉の炒め物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(巻麴・白菜)	乳麦 乳麦 麦 麦 麦			★ごはん150g えびカツ キャベツソテー 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦え 乳麦 乳麦落 麦		
	おかずのみ	ご飯汁物セット			おかずのみ	ご飯汁物セット			おかずのみ	ご飯汁物セット			おかずのみ	ご飯汁物セット			おかずのみ	ご飯汁物セット		
	エネルギー	203kcal		470kcal	エネルギー	217kcal		481kcal	エネルギー	260kcal		516kcal	エネルギー	202kcal		465kcal	エネルギー	230kcal		487kcal
	たんぱく質	16.8g		22.7g	たんぱく質	19.1g		24.7g	たんぱく質	18.3g		23.5g	たんぱく質	21.2g		26.8g	たんぱく質	12.8g		18.0g
間食	脂質	9.5g		10.6g	脂質	11.0g		11.9g	脂質	13.8g		14.5g	脂質	6.8g		7.7g	脂質	11.2g		12.0g
	炭水化物	14.1g		70.0g	炭水化物	10.3g		66.4g	炭水化物	15.2g		70.1g	炭水化物	12.6g		68.4g	炭水化物	20.7g		75.9g
	ナトリウム	699mg		926mg	ナトリウム	635mg		862mg	ナトリウム	731mg		878mg	ナトリウム	732mg		959mg	ナトリウム	631mg		878mg
	食塩相当量	1.8g		2.4g	食塩相当量	1.6g		2.2g	食塩相当量	1.9g		2.2g	食塩相当量	1.9g		2.4g	食塩相当量	1.6g		2.2g
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g				◎牛乳180g ◎りんご150g				◎牛乳180g ◎バナナ90g				◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			
	★ごはん150g サワラの味噌煮 スナップえんどう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵乳麦 卵麦			★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 麴と若芽の酢の物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 麦か 麦 麦 卵麦			★ごはん150g ハニーマスタードチキン アスパラ 菜の花のツナ炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 麦			★ごはん150g 豚たまキャベツ ジャガ芋とえのきの煮物 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	卵乳麦 麦 麦			★ごはん150g ほっけ塩焼 キヌサヤ 鶏肉と野菜の中華炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦落 卵乳麦 卵麦		
夕食	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	265kcal		524kcal	エネルギー	231kcal		490kcal	エネルギー	222kcal		479kcal	エネルギー	263kcal		529kcal	エネルギー	190kcal		449kcal
	たんぱく質	18.8g		24.0g	たんぱく質	14.4g		19.6g	たんぱく質	15.0g		20.0g	たんぱく質	13.2g		19.1g	たんぱく質	14.9g		20.1g
	脂質	13.4g		14.7g	脂質	7.9g		9.2g	脂質	12.0g		12.8g	脂質	15.1g		16.7g	脂質	11.4g		12.7g
	炭水化物	15.4g		69.8g	炭水化物	24.0g		78.4g	炭水化物	15.1g		70.1g	炭水化物	19.2g		74.1g	炭水化物	7.7g		61.9g
	ナトリウム	889mg		1074mg	ナトリウム	840mg		1005mg	ナトリウム	631mg		859mg	ナトリウム	675mg		901mg	ナトリウム	668mg		833mg
合計	食塩相当量	2.3g		2.7g	食塩相当量	2.1g		2.6g	食塩相当量	1.6g		2.2g	食塩相当量	1.7g		2.3g	食塩相当量	1.7g		2.1g
	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	618kcal		1411kcal	エネルギー	644kcal		1429kcal	エネルギー	640kcal		1413kcal	エネルギー	651kcal		1434kcal	エネルギー	616kcal		1398kcal
	たんぱく質	42.7g		59.6g	たんぱく質	41.5g		58.0g	たんぱく質	41.3g		56.9g	たんぱく質	41.7g		58.3g	たんぱく質	41.7g		57.9g
	脂質	29.0g		33.0g	脂質	29.8g		32.9g	脂質	32.3g		34.8g	脂質	32.3g		35.6g	脂質	30.8g		34.5g
	炭水化物	46.3g		211.6g	炭水化物	48.6g		214.8g	炭水化物	45.3g		210.2g	炭水化物	48.5g		213.6g	炭水化物	47.0g		211.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2091mg		2730mg	ナトリウム	2177mg		2795mg	ナトリウム	1824mg		2453mg	ナトリウム	2160mg		2781mg	ナトリウム	1941mg		2579mg
	食塩相当量	5.4g		7.0g	食塩相当量	5.5g		7.2g	食塩相当量	4.7g		6.2g	食塩相当量	5.5g		7.0g	食塩相当量	4.9g		6.5g
	エネルギー	819kcal		1612kcal	エネルギー	841kcal		1626kcal	エネルギー	847kcal		1620kcal	エネルギー	849kcal		1632kcal	エネルギー	813kcal		1595kcal
	たんぱく質	50.1g		67.0g	たんぱく質	49.2g		65.7g	たんぱく質	47.4g		63.0g	たんぱく質	48.6g		65.2g	たんぱく質	49.4g		65.6g
	脂質	36.0g		40.0g	脂質	36.8g		39.9g	脂質	39.4g		41.9g	脂質	39.3g		42.6g	脂質	37.8g		41.5g
	炭水化物	75.2g		240.5g	炭水化物	76.4g		242.6g	炭水化物	77.2g		242.1g	炭水化物	77.4g		242.5g	炭水化物	74.8g		239.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2168mg		2807mg	ナトリウム	2253mg		2871mg	ナトリウム	1898mg		2527mg	ナトリウム	2234mg		2855mg	ナトリウム	2017mg		2655mg
	食塩相当量	5.6g		7.2g	食塩相当量	5.7g		7.4g	食塩相当量	4.9g		6.4g	食塩相当量	5.7g		7.2g	食塩相当量	5.1g		6.7g

※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、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8日(火)までにご連絡下さい。
2月19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の事が出来ます

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	2月7日(月)			2月8日(火)			2月9日(水)			2月10日(木)			2月11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 豆腐ステーキ 大根と蒟の汁煮 玉子スパサラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 里芋のおろし揚げ出し 法蓮草ソテー		卵乳 麦 乳麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 マカロニトマト炒め マリーネサラダ		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 ジャガ芋の洋風あんかけ 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め さつま芋のオレンジ煮 和風スパゲティ		麦 乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	291kcal	534kcal	エネルギー	202kcal	445kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	276kcal	519kcal
	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	12.0g	12.6g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	9.0g	9.6g	脂質	8.6g	9.2g
	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	17.5g	70.3g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	43.1g	95.9g
	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	498mg	499mg
	カリウム	257mg	318mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	518mg	579mg
リン	66mg	131mg	リン	98mg	163mg	リン	85mg	150mg	リン	106mg	171mg	リン	111mg	176mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
昼食	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあっさり煮 南瓜サラダ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め ブロッコリーのツナマヨ和え		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリ田楽 アスパラ 春雨タンタン カボチャとハムのサラダ		麦 卵乳麦	★ごはん150g ビーフカレーのルー 白菜の煮びたし えんどう豆の味噌マヨ和え		乳麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	387kcal	630kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	354kcal	597kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.4g	15.5g	たんぱく質	11.7g	15.8g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	8.9g	13.0g
	脂質	26.4g	27.0g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	21.8g	22.4g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	821mg	822mg
	カリウム	506mg	567mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	470mg	531mg
リン	130mg	195mg	リン	153mg	218mg	リン	139mg	204mg	リン	151mg	216mg	リン	123mg	188mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
間食	◎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			◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 白身魚のムニエル 小倉金時 野菜のピーナッツ和え		卵麦 麦落	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 野菜のバジルチーズ焼き マカロニサラダ		麦 乳麦 乳 卵麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 中華うま煮炒め 春雨のサラダ		卵乳麦えか 卵乳麦 卵	★ごはん150g ポテトコロケ オクラのペペロンチーノ 大根と人参のきんぴら 法蓮草のごまマヨネーズ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み きのこソテー ナスの挽肉炒め ポテトビーンズサラダ		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	330kcal	573kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	330kcal	573kcal
	たんぱく質	14.2g	18.3g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.0g	12.1g
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	23.6g	24.2g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	24.8g	25.4g	脂質	22.2g	22.8g
	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	35.9g	88.7g	炭水化物	25.1g	77.9g
	ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	876mg	877mg
	カリウム	649mg	710mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	513mg	574mg	カリウム	638mg	699mg
リン	223mg	288mg	リン	156mg	221mg	リン	152mg	217mg	リン	116mg	181mg	リン	131mg	196mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	1008kcal	1737kcal	エネルギー	991kcal	1720kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	24.1g	36.4g
	脂質	61.5g	63.3g	脂質	59.5g	61.3g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	82.0g	240.4g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	93.3g	251.7g
	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1897mg	1900mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
	カリウム	1412mg	1595mg	カリウム	1544mg	1727mg	カリウム	1189mg	1372mg	カリウム	1428mg	1611mg	カリウム	1626mg	1809mg
	リン	419mg	614mg	リン	407mg	602mg	リン	376mg	571mg	リン	373mg	568mg	リン	365mg	560mg
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	エネルギー	1071kcal	1800kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	24.5g	36.8g
	脂質	61.6g	63.4g	脂質	59.6g	61.4g	脂質	62.4g	64.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	55.6g	57.4g
	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	97.5g	255.9g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	107.3g	265.7g	炭水化物	108.8g	267.2g
	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	1837mg	1840mg	ナトリウム	1900mg	1903mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2198mg	2201mg
	カリウム	1469mg	1652mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1245mg	1428mg	カリウム	1485mg	1668mg	カリウム	1686mg	1869mg
	リン	422mg	617mg	リン	414mg	609mg	リン	382mg	577mg	リン	376mg	571mg	リン	372mg	567mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

2月7日(月)		2月8日(火)		2月9日(水)		2月10日(木)		2月11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						
★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 竹の子と人参のおかか煮 ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き ふきと人参の甘露煮 マカロニサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し かにかまと春雨の中華和え	麦 卵麦 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え	卵乳 卵麦 麦						
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット				
エネルギー	200kcal	490kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	165kcal	455kcal	
たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	6.8g	11.7g	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	8.2g	13.1g	
脂質	11.8g	12.5g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	11.3g	12.0g	
炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	8.3g	71.2g	
ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	359mg	360mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	487mg	488mg	
カリウム	481mg	553mg	カリウム	226mg	298mg	カリウム	304mg	376mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	235mg	307mg	
リン	151mg	228mg	リン	99mg	176mg	リン	110mg	187mg	リン	200mg	277mg	リン	117mg	194mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
★ごはん180g 豚ソース丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 切干と人参のハリハリ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g ます白糍焼 キヌサヤ れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え	乳麦 卵麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしポン酢ソース コーンソテー 蒸し鶏の炒め物 かりふらのピーナツ味噌和え	乳麦 麦 乳 卵乳麦 落	★ごはん180g 塩ダレポーク 旨みチンゲン菜 カボチャとハムのサラダ	乳麦か 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き ビーマンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮	麦 卵乳麦 乳麦 麦						
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	260kcal	550kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	
たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	20.0g	24.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	
脂質	12.6g	13.3g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	17.0g	17.7g	
炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	20.6g	83.5g	
ナトリウム	895mg	896mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	669mg	670mg	
カリウム	533mg	605mg	カリウム	606mg	678mg	カリウム	574mg	646mg	カリウム	554mg	626mg	カリウム	748mg	820mg	
リン	183mg	260mg	リン	263mg	340mg	リン	185mg	262mg	リン	178mg	255mg	リン	98mg	175mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎バナナアップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎バナナアップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g						
★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 法蓮草のごま和え	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース インゲンと人参のグラッセ ひとくちがんも煮 大根の甘酢漬け	卵麦 乳麦	★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 スナッペンどう ナスの挽肉炒め ミックスマカロニサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース うま塩キャベツ きんぴら 野菜のごま和え	乳麦 麦か 麦 乳麦	★ごはん180g さば梅煮 大豆と椎茸の煮物 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	308kcal	598kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	344kcal	634kcal	
たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	19.6g	24.5g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	18.0g	22.9g	
脂質	18.3g	19.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	13.4g	14.1g	脂質	19.5g	20.2g	
炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	23.4g	86.3g	
ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	731mg	732mg	
カリウム	556mg	628mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	518mg	590mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	658mg	730mg	
リン	241mg	318mg	リン	156mg	233mg	リン	227mg	304mg	リン	138mg	215mg	リン	258mg	335mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	
エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	770kcal	1640kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	
たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	45.3g	60.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.8g	56.5g	
脂質	42.7g	44.8g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	47.8g	49.9g	
炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	43.9g	232.6g	炭水化物	63.9g	252.6g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	52.3g	241.0g	
ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1616mg	1619mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	
カリウム	1570mg	1786mg	カリウム	1311mg	1527mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1448mg	1664mg	カリウム	1641mg	1857mg	
リン	575mg	806mg	リン	518mg	749mg	リン	522mg	753mg	リン	516mg	747mg	リン	473mg	704mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.8g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	933kcal	1803kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal
たんぱく質	41.2g	55.9g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	46.1g	60.8g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	42.6g	57.3g	
脂質	42.9g	45.0g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	48.0g	50.1g	
炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	74.8g	263.5g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	83.2g	271.9g	
ナトリウム	2092mg	2095mg	ナトリウム	1622mg	1625mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	
カリウム	1684mg	1900mg	カリウム	1431mg	1647mg	カリウム	1509mg	1725mg	カリウム	1562mg	1778mg	カリウム	1761mg	1977mg	
リン	581mg	812mg	リン	532mg	763mg	リン	534mg	765mg	リン	522mg	753mg	リン	487mg	718mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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8日(火)までにご連絡下さい。
2月19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)