

# 【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

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25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	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー <sup>人參しりしり</sup> ★味噌汁	麦 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 イカとじやが芋の煮物 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 5.8g 3.6g 13.4g 475mg 1.2g	フルセット 384kcal 11.7g 4.5g 71.0g 917mg 2.3g	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	おかずセット 127kcal 4.9g 7.7g 10.5g 562mg 1.4g	フルセット 393kcal 10.6g 8.6g 66.6g 1005mg 2.6g	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 143kcal 6.1g 6.2g 15.7g 445mg 1.1g	フルセット 412kcal 12.2g 7.2g 72.4g 888mg 2.3g	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	おかずセット 116kcal 7.5g 5.2g 10.7g 692mg 1.8g	フルセット 383kcal 13.4g 6.1g 67.4g 1134mg 2.9g	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 149kcal 6.6g 2.5g 24.2g 533mg 1.4g	フルセット 421kcal 12.8g 3.5g 81.4g 974mg 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 マカロニと白菜のソーティング煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁	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 和風サラダ ★味噌汁	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 <sup>卵乳麦</sup> 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの味噌煮込み 菜の花 豚肉と大根の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 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 253kcal 15.7g 13.1g 18.8g 902mg 2.3g	フルセット 519kcal 21.5g 14.0g 75.1g 1345mg 3.4g	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 275kcal 15.6g 14.6g 18.5g 790mg 2.0g	フルセット 552kcal 22.0g 16.3g 75.0g 1232mg 3.1g	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 299kcal 10.8g 18.5g 21.3g 709mg 1.8g	フルセット 565kcal 16.5g 19.4g 77.6g 1172mg 3.0g	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 221kcal 7.8g 11.9g 21.1g 896mg 2.3g	フルセット 498kcal 14.0g 12.9g 79.2g 1337mg 3.4g	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 253kcal 9.9g 14.6g 20.0g 860mg 2.2g	フルセット 519kcal 15.7g 15.5g 76.4g 1302mg 3.3g
★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー <sup>卵乳麦</sup> 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	麦	★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 高野豆腐の味噌煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g さわら南蛮焼 塩枝豆 プロッコリーの煮物 パンサンスー <sup>卵乳麦</sup> ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 プロッコリーの煮物 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g えびカツ オクラのペペロンチーノ 五目うの花 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦え オクラのペペロンチーノ 麦 麦落 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 343kcal 13.5g 22.1g 21.8g 707mg 1.8g	フルセット 609kcal 19.2g 23.0g 78.2g 1169mg 3.0g	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 228kcal 11.2g 10.2g 24.8g 867mg 2.2g	フルセット 502kcal 17.5g 8.2g 82.4g 867mg 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 201kcal 17.3g 9.1g 14.4g 855mg 2.2g	フルセット 468kcal 22.9g 14.2g 70.9g 1298mg 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	おかずセット 339kcal 20.6g 22.4g 78.3g 765mg 3.1g	フルセット 615kcal 11.0g 12.0g 78.3g 1206mg 1.9g	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 227kcal 16.8g 12.9g 20.2g 591mg 1.5g	フルセット 498kcal 12.9g 12.0g 77.4g 1034mg 2.6g
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 708kcal 35.0g 38.8g 54.0g 2084mg 5.3g	フルセット 1512kcal 52.4g 41.5g 224.3g 3431mg 8.7g	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 630kcal 31.7g 31.5g 53.8g 2219mg 5.6g	フルセット 1447kcal 50.1g 35.1g 224.0g 3546mg 9.0g	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 643kcal 34.2g 32.9g 51.4g 2009mg 5.1g	フルセット 1445kcal 51.6g 35.7g 220.9g 3358mg 8.6g	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 676kcal 29.5g 37.8g 53.7g 2353mg 6.0g	フルセット 1496kcal 48.0g 41.4g 224.9g 3677mg 9.4g	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 629kcal 27.5g 29.1g 64.4g 1984mg 5.1g	フルセット 1438kcal 45.3g 31.9g 235.2g 3310mg 8.4g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

変更は11月22日(火)までにご連絡下さい。  
12月3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  
惣菜の袋を入れて火にかけ下さい。  
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてたら火を止めて、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

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25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 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつまいと豚肉の揚煮 キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁	麦 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 イカとじやが芋の煮物 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 112kcal 蛋白質 5.8g 脂質 3.6g 炭水化物 13.4g ナトリウム 475mg 食塩相当量 1.2g	おかずセット 271kcal フルセット 127kcal エネルギー 286kcal 蛋白質 4.9g 脂質 7.7g 炭水化物 46.4g ナトリウム 915mg 食塩相当量 1.4g	栄養価 エネルギー 127kcal 蛋白質 4.9g 脂質 8.6g 炭水化物 10.5g ナトリウム 562mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット 286kcal フルセット 143kcal エネルギー 302kcal 蛋白質 6.1g 脂質 6.2g 炭水化物 43.5g ナトリウム 1002mg 食塩相当量 1.1g	栄養価 エネルギー 143kcal 蛋白質 6.1g 脂質 6.9g 炭水化物 15.7g ナトリウム 445mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット 302kcal フルセット 116kcal エネルギー 275kcal 蛋白質 7.5g 脂質 5.9g 炭水化物 48.7g ナトリウム 885mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 116kcal 蛋白質 7.5g 脂質 5.9g 炭水化物 10.7g ナトリウム 692mg 食塩相当量 2.9g	おかずセット 275kcal エネルギー 149kcal 蛋白質 11.2g 脂質 5.9g 炭水化物 43.7g ナトリウム 1132mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット 308kcal エネルギー 149kcal 蛋白質 6.6g 脂質 3.2g 炭水化物 24.2g ナトリウム 533mg 食塩相当量 2.5g	エネルギー 149kcal 蛋白質 10.3g 脂質 3.2g 炭水化物 57.2g ナトリウム 973mg 食塩相当量 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 菜の花と竹輪の辛子和え ★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 和風サラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 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 卵乳麦 麦	★全粥240g ミックスカレーのルー 切干大根の洋風きんぴら 若芽としらすのおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 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 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 253kcal 蛋白質 15.7g 脂質 13.1g 炭水化物 18.8g ナトリウム 902mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット 412kcal フルセット 275kcal エネルギー 434kcal 蛋白質 15.6g 脂質 14.6g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1342mg 食塩相当量 3.4g	栄養価 エネルギー 275kcal 蛋白質 19.4g 脂質 13.8g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1342mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット 434kcal フルセット 299kcal エネルギー 458kcal 蛋白質 19.3g 脂質 15.3g 炭水化物 51.5g ナトリウム 1230mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 299kcal 蛋白質 10.8g 脂質 18.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 790mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット 458kcal フルセット 221kcal エネルギー 380kcal 蛋白質 14.5g 脂質 19.2g 炭水化物 54.3g ナトリウム 1149mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 221kcal 蛋白質 7.8g 脂質 11.9g 炭水化物 21.1g ナトリウム 709mg 食塩相当量 2.3g	おかずセット 380kcal エネルギー 253kcal 蛋白質 11.5g 脂質 12.6g 炭水化物 54.1g ナトリウム 1336mg 食塩相当量 3.4g	おかずセット 253kcal エネルギー 412kcal 蛋白質 9.9g 脂質 14.6g 炭水化物 20.0g ナトリウム 860mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー 253kcal 蛋白質 13.6g 脂質 15.3g 炭水化物 53.0g ナトリウム 1300mg 食塩相当量 3.3g
★全粥240g 白身フライ ミックスソテー 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	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 高野豆腐の味噌煮 かにかまと春雨の中華和え ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g さわら南蛮焼 塩枝豆 プロッコリーの煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 バンサンスー ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g えびカツ オクラのペペロンチーノ 五目うの花 麦落 ★味噌汁	麦え 麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 343kcal 蛋白質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット 502kcal フルセット 228kcal エネルギー 387kcal 蛋白質 11.2g 脂質 9.2g 炭水化物 24.8g ナトリウム 1147mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 228kcal 蛋白質 11.2g 脂質 9.9g 炭水化物 24.8g ナトリウム 867mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット 387kcal フルセット 201kcal エネルギー 360kcal 蛋白質 14.9g 脂質 8.2g 炭水化物 14.4g ナトリウム 1307mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 201kcal 蛋白質 17.3g 脂質 8.9g 炭水化物 14.4g ナトリウム 855mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット 360kcal エネルギー 339kcal 蛋白質 21.0g 脂質 8.9g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1295mg 食塩相当量 3.3g	栄養価 エネルギー 339kcal 蛋白質 14.2g 脂質 20.7g 炭水化物 21.9g ナトリウム 765mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット 498kcal エネルギー 227kcal 蛋白質 17.9g 脂質 21.4g 炭水化物 54.9g ナトリウム 1205mg 食塩相当量 3.1g	おかずセット 227kcal エネルギー 386kcal 蛋白質 11.0g 脂質 12.0g 炭水化物 20.2g ナトリウム 591mg 食塩相当量 1.5g	エネルギー 227kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.7g 炭水化物 53.2g ナトリウム 1031mg 食塩相当量 2.6g
栄養価 エネルギー 708kcal 蛋白質 35.0g 脂質 38.8g 炭水化物 54.0g ナトリウム 2084mg 食塩相当量 5.3g	おかずセット 1185kcal フルセット 630kcal エネルギー 1107kcal 蛋白質 31.7g 脂質 33.6g 炭水化物 53.8g ナトリウム 2219mg 食塩相当量 8.6g	栄養価 エネルギー 630kcal 蛋白質 46.1g 脂質 40.9g 炭水化物 153.0g ナトリウム 3404mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット 1107kcal フルセット 643kcal エネルギー 1120kcal 蛋白質 34.2g 脂質 35.0g 炭水化物 152.8g ナトリウム 3539mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 643kcal 蛋白質 45.3g 脂質 35.0g 炭水化物 51.4g ナトリウム 2009mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット 1120kcal エネルギー 676kcal 蛋白質 29.5g 脂質 37.8g 炭水化物 53.7g ナトリウム 3329mg 食塩相当量 8.5g	栄養価 エネルギー 676kcal 蛋白質 40.6g 脂質 39.9g 炭水化物 152.7g ナトリウム 3673mg 食塩相当量 9.4g	おかずセット 1153kcal エネルギー 629kcal 蛋白質 27.5g 脂質 29.1g 炭水化物 64.4g ナトリウム 1984mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット 1106kcal エネルギー 629kcal 蛋白質 38.6g 脂質 31.2g 炭水化物 163.4g ナトリウム 3304mg 食塩相当量 8.4g	エネルギー 629kcal 蛋白質 31.2g 脂質 32.7g 炭水化物 163.4g ナトリウム 3304mg 食塩相当量 8.4g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

変更は11月22日(火)までにご連絡下さい。  
12月3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X表示は  
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。  
電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
ラップをして、  
浮いてきたら火を止めて、  
袋を取り出すまで  
袋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)

# 【ムース食】週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25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 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★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
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 91kcal	フルセット 265kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 123kcal	フルセット 297kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 305kcal	フルセット 264kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	2.2g	6.0g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質
脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	6.8g	7.5g	脂質
炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物
ナトリウム	519mg	1042mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量
昼食									
★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★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	★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
栄養価 エネルギー	おかずセット 209kcal	フルセット 383kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 183kcal	フルセット 357kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 196kcal	フルセット 370kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質
脂質	11.3g	12.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.2g	10.9g	脂質
炭水化物	18.4g	56.8g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	21.0g	59.4g	炭水化物
ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	819mg	1342mg	ナトリウム	846mg	1369mg	ナトリウム
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 油揚と菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え 麦	★全粥240g 白身魚しんじよう 油揚と菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	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
栄養価 エネルギー	おかずセット 140kcal	フルセット 314kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 180kcal	フルセット 354kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 194kcal	フルセット 368kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質
脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質
炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物
ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム
食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量
夜食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 440kcal	フルセット 962kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 486kcal	フルセット 1008kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 521kcal	フルセット 1043kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	14.0g	25.4g	蛋白質
脂質	20.1g	22.2g	脂質	20.7g	22.8g	脂質	27.2g	29.3g	脂質
炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	54.8g	170.0g	炭水化物
ナトリウム	2101mg	3670mg	ナトリウム	2115mg	3684mg	ナトリウム	2213mg	3782mg	ナトリウム
食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.7g	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。

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。

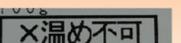
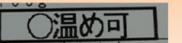
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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

- (a) 湯せん
- (i) 電子レンジ
- (a) 湯せん  
鍋に 60°C 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。

- (i) 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



お皿に盛付けて完成です

- 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 11月22日(火)までにご連絡下さい。  
1月3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

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25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 春雨のピーナツ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦落	★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麩の玉子とじ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物	麦 卵麦 麦	★ごはん120g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛炒め	卵麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 卵乳麦 麦							
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット							
	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	184kcal 10.4g 8.5g 16.7g 707mg 1.8g	377kcal 13.7g 9.0g 58.6g 708mg 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	219kcal 10.5g 13.6g 12.4g 550mg 1.4g	412kcal 13.8g 14.1g 54.3g 551mg 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	217kcal 12.3g 11.2g 16.2g 631mg 1.6g	410kcal 15.6g 11.7g 58.1g 632mg 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	137kcal 7.5g 5.5g 15.0g 586mg 1.5g	330kcal 10.8g 6.0g 56.9g 587mg 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	177kcal 10.8g 6.3g 19.0g 659mg 1.7g	370kcal 14.1g 6.8g 60.9g 660mg 1.7g		
	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	226kcal 12.3g 12.5g 16.1g 584mg 1.5g	419kcal 15.6g 13.0g 58.0g 585mg 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	193kcal 14.0g 9.5g 14.7g 775mg 2.0g	386kcal 17.3g 10.0g 56.6g 776mg 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	216kcal 13.6g 10.8g 15.8g 702mg 1.8g	409kcal 16.9g 11.3g 57.7g 703mg 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	229kcal 12.7g 11.9g 18.5g 744mg 1.9g	422kcal 16.0g 12.4g 60.4g 745mg 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	255kcal 18.2g 13.5g 14.0g 770mg 2.0g	448kcal 21.5g 14.0g 55.9g 771mg 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 ◎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	255kcal 18.2g 13.5g 14.0g 770mg 2.0g	448kcal 21.5g 14.0g 55.9g 771mg 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 ◎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 ◎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	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	255kcal 18.2g 13.5g 14.0g 770mg 2.0g	448kcal 21.5g 14.0g 55.9g 771mg 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 チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 鶏の幽庵焼き スナップえんどう 白菜と挽肉の旨煮 ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのビーナス味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物	麦 麦	214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g	407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 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	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	246kcal 17.2g 9.9g 20.9g 926mg 2.4g	439kcal 20.5g 10.4g 62.8g 927mg 2.4g	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	210kcal 18.9g 7.0g 16.8g 554mg 1.4g	403kcal 22.2g 7.5g 58.7g 555mg 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	227kcal 14.7g 11.2g 15.0g 665mg 1.7g	420kcal 18.0g 11.7g 56.9g 666mg 1.7g	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	214kcal 14.5g 11.6g 15.1g 764mg 1.9g	407kcal 17.8g 12.1g 57.0g 765mg 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	656kcal 39.9g 30.9g 53.7g 2217mg 5.7g	1235kcal 49.8g 32.4g 179.4g 2220mg 5.7g	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	622kcal 43.4g 30.1g 43.9g 1879mg 4.8g	1201kcal 53.3g 31.6g 169.6g 1882mg 4.8g	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	660kcal 40.6g 33.2g 47.0g 1998mg 5.1g	1239kcal 50.5g 34.7g 172.7g 2001mg 5.1g	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	630kcal 39.6g 30.1g 49.4g 2236mg 5.1g	1209kcal 49.5g 31.6g 175.1g 2239mg 5.1g	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 43.5g 31.4g 48.1g 2193mg 5.6g	1225kcal 53.4g 32.9g 173.8g 2196mg 5.6g		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	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	853kcal 47.6g 37.9g 81.5g 2217mg 5.9g	1432kcal 57.5g 39.4g 207.2g 2220mg 5.9g	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	829kcal 49.5g 37.2g 75.8g 1879mg 5.0g	1408kcal 59.4g 38.7g 201.5g 1882mg 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	858kcal 47.5g 40.2g 75.9g 2072mg 5.3g	1437kcal 57.4g 41.7g 201.6g 2075mg 5.3g	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	827kcal 47.3g 37.1g 77.2g 2312mg 5.9g	1406kcal 57.2g 38.6g 202.9g 2315mg 5.9g	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	847kcal 50.9g 38.4g 77.0g 2270mg 5.8g	1426kcal 60.8g 39.9g 202.7g 2273mg 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	853kcal 47.6g 37.9g 81.5g 2217mg 5.9g	1432kcal 57.5g 39.4g 207.2g 2220mg 5.9g	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	829kcal 49.5g 37.2g 75.8g 1879mg 5.0g	1408kcal 59.4g 38.7g 201.5g 1882mg 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	858kcal 47.5g 40.2g 75.9g 2072mg 5.3g	1437kcal 57.4g 41.7g 201.6g 2075mg 5.3g	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	827kcal 47.3g 37.1g 77.2g 2312mg 5.9g	1406kcal 57.2g 38.6g 202.9g 2315mg 5.9g	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	847kcal 50.9g 38.4g 77.0g 2270mg 5.8g	1426kcal 60.8g 39.9g 202.7g 2273mg 5.8g		

変更は11月22日(火)までご連絡下さい。  
12月3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)

●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

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)

温め〇×は  
ここに表示

温め〇×は  
ここに表示

温め〇×は  
ここに表示

温め〇×は  
ここに表示

温め〇×は  
ここに表示

温め〇×は  
ここに表示

※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

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25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 肉豆腐煮 ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麸)	麦 卵乳麦 卵乳麦落 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 食べるトマトスープ 白菜と麺の玉子とじ ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラのすき焼き煮 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 野菜のチリソース煮 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(おつゆ麸・キャベツ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦					
	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット						
エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	219kcal	487kcal	エネルギー	217kcal	472kcal	エネルギー	137kcal	399kcal	エネルギー	177kcal	441kcal
たんぱく質	10.4g	15.6g	たんぱく質	10.5g	16.5g	たんぱく質	12.3g	17.3g	たんぱく質	7.5g	13.2g	たんぱく質	10.8g	16.4g
脂質	8.5g	9.2g	脂質	13.6g	15.2g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	5.5g	6.4g	脂質	6.3g	7.2g
炭水化物	16.7g	71.6g	炭水化物	12.4g	67.5g	炭水化物	16.2g	70.6g	炭水化物	15.0g	70.7g	炭水化物	19.0g	75.1g
ナトリウム	707mg	854mg	ナトリウム	550mg	779mg	ナトリウム	631mg	857mg	ナトリウム	586mg	812mg	ナトリウム	659mg	886mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g
★ごはん150g 豚たまキャベツ 麺の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(巻麩・白菜)	卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 五色煮 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参のきんぴら 肉野菜煮込み インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め プロッコリーのゴマ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ピーマンソテー 炒り豆腐 キャベツのピーナツ和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦落 卵麦					
	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		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	226kcal	489kcal	エネルギー	193kcal	448kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	255kcal	514kcal
たんぱく質	12.3g	17.9g	たんぱく質	14.0g	19.2g	たんぱく質	13.6g	19.5g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	18.2g	23.4g
脂質	12.5g	13.4g	脂質	9.5g	10.3g	脂質	10.8g	11.9g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	13.5g	14.8g
炭水化物	16.1g	71.9g	炭水化物	14.7g	69.5g	炭水化物	15.8g	71.7g	炭水化物	18.5g	72.9g	炭水化物	14.0g	68.2g
ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	775mg	1021mg	ナトリウム	702mg	929mg	ナトリウム	744mg	892mg	ナトリウム	770mg	935mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g
◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g	◎牛乳180g		◎牛乳180g	◎牛乳180g	
◎グレープフルーツ200g	◎りんご150g		◎バナナ90g	◎グレープフルーツ200g		◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g		◎キウイフルーツ150g			◎キウイフルーツ150g		
★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 人参しりしり ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 赤魚の酒粕焼 うま塩キャベツ ごぼう大豆 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏の幽庵焼き スナップえんどう 白菜と挽肉の旨煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 麦					
	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		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	246kcal	512kcal	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	227kcal	486kcal	エネルギー	264kcal	531kcal	エネルギー	214kcal	469kcal
たんぱく質	17.2g	23.0g	たんぱく質	18.9g	24.0g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	19.4g	25.2g	たんぱく質	14.5g	19.5g
脂質	9.9g	11.5g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	11.2g	12.5g	脂質	12.7g	14.3g	脂質	11.6g	12.4g
炭水化物	20.9g	75.8g	炭水化物	16.8g	71.0g	炭水化物	15.0g	69.4g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	15.1g	69.8g
ナトリウム	926mg	1179mg	ナトリウム	554mg	702mg	ナトリウム	665mg	830mg	ナトリウム	906mg	1133mg	ナトリウム	764mg	1025mg
食塩相当量	2.4g	3.0g	食塩相当量	1.4g	1.8g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.9g	2.6g
	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		
エネルギー	656kcal	1441kcal	エネルギー	622kcal	1399kcal	エネルギー	660kcal	1441kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal	エネルギー	646kcal	1424kcal
たんぱく質	39.9g	56.5g	たんぱく質	43.4g	59.7g	たんぱく質	40.6g	56.7g	たんぱく質	39.6g	56.2g	たんぱく質	43.5g	59.3g
脂質	30.9g	34.1g	脂質	30.1g	33.3g	脂質	33.2g	36.4g	脂質	30.1g	33.4g	脂質	31.4g	34.4g
炭水化物	53.7g	219.3g	炭水化物	43.9g	208.0g	炭水化物	47.0g	211.7g	炭水化物	49.4g	214.5g	炭水化物	48.1g	213.1g
ナトリウム	2217mg	2844mg	ナトリウム	1879mg	2502mg	ナトリウム	1998mg	2616mg	ナトリウム	2236mg	2837mg	ナトリウム	2193mg	2846mg
食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.8g	6.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g
	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		おかずのみ ご飯汁物セット		
エネルギー	853kcal	1638kcal	エネルギー	829kcal	1606kcal	エネルギー	858kcal	1639kcal	エネルギー	827kcal	1610kcal	エネルギー	847kcal	1625kcal
たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	49.5g	65.8g	たんぱく質	47.5g	63.6g	たんぱく質	47.3g	63.9g	たんぱく質	50.9g	66.7g
脂質	37.9g	41.1g	脂質	37.2g	40.4g	脂質	40.2g	43.4g	脂質	37.1g	40.4g	脂質	38.4g	41.4g
炭水化物	81.5g	247.1g	炭水化物	75.8g	239.9g	炭水化物	75.9g	240.6g	炭水化物	77.2g	242.3g	炭水化物	77.0g	242.0g
ナトリウム	2293mg	2920mg	ナトリウム	1953mg	2576mg	ナトリウム	2072mg	2690mg	ナトリウム	2312mg	2913mg	ナトリウム	2270mg	2923mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g

**変更は11月22日(火)までにご連絡下さい。  
12月3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。  
(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

付時間 月～金 9:00～20:00

时间 9:00~17:00

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

11月21日(月)		11月22日(火)		11月23日(水)		11月24日(木)		11月25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 肉団子の中華炒め ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ	卵乳麦落か 麦 卵	★ごはん180g 白菜とがんものの煮物 竹輪のごま炒め パンサンスー	麦 麦 卵乳麦									
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 12.1g 20.2g 333mg 383mg 144mg 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	534kcal 12.6g 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 14.8g 14.1g 79.0g 737mg 318mg 102mg 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	504kcal 12.6g 15.7g 86.0g 598mg 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	258kcal 12.8g 15.7g 86.0g 599mg 559mg 226mg 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	548kcal 9.3g 10.1g 21.4g 779mg 309mg 133mg 2.0g	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	211kcal 14.2g 10.8g 84.3g 780mg 381mg 210mg 2.0g		
★ごはん180g 鰯の塩焼 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 卵麦	★ごはん180g ホツケの照焼 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 卵麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉のヨコマスター炒め キャベツとペーパンの和え物	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦									
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 218mg 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	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	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	574kcal 19.8g 15.9g 82.9g 630mg 581mg 286mg 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	288kcal 15.4g 19.4g 12.2g 809mg 396mg 181mg 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	578kcal 20.3g 20.1g 75.1g 810mg 468mg 258mg 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	291kcal 17.8g 14.2g 21.1g 686mg 605mg 165mg 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	581kcal 22.7g 14.9g 84.0g 687mg 677mg 242mg 2.1g
◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g	◎みかん(缶)150g	◎パイナップル(缶)150g	◎黄桃(缶)150g									
★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 キャベツとウインナーのソテー <sup>鶏肉とオクラの中華風</sup>	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん180g イカと厚揚げのチリソース煮 蒸し鶏の炒め物 大根なます	卵麦 卵麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め かぼちゃの揚げ煮 菜の花のおひたし	麦 麦 麦									
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	813kcal 39.5g 47.5g 57.7g 2058mg 1634mg 523mg 5.2g	1683kcal 54.2g 49.6g 246.4g 2061mg 1850mg 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	845kcal 40.6g 45.5g 68.8g 1990mg 1637mg 559mg 5.0g	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	1715kcal 55.3g 47.6g 257.5g 1993mg 1853mg 790mg 5.0g	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 2223mg 1427mg 517mg 5.7g	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	1689kcal 56.2g 49.8g 244.5g 2226mg 1643mg 748mg 5.7g	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	777kcal 39.4g 47.7g 55.8g 2226mg 1427mg 517mg 5.7g	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	1647kcal 54.1g 45.8g 244.9g 2195mg 1464mg 569mg 5.6g	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	852kcal 39.7g 45.2g 69.8g 2206mg 1573mg 481mg 5.6g	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	1722kcal 54.4g 47.3g 258.5g 2209mg 1789mg 712mg 5.6g
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	941kcal 40.3g 47.7g 88.6g 2064mg 1754mg 537mg 5.2g	1811kca 55.0g 49.8g 277.3g 2067mg 1970mg 768mg 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	941kcal 41.4g 47.8g 280.5g 1996mg 1966mg 571mg 5.0g	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	1811kcal 56.1g 50.0g 286.3g 2225mg 1757mg 802mg 5.0g	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 42.1g 47.9g 275.0g 2228mg 1757mg 754mg 5.7g	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	18								

**変更は11月22日(火)までにご連絡下さい。  
12月3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。  
(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)