

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかバルコープ

11月28日(月)		11月29日(火)		11月30日(水)		12月1日(木)		12月2日(金)	
品名		品名		品名		品名		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	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g
	焼豆腐の含め煮	オムレツ	鶏じやが煮	鶏じやが煮	豚すき風煮物	豚すき風煮物	白身魚のしんじょう	白身魚のしんじょう	白身魚のしんじょう
	パスタのクリーム煮	特製デミグラスソース	三色炒め煮	三色炒め煮	大根と小松菜の煮物	大根と小松菜の煮物	ひじきの五目煮	ひじきの五目煮	ひじきの五目煮
	なすの中華風南蛮漬け	白菜の煮びたし	一夜漬(大根)	一夜漬(大根)	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	切干と法蓮草のおひたし	切干と法蓮草のおひたし	切干と法蓮草のおひたし
	★味噌汁	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁	★味噌汁
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	148kcal	415kcal	エネルギー	150kcal	417kcal	エネルギー	111kcal	387kcal
	蛋白質	4.4g	10.0g	蛋白質	9.0g	14.8g	蛋白質	7.2g	13.6g
	脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	4.2g	5.9g
	炭水化物	12.9g	69.3g	炭水化物	12.7g	69.4g	炭水化物	10.6g	67.0g
昼	ナトリウム	560mg	1004mg	ナトリウム	646mg	1088mg	ナトリウム	656mg	1124mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g
	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★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
	ホッケの幽庵焼	鶏団子のケチャップ煮	ひじきと大豆の煮物	牛肉と厚揚げの甘辛煮	白菜と若布の煮物	ハムと春雨のサラダ	ブリのごま醤油焼	鶏のちゃんちゃん焼き	鶏のちゃんちゃん焼き
	ピーマンのおかか和え	コーンサラダ	★味噌汁	鶏肉と里芋のカレー煮	★味噌汁	★味噌汁	インゲンソテー	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	カリフラワーのピーナッツ味噌和え
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	247kcal	524kcal	エネルギー	286kcal	556kcal	エネルギー	247kcal	520kcal
	蛋白質	12.6g	18.9g	蛋白質	10.5g	16.6g	蛋白質	14.6g	20.7g
	脂 質	10.7g	11.7g	脂 質	14.6g	15.6g	脂 質	15.5g	16.5g
	炭水化物	21.8g	79.9g	炭水化物	28.0g	84.7g	炭水化物	11.2g	68.5g
夕	ナトリウム	661mg	1102mg	ナトリウム	938mg	1383mg	ナトリウム	799mg	1241mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★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
	鶏肉のレモン風味焼	赤魚の味噌煮	法蓮草	鶏肉の韓国風炒め	ツナあっさり煮	マカロニのたまご味噌マヨ	生姜焼き	天津飯の具(関東風)	ナスと麩の炒め煮
	ミックスソテー	法蓮草	キャベツと豚肉のカキソース炒め	煮生酢	★味噌汁	★味噌汁	ベーコンポテト	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	★味噌汁
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	258kcal	524kcal	エネルギー	211kcal	481kcal	エネルギー	267kcal	533kcal
	蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	14.6g	20.5g	蛋白質	15.5g	21.3g
	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	9.3g	10.2g	脂 質	11.9g	12.8g
	炭水化物	13.8g	70.2g	炭水化物	17.2g	74.4g	炭水化物	23.9g	80.2g
夜	ナトリウム	825mg	1294mg	ナトリウム	920mg	1361mg	ナトリウム	810mg	1253mg
	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★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
	鶏肉のレモン風味焼	赤魚の味噌煮	法蓮草	鶏肉の韓国風炒め	ツナあっさり煮	マカロニのたまご味噌マヨ	生姜焼き	天津飯の具(関東風)	ナスと麩の炒め煮
	ミックスソテー	法蓮草	キャベツと豚肉のカキソース炒め	煮生酢	★味噌汁	★味噌汁	ベーコンポテト	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	★味噌汁
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	653kcal	1463kcal	エネルギー	647kcal	1454kcal	エネルギー	625kcal	1440kcal
	蛋白質	29.1g	46.7g	蛋白質	34.1g	51.9g	蛋白質	37.3g	55.6g
	脂 質	36.7g	39.5g	脂 質	30.8g	33.6g	脂 質	31.6g	35.2g
	炭水化物	48.5g	219.4g	炭水化物	57.9g	228.5g	炭水化物	45.7g	215.7g
夜	ナトリウム	2046mg	3400mg	ナトリウム	2504mg	3832mg	ナトリウム	2265mg	3618mg
	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.3g
	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★やわらかごはん180g	★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
	鶏肉のレモン風味焼	赤魚の味噌煮	法蓮草	鶏肉の韓国風炒め	ツナあっさり煮	マカロニのたまご味噌マヨ	生姜焼き	天津飯の具(関東風)	ナスと麩の炒め煮
	ミックスソテー	法蓮草	キャベツと豚肉のカキソース炒め	煮生酢	★味噌汁	★味噌汁	ベーコンポテト	いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	★味噌汁

★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29日(火)までにご連絡下さい。
12月10日(土)お届け分より反映します。

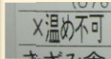
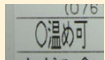
お食事の作り方



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
〇に
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！)



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バルコープ
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

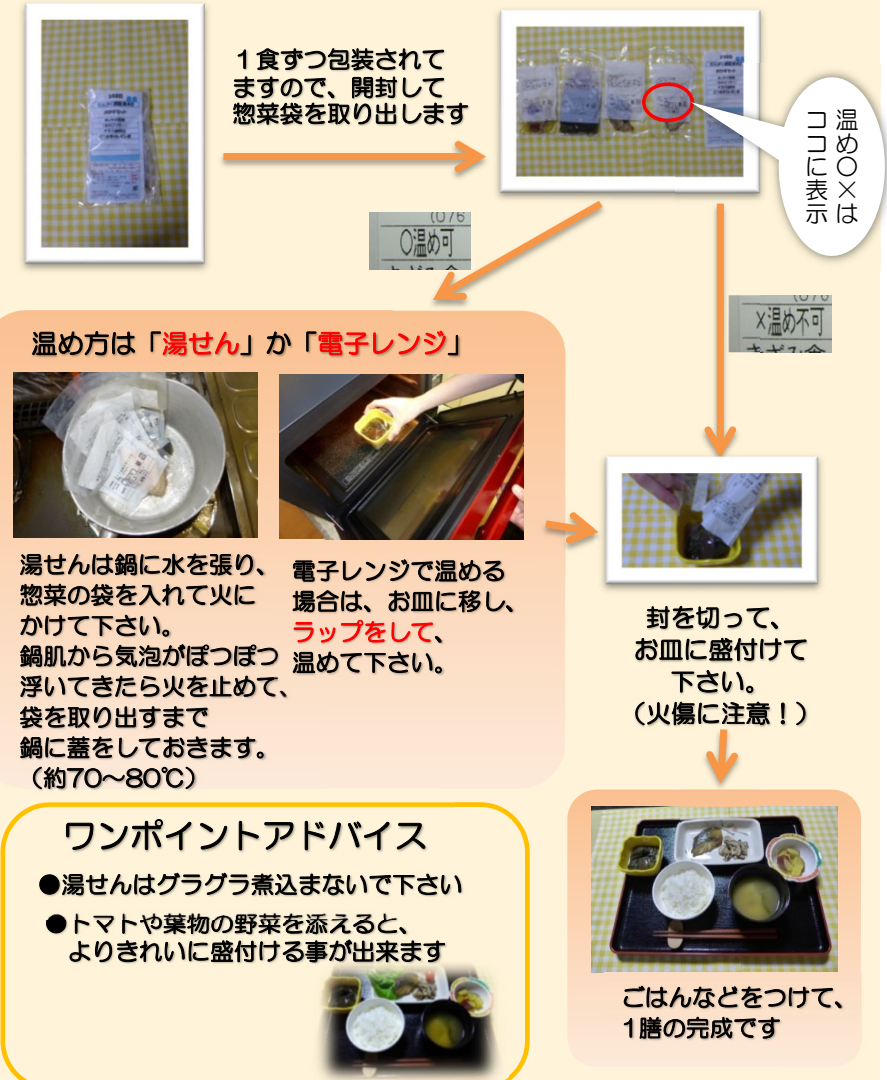
生活協同組合おおさかパルコープ

	11月28日(月)			11月29日(火)			11月30日(水)			12月1日(木)			12月2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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	焼豆腐の含め煮	麦	オムレツ	卵麦	鶏じゃが煮	麦落	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦					
	パスタのクリーム煮	乳麦	特製デミグラスソース	乳麦	三色炒め煮	麦落	大根と小松菜の煮物	麦	ひじきの五目煮	麦					
	なすの中華風南蛮漬	麦	白菜の煮びたし	麦	一夜漬(大根)	麦	煮し鶏とぜんまいのマリネ	麦	切干と法蓮草のおひたし	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	★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	フルセット
	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	127kcal	286kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	121kcal	280kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	4.6g	8.3g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	11.3g	44.3g
	ナトリウム	560mg	1000mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	576mg	1016mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	645mg	1085mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	ホッケの幽庵焼	麦	鶏団子のケチャップ煮	卵乳麦	牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ブリのごま醤油焼	麦	鶏のちゃんちゃん焼き	麦					
	ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物	麦	白菜と若布の煮物	麦	インゲンソテー	乳麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦					
	鶏肉と里芋のカレー煮	乳麦	コーンサラダ	卵乳麦	ハムと春雨のサラダ	卵乳麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	カリフラワーのピーナツ味噌和え	乳麦落					
	春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	卵乳麦	★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	フルセット
	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
	蛋白質	12.6g	16.3g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂質	10.7g	11.4g	脂質	14.6g	15.3g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	8.3g	9.0g
	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	28.0g	61.0g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	20.4g	53.4g
	ナトリウム	661mg	1101mg	ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	855mg	1295mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	836mg	1276mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		
	鶏肉のレモン風味焼		赤魚の味噌煮		鶏肉の韓国風炒め	麦落	生姜焼き	麦落	天津飯の具(関東風)	卵乳麦か					
	ミックスソテー	乳麦	法蓮草		ツナあっさり煮	麦	ベーコンポテト	卵乳麦か	ナスと麴の炒め煮	乳麦落					
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	マカロニのたまご味噌マヨ	卵麦	大豆とトマのマリネサラダ		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦					
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	煮生酢	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	フルセット
	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	275kcal	434kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	273kcal	432kcal
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	12.3g	16.0g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	11.0g	14.7g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	16.0g	16.7g
	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	20.9g	53.9g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	21.9g	54.9g
	ナトリウム	825mg	1265mg	ナトリウム	920mg	1360mg	ナトリウム	920mg	1360mg	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	957mg	1397mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.6g
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	653kcal	1130kcal	エネルギー	647kcal	1124kcal	エネルギー	667kcal	1144kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	601kcal	1078kcal
	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	34.1g	45.2g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	37.3g	48.4g	蛋白質	27.7g	38.8g
	脂質	36.7g	38.8g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	30.9g	33.0g
	炭水化物	48.5g	147.5g	炭水化物	57.9g	156.9g	炭水化物	60.7g	159.7g	炭水化物	45.7g	144.7g	炭水化物	53.6g	152.6g
	ナトリウム	2046mg	3366mg	ナトリウム	2504mg	3824mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2265mg	3585mg	ナトリウム	2438mg	3758mg
食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.6g	

★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29日(火)までにご連絡下さい。
12月10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
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28日(月)		11月29日(火)		11月30日(水)		12月1日(木)		12月2日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物
	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ
	★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)
昼 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	118kcal	292kcal	エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal
	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g
	脂 質	5.2g	5.9g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g
	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g
夕 食	ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg
	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め
	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦	切昆布と竹の子の煮物
夜 食	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	大根なます
	★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)
	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	207kcal	381kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
朝 食	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g
	脂 質	10.7g	11.4g	脂 質	9.4g	10.1g	脂 質	11.5g	12.2g
	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	19.2g	57.6g
	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	899mg	1422mg
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	クリームコロッケ	卵乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の西京焼き
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	きのこきんぴら
	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	青菜のおひたし
	★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)
夕 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	183kcal	357kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	148kcal	322kcal
	蛋白質	7.2g	11.0g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g
	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	7.7g	8.4g
夜 食	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g
	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	エナジー	508kcal	1030kcal	エナジー	438kcal	960kcal	エナジー	446kcal	968kcal
朝 食	蛋白質	20.7g	32.1g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.3g	28.7g
	脂 質	25.4g	27.5g	脂 質	17.0g	19.1g	脂 質	21.8g	23.9g
	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.8g	161.0g
	ナトリウム	2127mg	3696mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2097mg	3666mg
	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g

★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。

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。

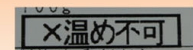
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**1.5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
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

変更は11月29日(火)までにご連絡下さい。
12月10日(土)お届け分より反映します。

	11月28日(月)			11月29日(火)			11月30日(水)			12月1日(木)			12月2日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 和風サラダ	卵麦え 乳麦落 卵		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦		★ごはん120g 千草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそぼろ炒め 根菜の柚子マリネ	乳麦 乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 中華うま煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 卵乳麦か 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	207kcal	400kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	139kcal	332kcal
	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	9.4g	12.7g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	6.8g	7.3g	脂質	4.0g	4.5g
	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	16.9g	58.8g
昼食	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	684mg	685mg	ナトリウム	699mg	700mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	★ごはん120g ほっけ塩焼 スナッペンとう 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ			★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味	麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 牛肉とひじきの炒め煮 菜の花のツナごま和え	乳麦 麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	242kcal	435kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	11.7g	15.0g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
間食	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	14.4g	14.9g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	24.1g	66.0g	炭水化物	12.1g	54.0g
	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	990mg	991mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	587mg	588mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花のツナごま和え	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g さば梅煮 ブロッコリーの玉子とじ 春菊のおかか和え	麦 卵麦 卵麦か		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの塩昆布和え	麦か 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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	251kcal	444kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.9g	22.2g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.6g	12.1g
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	11.9g	53.8g	炭水化物	15.5g	57.4g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	698mg	699mg
合計	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		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	628kcal	1207kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	640kcal	1219kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	32.1g	33.6g	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	30.0g	31.5g
	炭水化物	44.4g	170.1g	炭水化物	48.2g	173.9g	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	52.8g	178.5g	炭水化物	44.5g	170.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2063mg	2066mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	1984mg	1987mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal
	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	50.0g	59.9g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	37.1g	38.6g
	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	77.1g	202.8g	炭水化物	73.3g	199.0g	炭水化物	81.0g	206.7g	炭水化物	76.4g	202.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2084mg	2087mg	ナトリウム	2323mg	2326mg	ナトリウム	2058mg	2061mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.3g	5.3g

※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。

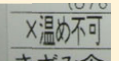
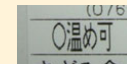
お食事の作り方



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)

(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

変更は11月29日(火)までにご連絡下さい。
12月10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)

11月28日(月)			11月29日(火)			11月30日(水)			12月1日(木)			12月2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150g えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 和風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		卵麦え 乳麦落 卵 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)		卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 竹の子のカレーそば炒め 根菜の柚子マリネ ★味噌汁(巻麩・揚げ)		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 中華うま煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)		乳麦 卵乳麦か 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	207kcal	463kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	160kcal	416kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	139kcal	407kcal
たんぱく質	10.2g	15.4g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	9.4g	15.7g	たんぱく質	8.8g	14.7g
脂質	10.5g	11.2g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	6.8g	8.5g	脂質	4.0g	5.6g
炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	16.8g	72.6g	炭水化物	16.9g	72.2g
ナトリウム	803mg	950mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	684mg	910mg	ナトリウム	699mg	926mg
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
★ごはん150g ほっけ塩焼 スナッペンどう 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)		麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 バンバンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)		卵乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 牛肉とひじきの炒め煮 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		乳麦 麦 麦 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
エネルギー	197kcal	459kcal	エネルギー	224kcal	479kcal	エネルギー	231kcal	485kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	242kcal	501kcal
たんぱく質	16.9g	22.5g	たんぱく質	11.7g	16.8g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	16.3g	21.5g
脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	14.4g	15.7g
炭水化物	9.6g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	20.6g	74.8g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	12.1g	66.5g
ナトリウム	582mg	812mg	ナトリウム	990mg	1216mg	ナトリウム	751mg	899mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	587mg	772mg
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.1g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g
◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩)		乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g さば梅煮 ブロッコリーの玉子とじ 春菊のおかか和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)		麦 卵麦 卵麦か 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの塩昆布和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦か 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	224kcal	486kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	249kcal	513kcal	エネルギー	251kcal	507kcal	エネルギー	233kcal	495kcal
たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.9g	24.5g	たんぱく質	15.9g	21.1g	たんぱく質	15.3g	20.9g
脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	14.0g	14.9g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	11.6g	12.6g
炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.6g	67.7g	炭水化物	11.9g	66.8g	炭水化物	15.5g	70.7g
ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	672mg	899mg	ナトリウム	770mg	917mg	ナトリウム	698mg	928mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g
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	628kcal	1408kcal	エネルギー	656kcal	1432kcal	エネルギー	640kcal	1414kcal	エネルギー	653kcal	1439kcal	エネルギー	614kcal	1403kcal
たんぱく質	40.3g	56.7g	たんぱく質	42.3g	58.3g	たんぱく質	42.3g	58.1g	たんぱく質	39.6g	56.1g	たんぱく質	40.4g	57.1g
脂質	32.1g	34.7g	脂質	32.1g	35.3g	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	30.0g	33.9g
炭水化物	44.4g	210.2g	炭水化物	48.2g	212.0g	炭水化物	45.5g	210.7g	炭水化物	52.8g	218.5g	炭水化物	44.5g	209.4g
ナトリウム	2203mg	2826mg	ナトリウム	2063mg	2664mg	ナトリウム	2008mg	2630mg	ナトリウム	2247mg	2848mg	ナトリウム	1984mg	2626mg
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g
エネルギー	826kcal	1606kcal	エネルギー	857kcal	1633kcal	エネルギー	837kcal	1611kcal	エネルギー	852kcal	1638kcal	エネルギー	821kcal	1610kcal
たんぱく質	47.2g	63.6g	たんぱく質	49.7g	65.7g	たんぱく質	50.0g	65.8g	たんぱく質	47.5g	64.0g	たんぱく質	46.5g	63.2g
脂質	39.1g	41.7g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.0g	42.2g	脂質	37.1g	41.0g
炭水化物	73.3g	239.1g	炭水化物	77.1g	240.9g	炭水化物	73.3g	238.5g	炭水化物	81.0g	246.7g	炭水化物	76.4g	241.3g
ナトリウム	2277mg	2900mg	ナトリウム	2140mg	2741mg	ナトリウム	2084mg	2706mg	ナトリウム	2323mg	2924mg	ナトリウム	2058mg	2700mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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。

(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11月29日(火)までにご連絡下さい。
12月10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！)



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)

11月28日(月)			11月29日(火)			11月30日(水)			12月1日(木)			12月2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150g じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え		卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g オムレツ トマトソース 小倉金時 キャベツとベーコンの和え物		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 レモンかぼちゃ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 目玉焼き ジャガ芋の洋風あんかけ パスタのサラダ		卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 春雨と鶏肉の炒め煮 大根のピリッと柚子風味サラダ		麦 麦 卵
	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	329kcal	572kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	283kcal	526kcal
たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	7.6g	11.7g	たんぱく質	7.1g	11.2g
脂質	22.4g	23.0g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	17.8g	18.4g
炭水化物	26.9g	79.7g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	23.9g	76.7g
ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	624mg	625mg	ナトリウム	451mg	452mg	ナトリウム	506mg	507mg
カリウム	623mg	684mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	342mg	403mg	カリウム	315mg	376mg
リン	135mg	200mg	リン	156mg	221mg	リン	67mg	132mg	リン	123mg	188mg	リン	80mg	145mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g
★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 大豆の肉じゃが煮 春雨タンタン		卵乳麦えか 乳麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ		麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 甘辛チキン ミックスソテー 野菜のバジルチーズ焼き キャロットエッグ		麦 乳麦 乳 卵乳麦	★ごはん150g キャベツメンチ インゲンソテー 麩とえのきのさつと煮 ポテトサラダ		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参のレモン煮 さつま芋の甘露煮 ハムの和風サラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	363kcal	606kcal
たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.5g	15.6g
脂質	17.5g	18.1g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	18.0g	18.6g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.6g	19.2g
炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	36.7g	89.5g
ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	603mg	604mg
カリウム	536mg	597mg	カリウム	414mg	475mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	534mg	595mg
リン	201mg	266mg	リン	136mg	201mg	リン	135mg	200mg	リン	150mg	215mg	リン	163mg	228mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 白菜と豚肉の煮びたし マカロニサラダ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 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		麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ		麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参シャトー カリフラワーの塩炒め たたきごぼう		麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 野菜炒め えびポテトサラダ		麦 卵麦 卵乳麦え
	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	325kcal	568kcal	エネルギー	383kcal	626kcal	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	342kcal	585kcal
たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	9.5g	13.6g
脂質	21.0g	21.6g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	24.9g	25.5g
炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	18.8g	71.6g
ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	761mg	762mg
カリウム	412mg	473mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	529mg	590mg
リン	116mg	181mg	リン	132mg	197mg	リン	142mg	207mg	リン	176mg	241mg	リン	137mg	202mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	983kcal	1712kcal	エネルギー	992kcal	1721kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	988kcal	1717kcal
たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.4g	38.7g	たんぱく質	24.4g	36.7g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	28.1g	40.4g
脂質	60.9g	62.7g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	63.2g	65.0g	脂質	61.3g	63.1g
炭水化物	79.0g	237.4g	炭水化物	90.9g	249.3g	炭水化物	81.4g	239.8g	炭水化物	78.6g	237.0g	炭水化物	79.4g	237.8g
ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	1938mg	1941mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	ナトリウム	1870mg	1873mg
カリウム	1571mg	1754mg	カリウム	1389mg	1572mg	カリウム	1277mg	1460mg	カリウム	1306mg	1489mg	カリウム	1378mg	1561mg
リン	452mg	647mg	リン	424mg	619mg	リン	344mg	539mg	リン	449mg	644mg	リン	380mg	575mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g
エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	24.8g	37.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g
脂質	61.0g	62.8g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	61.4g	63.2g
炭水化物	90.5g	248.9g	炭水化物	106.1g	264.5g	炭水化物	96.9g	255.3g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	90.9g	249.3g
ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1824mg	1827mg	ナトリウム	1873mg	1876mg
カリウム	1627mg	1810mg	カリウム	1446mg	1629mg	カリウム	1337mg	1520mg	カリウム	1362mg	1545mg	カリウム	1434mg	1617mg
リン	458mg	653mg	リン	427mg	622mg	リン	351mg	546mg	リン	455mg	650mg	リン	386mg	581mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※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。

※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。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は11月29日(火)までにご連絡下さい。
12月10日(土)お届け分より反映します。

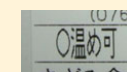
お食事の作り方



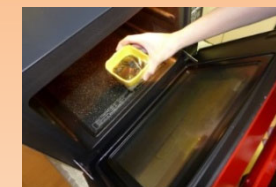
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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

- 湯せんはグラグラグ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)

11月28日(月)			11月29日(火)			11月30日(水)			12月1日(木)			12月2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 大根と鶏肉の味噌煮 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ		麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		卵麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		麦 麦 麦	★ごはん180g 揚げ真丈の柚子おろしあん 人参しりしり ミックスマカロニサラダ		卵麦 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	183kcal	473kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	237kcal	527kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	6.8g	11.7g
脂質	6.6g	7.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	17.8g	18.5g
炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.1g	90.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	20.5g	83.4g
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	572mg	573mg
カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	345mg	417mg
リン	112mg	189mg	リン	97mg	174mg	リン	155mg	232mg	リン	174mg	251mg	リン	94mg	171mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み かワワのピーナツ味噌和え		麦 麦落	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え		卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 麩と豚肉のチャンプル マッシュサラダ		麦落 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g サワラのおろし煮 野菜のブラウンソース煮込み 菜の花としらすのおひたし		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	273kcal	563kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	334kcal	624kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
たんぱく質	19.5g	24.4g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	16.4g	21.3g
脂質	10.6g	11.3g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	14.5g	15.2g
炭水化物	22.1g	85.0g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	23.8g	86.7g
ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	794mg	795mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	730mg	731mg
カリウム	635mg	707mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	455mg	527mg	カリウム	647mg	719mg
リン	241mg	318mg	リン	105mg	182mg	リン	203mg	280mg	リン	152mg	229mg	リン	198mg	275mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎みかん(缶)150g		
★ごはん180g 牛肉のちゃんぷる ぜんまいとミンチの煮物 カボチャとハムのサラダ		卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 竹輪の五色きんぴら マカロニとパプリカのサラダ		乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 ゴボウのピリ辛サラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 人参のきんぴら 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごまマヨネーズ		麦 乳麦 乳麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	274kcal	564kcal
たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g
脂質	23.8g	24.5g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	22.4g	23.1g	脂質	16.6g	17.3g
炭水化物	19.1g	82.0g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	14.2g	77.1g
ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	707mg	708mg
カリウム	451mg	523mg	カリウム	319mg	391mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	495mg	567mg	カリウム	450mg	522mg
リン	158mg	235mg	リン	181mg	258mg	リン	142mg	219mg	リン	182mg	259mg	リン	165mg	242mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	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	796kcal	1666kcal	エネルギー	792kcal	1662kcal	エネルギー	810kcal	1680kcal	エネルギー	838kcal	1708kcal	エネルギー	841kcal	1711kcal
たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.2g	53.9g
脂質	41.0g	43.1g	脂質	44.5g	46.6g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	48.9g	51.0g
炭水化物	62.4g	251.1g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	56.2g	244.9g	炭水化物	58.5g	247.2g
ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2280mg	2283mg	ナトリウム	2009mg	2012mg
カリウム	1441mg	1657mg	カリウム	1291mg	1507mg	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1461mg	1677mg	カリウム	1442mg	1658mg
リン	511mg	742mg	リン	383mg	614mg	リン	500mg	731mg	リン	508mg	739mg	リン	457mg	688mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	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
エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質	41.2g	43.3g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	49.1g	51.2g
炭水化物	85.4g	274.1g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	96.9g	285.6g	炭水化物	79.2g	267.9g	炭水化物	81.5g	270.2g
ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2144mg	2147mg	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2015mg	2018mg
カリウム	1554mg	1770mg	カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1711mg	1927mg	カリウム	1574mg	1790mg	カリウム	1555mg	1771mg
リン	523mg	754mg	リン	389mg	620mg	リン	514mg	745mg	リン	520mg	751mg	リン	469mg	700mg
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g

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