

【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

9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23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
★やわらかごはん180g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 根菜のごま酢炒め 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根と豚肉の甘辛煮 キャベツとインゲンのソテー ^{人参しりしり} ★味噌汁	麦落 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつまいと豚肉の揚煮 スパトマト炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 112kcal 385kcal 5.8g 3.6g 13.4g 475mg 1.2g	フルセット 385kcal エネルギー 128kcal 5.4g 11.3g 蛋白質 6.3g 12.8g 蛋白質 7.5g 13.1g 脂質 5.2g 6.1g 炭水化物 9.2g ナトリウム 645mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット 407kcal エネルギー 168kcal 11.3g 11.3g 蛋白質 6.3g 12.4g 蛋白質 7.5g 13.1g 脂質 5.2g 6.1g 炭水化物 79.0g ナトリウム 1086mg 食塩相当量 2.8g	おかずセット 444kcal エネルギー 116kcal 16.8kcal 12.8g 12.4g 蛋白質 7.5g 13.1g 脂質 5.2g 6.1g 炭水化物 66.8g ナトリウム 541mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 383kcal エネルギー 116kcal 172kcal 5.2g 11.0g 蛋白質 5.9g 6.8g 脂質 23.8g 炭水化物 67.2g ナトリウム 984mg 食塩相当量 2.9g	フルセット 437kcal エネルギー 172kcal 437kcal 11.0g 蛋白質 5.9g 6.8g 脂質 80.1g 炭水化物 67.2g ナトリウム 1135mg 食塩相当量 2.2g	フルセット 388mg エネルギー 172kcal 437kcal 1.0g 2.2g		
★やわらかごはん180g ポテトコロッケ ミックスソテー ^{高野豆腐の味噌煮} キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 八宝菜 え さわら南蛮焼 ポークチャップ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	卵乳麦 高野豆腐の味噌煮 卵麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 麦 ポークチャップ 大豆と人参の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g え 乳 麦 えびカツ オクラのペペロンチーノ 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g え 乳 麦 えびカツ オクラのペペロンチーノ 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g え 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g え 麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 280kcal 550kcal 8.9g 15.2g 27.1g 808mg 2.1g	フルセット 550kcal エネルギー 246kcal 522kcal 蛋白質 11.5g 12.5g 19.9g 1269mg 3.2g	おかずセット 522kcal エネルギー 196kcal 462kcal 蛋白質 17.9g 14.2g 76.3g 1335mg 3.4g	フルセット 462kcal エネルギー 196kcal 274kcal 蛋白質 23.7g 23.7g 9.2g 1350mg 3.4g	おかずセット 551kcal エネルギー 274kcal 551kcal 蛋白質 21.0g 14.6g 12.9g 84.4g 2.9g	フルセット 553kcal エネルギー 281kcal 553kcal 蛋白質 20.6g 14.4g 15.9g 77.1g 2.5g	フルセット 281kcal エネルギー 281kcal 553kcal 蛋白質 1.4g 2.5g		
★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 大根の甘酢漬け ジャガイモのそぼろ煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー ^{野菜炒め} 卵麦 玉子スパサラダ ★味噌汁	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 ★味噌汁	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 ★味噌汁	★きのこごはん 麦 卵麦 菜の花 豚肉と大根の煮物 ゴボウのビリ辛サラダ ★味噌汁	★きのこごはん 麦 卵麦 菜の花 麦 卵乳麦 ★味噌汁	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 270kcal 548kcal 13.8g 14.2g 22.3g 998mg 2.5g	フルセット 548kcal エネルギー 242kcal 508kcal 蛋白質 14.4g 12.8g 15.8g 669mg 3.7g	おかずセット 508kcal エネルギー 295kcal 570kcal 蛋白質 20.1g 13.7g 72.2g 1111mg 1.7g	フルセット 570kcal エネルギー 295kcal 570kcal 蛋白質 10.7g 18.4g 20.6g 709mg 2.8g	フルセット 570kcal エネルギー 224kcal 496kcal 蛋白質 16.5g 19.3g 78.9g 1163mg 3.0g	フルセット 545kcal エネルギー 253kcal 545kcal 蛋白質 7.4g 12.1g 21.9g 877mg 3.4g	フルセット 545kcal エネルギー 253kcal 545kcal 蛋白質 13.3g 13.0g 79.5g 1319mg 2.2g	フルセット 545kcal エネルギー 253kcal 545kcal 蛋白質 9.9g 14.6g 20.0g 860mg 2.2g	
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 662kcal 1483kcal 28.5g 33.0g 62.8g 2281mg 5.8g	フルセット 1483kcal エネルギー 616kcal 1437kcal 蛋白質 31.3g 28.8g 55.6g 3532mg 9.2g	おかずセット 1437kcal エネルギー 659kcal 1476kcal 蛋白質 49.3g 32.3g 227.5g 2138mg 9.0g	フルセット 1476kcal エネルギー 659kcal 1476kcal 蛋白質 53.0g 40.9g 42.2g 3497mg 5.5g	フルセット 1476kcal エネルギー 614kcal 1430kcal 蛋白質 29.5g 28.5g 214.5g 2281mg 5.5g	フルセット 1430kcal エネルギー 614kcal 1430kcal 蛋白質 47.4g 32.0g 231.1g 3609mg 5.8g	フルセット 1535kcal エネルギー 706kcal 1535kcal 蛋白質 29.5g 36.4g 63.7g 1789mg 4.6g	フルセット 1535kcal エネルギー 706kcal 1535kcal 蛋白質 49.2g 40.0g 237.1g 3699mg 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9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1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



温め〇表示は
温め不可表示は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、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。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°C)

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)

【きざみ食】週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23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
★全粥240g 麩と大根の煮物 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 根菜のごま酢炒め 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁	麦落 乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 スパトマト炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 271kcal 9.5g 4.3g 13.4g 475mg 1.2g	おかげセット 287kcal 5.4g 3.5g 19.9g 645mg 1.6g	おかげセット 327kcal 9.1g 4.2g 52.9g 1085mg 2.8g	おかげセット 327kcal 6.3g 11.3g 9.2g 541mg 1.4g	おかげセット 275kcal 10.0g 12.0g 42.2g 981mg 2.5g	おかげセット 331kcal 7.5g 5.9g 10.7g 692mg 1.8g	おかげセット 331kcal 11.2g 5.9g 43.7g 1132mg 2.9g	おかげセット 331kcal 5.2g 5.9g 23.8g 388mg 1.0g	おかげセット 331kcal 8.9g 6.6g 56.8g 828mg 2.1g
★全粥240g ポテトコロッケ ミックスソテー キャベツと豚肉の炒め煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 八宝菜 高野豆腐の味噌煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	え 卵麦 塩枝豆 卵麦 麦	★全粥240g さわら南蛮焼 大豆と人参の煮物 プロッコリーの煮物 キヤウツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 ハムと春雨のサラダ 麦 麦	★全粥240g ポークチャップ 大豆と人参与の煮物 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁	乳 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えびカツ オクラのペペロンチーノ 鶏肉と厚揚げの煮物 キヤウツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 439kcal 12.6g 15.9g 60.1g 1248mg 3.2g	おかげセット 405kcal 11.5g 12.5g 19.9g 867mg 2.2g	おかげセット 355kcal 15.2g 13.2g 52.9g 1307mg 3.3g	おかげセット 355kcal 18.0g 8.3g 12.4g 888mg 2.3g	おかげセット 433kcal 21.7g 9.0g 45.4g 1328mg 3.4g	おかげセット 274kcal 14.6g 11.2g 28.0g 712mg 1.8g	おかげセット 440kcal 18.3g 11.9g 61.0g 1152mg 2.9g	おかげセット 281kcal 14.4g 15.9g 19.9g 541mg 1.4g	おかげセット 440kcal 18.1g 16.6g 52.9g 981mg 2.5g
★全粥240g 鶏のごまタレ煮 人参のきな粉和え マカロニと白菜のツナクリーム煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g ブリの磯辺焼 大根の甘酢漬け ジャガイモのそぼろ煮 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏肉のマーマレード煮 ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ミックスカレーのルー 卵乳麦 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの味噌煮込み 菜の花 豚肉と大根の煮物 ゴボウのビリ辛サラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 429kcal 17.5g 14.9g 55.3g 1438mg 3.7g	おかげセット 401kcal 14.4g 12.8g 15.8g 669mg 1.7g	おかげセット 454kcal 18.1g 13.5g 48.8g 1109mg 2.8g	おかげセット 295kcal 10.7g 18.4g 20.6g 709mg 1.8g	おかげセット 454kcal 14.4g 19.1g 53.6g 1149mg 2.9g	おかげセット 224kcal 7.4g 12.1g 21.9g 877mg 2.2g	おかげセット 383kcal 11.1g 12.8g 54.9g 1317mg 3.3g	おかげセット 253kcal 9.9g 14.6g 20.0g 860mg 2.2g	おかげセット 412kcal 13.6g 15.3g 53.0g 1300mg 3.3g
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかげセット 662kcal 28.5g 33.0g 62.8g 2281mg 5.8g	おかげセット 6139kcal 39.6g 35.1g 161.8g 3601mg 9.2g	おかげセット 6103kcal 31.3g 28.8g 55.6g 2181mg 5.5g	おかげセット 659kcal 42.4g 30.9g 154.6g 3501mg 8.9g	おかげセット 6136kcal 35.0g 38.0g 42.2g 2138mg 5.5g	おかげセット 614kcal 46.1g 40.1g 141.2g 3458mg 8.8g	おかげセット 1091kcal 29.5g 30.6g 60.6g 2281mg 5.8g	おかげセット 706kcal 40.6g 36.4g 159.6g 3601mg 9.1g	おかげセット 1183kcal 40.6g 38.5g 63.7g 1789mg 4.6g

★はフルセットのメニューです。おかげ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9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1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×表示は
ここに表示



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。
鍋肌から気泡がぱつぱつ浮いてたら火を止めて、袋を取り出すまで



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ず下さい
- 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)

【ムース食】週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23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					
★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	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					
朝食														
栄養価 エネルギー	おかずセット 90kcal	フルセット 264kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 101kcal	フルセット 275kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 137kcal	フルセット 311kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 119kcal	フルセット 293kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 118kcal	フルセット 292kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
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(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	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	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	鶏肉のカレー風味焼き 大根煮 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	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 エネルギー	おかずセット 210kcal	フルセット 384kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 165kcal	フルセット 339kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 163kcal	フルセット 337kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 153kcal	フルセット 327kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 207kcal	フルセット 381kcal
蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g
炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg
食塩相当量	2.5g	3.8g	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	2.1g	3.5g
夕食														
★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 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 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 昆布煮豆 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 卵乳麦 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 卵乳麦 卵乳麦 麦					
栄養価 エネルギー	おかずセット 190kcal	フルセット 364kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 226kcal	フルセット 400kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 176kcal	フルセット 350kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 205kcal	フルセット 379kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 183kcal	フルセット 357kcal
蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.2g	11.0g
脂質	10.1g	10.8g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	17.3g	55.7g
ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	711mg	1234mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g
栄養価 エネルギー	おかずセット 490kcal	フルセット 1012kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 492kcal	フルセット 1014kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 476kcal	フルセット 998kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 477kcal	フルセット 999kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 508kcal	フルセット 1030kcal
蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.7g	32.1g
脂質	23.1g	25.2g	脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.4g	27.5g
炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.0g	166.2g
ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2127mg	3696mg
食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	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。

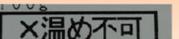
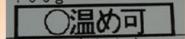
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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



- 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。



- 電子レンジの参考条件

600W 20~25秒

200W 40~50秒←オススメ



- 【電子レンジの御注意】

※電子レンジを掛け過ぎると破裂

や溶解をする事があります

※各電子レンジメーカーによって

条件が変わる場合があります

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

変更は 9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1日(土)お届け分より反映します。

(カロリー1440調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23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120g 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 白菜の辛子柚子和え	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ひとくちがんも煮 えのきのおろし和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と厚揚げのとろみ煮 春菊のなめこ和え	麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 炒り豆腐 カリフラワーのピクルス	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	152kcal 9.9g 7.5g 12.0g 688mg 1.7g	345kcal 13.2g 8.0g 53.9g 689mg 1.8g	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	155kcal 9.3g 7.9g 12.0g 589mg 1.5g	348kcal 12.6g 8.4g 53.9g 590mg 1.5g	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	213kcal 9.4g 14.2g 10.7g 573mg 1.5g	406kcal 12.7g 14.7g 52.6g 574mg 1.5g	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	130kcal 7.8g 5.9g 12.3g 596mg 1.5g	323kcal 11.1g 6.4g 54.2g 597mg 1.5g	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	165kcal 12.2g 5.1g 17.5g 546mg 1.4g	358kcal 15.5g 5.6g 59.4g 547mg 1.4g	
	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	208kcal 15.1g 9.0g 17.0g 876mg 2.2g	401kcal 18.4g 9.5g 58.9g 877mg 2.2g	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	244kcal 17.1g 13.2g 14.8g 747mg 1.9g	437kcal 20.4g 13.7g 56.7g 748mg 1.9g	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	201kcal 15.8g 9.1g 14.7g 780mg 2.0g	394kcal 19.1g 9.6g 56.6g 781mg 2.0g	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	264kcal 19.4g 12.7g 15.9g 906mg 2.3g	457kcal 22.7g 13.2g 57.8g 907mg 2.3g	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	240kcal 17.0g 12.8g 12.4g 699mg 1.8g	433kcal 20.3g 13.3g 54.3g 700mg 1.8g	
	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	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	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	◎牛乳180g ◎りんご150g	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	◎牛乳180g ◎バナナ90g	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	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	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	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	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	◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g	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	◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g	401kcal 17.1g 13.7g 56.7g 748mg 2.0g	
	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	◎牛乳180g ◎りんご150g	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	◎バナナ90g	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	◎牛乳180g ◎バナナ90g	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	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	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	◎キウイフルーツ150g	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	◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g ◎牛乳180g	401kcal 17.1g 13.7g 56.7g 748mg 2.0g			
	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	★ごはん120g 豚たまキャベツ 五色煮豆 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏の幽庵焼き うま塩キャベツ 野菜のチリソース煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の西京焼 スナップえんどう 肉野菜煮込み 和風サラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め プロッコリーのゴマ和え	乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 れんこんサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 大根とごぼうの甘辛煮 れんこんサラダ	229kcal 12.7g 11.9g 18.5g 744mg 1.9g	422kcal 16.0g 12.4g 60.4g 745mg 1.9g	248kcal 12.4g 15.4g 13.4g 776mg 2.0g	441kcal 15.7g 15.9g 55.3g 777mg 2.0g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	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	291kcal 17.6g 16.3g 19.2g 645mg 1.6g	484kcal 20.9g 16.8g 61.1g 646mg 1.6g	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	247kcal 14.7g 11.6g 18.5g 617mg 1.6g	440kcal 18.0g 12.1g 60.4g 618mg 1.6g	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	214kcal 17.1g 7.5g 19.2g 741mg 1.9g	407kcal 20.4g 8.0g 61.1g 742mg 1.9g	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	229kcal 12.7g 11.9g 18.5g 744mg 1.9g	422kcal 16.0g 12.4g 60.4g 745mg 1.9g	248kcal 12.4g 15.4g 13.4g 776mg 2.0g	441kcal 15.7g 15.9g 55.3g 777mg 2.0g		
	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	651kcal 42.6g 32.8g 48.2g 2209mg 5.5g	1230kcal 52.5g 34.3g 173.9g 2212mg 5.6g	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	646kcal 41.1g 32.7g 45.3g 1953mg 5.0g	1225kcal 51.0g 34.2g 171.0g 1956mg 5.0g	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	628kcal 42.3g 30.8g 44.6g 2094mg 5.4g	1207kcal 52.2g 32.3g 170.3g 2097mg 5.4g	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	623kcal 39.9g 30.5g 46.7g 2246mg 5.4g	1202kcal 49.8g 32.0g 172.4g 2249mg 5.7g	653kcal 41.6g 33.3g 43.3g 2021mg 5.2g	1232kcal 51.5g 34.8g 169.0g 2024mg 5.2g		
	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	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	848kcal 50.3g 39.8g 76.0g 2285mg 5.7g	1427kcal 60.2g 41.3g 201.7g 2288mg 5.8g	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	646kcal 47.2g 39.8g 77.2g 2027mg 5.2g	1432kcal 57.1g 41.3g 202.9g 2030mg 5.2g	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	826kcal 49.2g 37.8g 73.5g 2168mg 5.6g	1405kcal 59.1g 39.3g 199.2g 2171mg 5.6g	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	820kcal 47.6g 37.5g 74.5g 2322mg 5.7g	1399kcal 57.5g 39.0g 200.2g 2325mg 5.9g	854kcal 49.0g 40.3g 72.2g 2098mg 5.4g	1433kcal 58.9g 41.8g 197.9g 2101mg 5.4g		
	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	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

変更は9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1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。
鍋肌から気泡がぽつぽ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°C)

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)

※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。

(カロリー1600調整食) 週間献立表

活協同組合おおさかパルコープ

**変更は9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1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
物 菜袋を取り出します



温ぬ〇×は
□□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。

鍋肌から気泡がぽつぽ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。

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、よりきれいに感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

付時間 月～金 9:00～20:00

主 9:00~17:00

電話からは…0570-001-911(有)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

TEL: 03-5936-7000 (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

変更は9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1日(土)お届け分より反映します。

9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23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	
★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ	乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ジャーマンポテト 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬け	卵麦 麦 麦	★ごはん150g スクランブルエッグ ウインナーときのこの炒め物 れんこんサラダ	卵乳 乳麦 卵麦	
朝食	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	
	エネルギー	303kcal	546kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	7.4g	11.5g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	10.6g	11.2g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	18.9g	71.7g	
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	475mg	476mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	508mg	569mg	
	リン	86mg	151mg	リン	128mg	193mg	リン	119mg	184mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
	エネルギー	303kcal	546kcal	たんぱく質	5.8g	9.9g	エネルギー	269kcal	512kcal	
昼食	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	
	エネルギー	303kcal	546kcal	たんぱく質	8.1g	12.2g	エネルギー	276kcal	519kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	10.6g	11.2g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	18.9g	71.7g	
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	475mg	476mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	508mg	569mg	
	リン	86mg	151mg	リン	128mg	193mg	リン	119mg	184mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
	エネルギー	303kcal	546kcal	たんぱく質	5.8g	9.9g	エネルギー	276kcal	519kcal	
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	
	エネルギー	303kcal	546kcal	たんぱく質	8.1g	12.2g	エネルギー	276kcal	519kcal	
	たんぱく質	5.8g	9.9g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	5.2g	9.3g	
	脂質	21.4g	22.0g	脂質	15.2g	15.8g	脂質	10.6g	11.2g	
	炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	18.9g	71.7g	
	ナトリウム	622mg	623mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	475mg	476mg	
	カリウム	459mg	520mg	カリウム	531mg	592mg	カリウム	508mg	569mg	
	リン	86mg	151mg	リン	128mg	193mg	リン	119mg	184mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
	エネルギー	303kcal	546kcal	たんぱく質	5.8g	9.9g	エネルギー	276kcal	519kcal	
間食	○バイナップル(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○バイナップル(缶)	75g	○みかん(缶)	75g	○バイナップル(缶)	75g
	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん スイートパンプ 青菜のわさび和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 きのこのきんぴら 五目野菜の甘酢和え	麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ 菜の花のクリーム煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のきんぴら 豚肉と大根のピリ辛煮 和風マヨネーズ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鰯の磯辺焼き チンゲン菜ソテー 春雨のマヨネーズ炒め 麸の野菜あんかけ	麦 乳麦 卵乳麦 麦
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	
	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	23.5g	24.1g	
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	40.3g	93.1g	炭水化物	25.3g	78.1g	
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	637mg	638mg	
	カリウム	592mg	653mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	560mg	621mg	
	リン	159mg	224mg	リン	162mg	227mg	リン	121mg	186mg	
夕食	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	エネルギー	339kcal	582kcal	たんぱく質	9.6g	13.7g	エネルギー	365kcal	608kcal	
	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	17.7g	18.3g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	21.8g	22.4g	
	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	40.3g	93.1g	炭水化物	15.5g	68.3g	
	ナトリウム	439mg	440mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	564mg	565mg	
	カリウム	592mg	653mg	カリウム	586mg	647mg	カリウム	399mg	460mg	
	リン	159mg	224mg	リン	162mg	227mg	リン	121mg	186mg	
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	エネルギー	339kcal	582kcal	たんぱく質	9.6g	13.7g	エネルギー	365kcal	608kcal	
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	
	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	970kcal	1699kcal	
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
	脂質	57.0g	58.8g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.9g	61.7g	
	炭水化物	84.5g	242.9g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	73.9g	232.3g	
	ナトリウム	1860mg	1863mg	ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	
	カリウム	1560mg	1743mg	カリウム	1454mg	1637mg	カリウム	1538mg	1721mg	
	リン	408mg	603mg	リン	433mg	628mg	リン	384mg	579mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	
	エネルギー	1034kcal	1763kcal	たんぱく質	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	
合計(間食込)	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	
	脂質	57.1g	58.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.0g	61.8g	
	炭水化物	99.7g	258.1g	炭水化物	107.4g	265.8g	炭水化物	89.1g	247.5g	
	ナトリウム	1861mg	1864mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	1840mg	1843mg	
	カリウム	1617mg	1800mg	カリウム	1514mg	1697mg	カリウム	1595mg	1778mg	
	リン	411mg	606mg	リン	440mg	633mg	リン	387mg	582mg	
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	4.6g	4.7g	
	エネルギー	1034kcal	1763kcal	たんぱく質	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	
	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g	
	脂質	57.1g	58.9g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	60.0g	61.8g	

*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9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されていますので、開封して惣菜袋を取り出します



温め〇×表示は
温め〇表示は
温め不可表示は

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。

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。

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

(たんぱく60g調整食)

週間献立表

9月19日(月)		9月20日(火)		9月21日(水)		9月22日(木)		9月23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180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツのスープ煮 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	卵乳麦 麦 卵	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏ごぼう パンサンスー	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	220kcal 8.4g 13.9g 15.4g 535mg 488mg 133mg 1.4g	510kcal 13.3g 14.6g 78.3g 536mg 560mg 210mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	244kcal 7.2g 15.0g 20.2g 333mg 383mg 144mg 0.8g	534kcal 12.1g 15.7g 83.1g 334mg 455mg 221mg 0.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	214kcal 7.7g 14.1g 16.1g 737mg 318mg 102mg 1.9g	504kcal 12.6g 14.8g 79.0g 738mg 390mg 179mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	231kcal 6.4g 13.8g 20.8g 603mg 458mg 129mg 1.5g	521kcal 11.3g 14.5g 83.7g 604mg 530mg 206mg 1.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	210kcal 10.4g 10.0g 19.2g 758mg 337mg 149mg 1.9g	500kcal 15.3g 10.7g 82.1g 759mg 409mg 226mg 1.9g
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ インゲンソテー 五色煮豆 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 卵麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース アスパラ キャベツとワインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g サワラの幽庵焼 人参のきんぴら 蒸し鶏の炒め物 青菜のおかかマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 大根と蕗の汁煮 菜の花のおひたし	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	283kcal 16.9g 13.0g 27.1g 883mg 738mg 209mg 2.2g	573kcal 21.8g 13.7g 90.0g 884mg 810mg 286mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	281kcal 17.4g 12.6g 25.9g 817mg 591mg 197mg 2.1g	571kcal 22.3g 13.3g 88.8g 818mg 663mg 274mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	321kcal 18.9g 18.4g 19.7g 857mg 600mg 206mg 2.2g	611kcal 23.8g 19.1g 82.6g 858mg 672mg 283mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	268kcal 18.1g 14.3g 78.3g 542mg 612mg 219mg 1.4g	558kcal 23.0g 15.0g 81.8g 543mg 684mg 296mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	296kcal 11.3g 19.0g 18.9g 814mg 609mg 162mg 2.1g	586kcal 16.2g 19.7g 81.8g 815mg 681mg 239mg 2.1g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
	★ごはん180g 鯖の塩焼 スナップえんどう 法蓮草ソテー 玉子スパサラダ	乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵	★ごはん180g やわらかチキンのガーリックトマト仕立て チンゲン菜ソテー 豚肉としめじの生姜バター風味 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 塩枝豆 マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	321kcal 13.7g 22.0g 15.2g 642mg 410mg 180mg 1.6g	611kcal 18.6g 22.7g 78.1g 643mg 482mg 257mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	320kcal 16.0g 17.9g 22.7g 840mg 663mg 735mg 2.1g	610kcal 20.9g 18.6g 85.6g 841mg 735mg 295mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	284kcal 14.9g 15.2g 20.0g 629mg 509mg 209mg 1.6g	574kcal 19.8g 15.9g 82.9g 630mg 581mg 286mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	274kcal 15.5g 17.0g 77.5g 884mg 514mg 175mg 2.2g	564kcal 20.4g 17.1g 77.5g 885mg 586mg 252mg 2.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	281kcal 17.0g 13.2g 84.4g 592mg 458mg 158mg 1.5g	571kcal 21.9g 13.9g 84.4g 593mg 530mg 235mg 1.5g
夕食	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	824kcal 39.0g 48.9g 57.7g 246.4g 2060mg 1636mg 522mg	1694kcal 53.7g 51.0g 246.4g 2063mg 1852mg 753mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	845kcal 40.6g 45.5g 68.8g 257.5g 1990mg 1637mg 559mg	1715kcal 55.3g 47.6g 257.5g 1993mg 1853mg 790mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	819kcal 41.5g 47.7g 55.8g 244.5g 2223mg 1427mg 517mg	1689kcal 56.2g 49.8g 244.5g 2226mg 1643mg 748mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	773kcal 40.0g 45.1g 50.8g 239.5g 2029mg 1584mg 523mg	1643kcal 54.7g 47.2g 239.5g 2032mg 1800mg 754mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	787kcal 38.7g 42.2g 59.6g 248.3g 2164mg 1404mg 469mg	1657kcal 53.4g 44.3g 59.6g 248.3g 2167mg 1620mg 700mg
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	952kcal 39.8g 49.1g 88.6g 277.3g 2066mg 1756mg 536mg	1822kcal 54.5g 51.2g 2069mg 2069mg 1972mg 767mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	941kcal 56.1g 47.8g 91.8g 280.5g 1996mg 1750mg 571mg	1811kcal 42.1g 47.9g 86.3g 275.0g 2225mg 1541mg 802mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	945kcal 56.8g 50.0g 86.3g 275.0g 1757mg 754mg	1815kcal 42.1g 47.9g 86.3g 275.0g 1704mg 537mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	901kcal 40.8g 45.3g 81.7g 270.4g 2035mg 1704mg 537mg	1771kcal 55.5g 47.4g 90.1g 278.8g 2038mg 1920mg 768mg	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	913kcal 39.3g 42.4g 59.1g 278.8g 2166mg 1518mg 475mg	1783kcal 54.0g 44.5g 62.8g 278.8g 2169mg 1734mg 706mg
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g

**変更は9月20日(火)までにご連絡下さい。
10月1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



温の〇×サ

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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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°C)

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
アリーダイヤル 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)