

【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

	12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9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	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 切干と小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきと挽肉の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 野菜トマトビーンズ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 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	130kcal	403kcal	エネルギー	179kcal	446kcal	エネルギー	146kcal	412kcal	エネルギー	112kcal	391kcal	エネルギー	102kcal	369kcal
	蛋白質	4.4g	10.5g	蛋白質	9.1g	15.0g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.4g	12.3g	蛋白質	6.2g	12.0g
	脂 質	6.5g	7.5g	脂 質	8.5g	9.4g	脂 質	4.5g	5.4g	脂 質	5.6g	6.5g	脂 質	3.1g	4.0g
	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	17.4g	74.1g	炭水化物	20.2g	76.5g	炭水化物	10.8g	69.9g	炭水化物	12.0g	68.5g
	ナトリウム	605mg	1047mg	ナトリウム	743mg	1185mg	ナトリウム	694mg	1164mg	ナトリウム	674mg	1115mg	ナトリウム	649mg	1091mg
	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g ポークチャップ れんこんと油揚げの煮物 若芽の明太和え ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 法蓮草ときのこのおひたし ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ナスの挽肉炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ イカと白菜の中華煮 春菊のおひたし ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 切干大根と豚肉の炒め物 和風サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 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	216kcal	483kcal	エネルギー	280kcal	557kcal	エネルギー	243kcal	513kcal	エネルギー	196kcal	468kcal	エネルギー	261kcal	537kcal
	蛋白質	11.7g	17.4g	蛋白質	10.5g	16.8g	蛋白質	13.1g	18.9g	蛋白質	14.1g	20.4g	蛋白質	8.8g	15.2g
	脂 質	8.1g	9.0g	脂 質	18.3g	20.0g	脂 質	12.1g	13.0g	脂 質	9.8g	10.8g	脂 質	16.1g	17.8g
	炭水化物	24.6g	81.0g	炭水化物	18.8g	75.3g	炭水化物	20.8g	77.8g	炭水化物	12.6g	69.8g	炭水化物	18.9g	75.3g
	ナトリウム	1099mg	1543mg	ナトリウム	727mg	1169mg	ナトリウム	899mg	1340mg	ナトリウム	824mg	1265mg	ナトリウム	891mg	1352mg
	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
夕	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニと白菜のツナクリーム煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁		卵 麦 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め かぼちゃのゴマ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁		麦 麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー ひじきとさつま揚げの煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 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	519kcal	エネルギー	203kcal	479kcal	エネルギー	278kcal	544kcal	エネルギー	332kcal	599kcal	エネルギー	247kcal	517kcal
	蛋白質	11.4g	17.9g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	15.7g	21.4g	蛋白質	8.8g	14.4g	蛋白質	16.9g	22.8g
	脂 質	13.9g	15.6g	脂 質	10.7g	11.8g	脂 質	17.2g	18.1g	脂 質	21.6g	22.5g	脂 質	12.4g	13.3g
	炭水化物	17.7g	75.0g	炭水化物	18.7g	76.3g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	25.9g	82.3g	炭水化物	15.7g	72.9g
	ナトリウム	777mg	1218mg	ナトリウム	713mg	1156mg	ナトリウム	688mg	1150mg	ナトリウム	726mg	1170mg	ナトリウム	743mg	1184mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	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	584kcal	1405kcal	エネルギー	662kcal	1482kcal	エネルギー	667kcal	1469kcal	エネルギー	640kcal	1458kcal	エネルギー	610kcal	1423kcal
	蛋白質	27.5g	45.8g	蛋白質	28.3g	47.0g	蛋白質	35.5g	52.7g	蛋白質	29.3g	47.1g	蛋白質	31.9g	50.0g
	脂 質	28.5g	32.1g	脂 質	37.5g	41.2g	脂 質	33.8g	36.5g	脂 質	37.0g	39.8g	脂 質	31.6g	35.1g
	炭水化物	55.9g	226.9g	炭水化物	54.9g	225.7g	炭水化物	56.9g	226.6g	炭水化物	49.3g	222.0g	炭水化物	46.6g	216.7g
	ナトリウム	2481mg	3808mg	ナトリウム	2183mg	3510mg	ナトリウム	2281mg	3654mg	ナトリウム	2224mg	3550mg	ナトリウム	2283mg	3627mg
	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.2g

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9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 竹輪と玉ねぎの卵とじ 切干と小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきと挽肉の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 野菜トマトビーンズ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	179kcal	338kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	102kcal	261kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.2g	9.9g
	脂質	6.5g	7.2g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	4.5g	5.2g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	3.1g	3.8g
	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	12.0g	45.0g
	ナトリウム	605mg	1045mg	ナトリウム	743mg	1183mg	ナトリウム	694mg	1134mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	649mg	1089mg
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
昼食	★全粥240g ポークチャップ れんこんと油揚げの煮物 若芽の明太和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身フライ 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 法蓮草ときこのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大根とつくねの煮物 ナスの挽肉炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ イカと白菜の中華煮 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦か 麦 麦		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 切干大根と豚肉の炒め物 和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
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	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	216kcal	375kcal	エネルギー	280kcal	439kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	261kcal	420kcal
	蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	8.8g	12.5g
	脂質	8.1g	8.8g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	16.1g	16.8g
	炭水化物	24.6g	57.6g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	18.9g	51.9g
	ナトリウム	1099mg	1539mg	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	899mg	1339mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	891mg	1331mg
	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニと白菜のツナクリーム煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	卵 麦 乳麦 麦落 麦		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め かぼちゃのゴマ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー ひじきとさつま揚げの煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ブリのごま焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 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	397kcal	エネルギー	203kcal	362kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	332kcal	491kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	16.9g	20.6g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	25.9g	58.9g	炭水化物	15.7g	48.7g
	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	713mg	1153mg	ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	726mg	1166mg	ナトリウム	743mg	1183mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきと挽肉の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきと挽肉の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 野菜トマトビーンズ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		
朝食	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 切干と小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきと挽肉の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 野菜トマトビーンズ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
昼食	★全粥240g ポークチャップ れんこんと油揚げの煮物 若芽の明太和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白身フライ 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 法蓮草ときこのおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大根とつくねの煮物 ナスの挽肉炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦		★全粥240g 鶏のカレー照煮込み オクラのペペロンチーノ イカと白菜の中華煮 春菊のおひたし ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦か 麦 麦		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 法蓮草 切干大根と豚肉の炒め物 和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦	
夕食	★全粥240g 豆腐ハンバーグ きのこあん マカロニと白菜のツナクリーム煮 菜の花と蒸し鶏のピーナッツ和え ★味噌汁	卵 麦 乳麦 麦落 麦		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め かぼちゃのゴマ煮 オクラのさっぱりオリーブ ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 人参グラッセ キャベツと豚肉の味噌炒め おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー ひじきとさつま揚げの煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g ブリのごま焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	
食	★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきと挽肉の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきと挽肉の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 野菜トマトビーンズ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	

★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12月6日(火)までにご連絡下さい。
12月17日(土)お届け分より反映します。

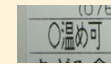
お食事の作り方



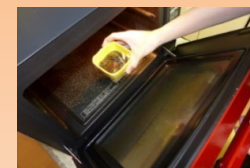
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表
示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



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)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9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 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 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	101kcal	275kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g
	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	2.6g	3.3g
昼	炭水化物	12.9g	51.3g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g
	ナトリウム	454mg	977mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg
	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g
食	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 卵麦か 卵乳麦 麦
タ	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	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	186kcal	360kcal
	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.5g	9.3g
	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.1g	10.8g
食	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g
	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	837mg	1360mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.5g
食	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 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	210kcal	384kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal
	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g
	脂 質	12.1g	12.8g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.9g	9.6g
食	炭水化物	18.3g	56.7g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g
	ナトリウム	860mg	1383mg	ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g
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	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	454kcal	976kcal
	蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.5g	27.9g
	脂 質	25.8g	27.9g	脂 質	25.0g	27.1g	脂 質	18.0g	20.1g	脂 質	20.8g	22.9g	脂 質	21.6g	23.7g
食	炭水化物	48.9g	164.1g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g
	ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2259mg	3828mg
	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.8g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。

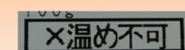
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

(あ) 湯せん
鍋に **60℃** くらいのお湯を
張り、ムースをカップの
まま浮かべます。



次にフタをして15分程
温めます。追加で火はかけ
ません。

(い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカット
してから、深めのお皿
に入れラップをし、電子
レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

④カップを下に向けて
スプーンで空気を入れる
ように剥がして、お皿や
まな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
 ※電子レンジを掛け過ぎると破裂
 や溶解をする事があります
 ※各電子レンジメーカーによって
 条件が変わる場合があります

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

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12月6日(火)までにご連絡下さい。
12月17日(土)お届け分より反映します。

	12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9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 肉豆腐煮 白菜のスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉とジャガ芋の揚げ煮 ツナあっさり煮 もずくの酢の物	麦 麦 麦		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵 麦 卵麦		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 豚肉とごぼうの甘辛煮 マリーネサラダ	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	175kcal	368kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	178kcal	371kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	10.6g	13.9g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	5.8g	6.3g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	6.9g	7.4g	脂質	13.2g	13.7g
	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.9g	54.8g
昼食	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	530mg	531mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	380mg	381mg	ナトリウム	645mg	646mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g 鶏のちゃんちゃん焼き 竹輪の五色きんぴら 法蓮草と油揚げの煮物	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g サワラの蒸し煮 スナッパえんどう 鶏肉のすき焼煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 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 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え	麦 卵乳麦か 麦落		★ごはん120g イカと厚揚げのチリソース煮 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	卵乳麦 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	222kcal	415kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	19.9g	23.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g
間食	脂質	10.4g	10.9g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	6.7g	7.2g
	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	21.3g	63.2g	炭水化物	13.0g	54.9g	炭水化物	20.2g	62.1g
	ナトリウム	933mg	934mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	844mg	845mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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		
	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 キャベツの土佐煮 切干大根の中華和え	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物	麦か 乳麦 麦		★ごはん120g カレーのカレー焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g えび団子の炊き合せ 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	卵麦え 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 豆腐としめじのとりも煮 煮生酢	麦 麦	
夕食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	255kcal	448kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	229kcal	422kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	15.3g	15.8g	脂質	13.7g	14.2g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	947mg	948mg	ナトリウム	737mg	738mg
合計	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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	629kcal	1208kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	42.5g	52.4g	たんぱく質	39.9g	49.8g
	脂質	33.0g	34.5g	脂質	30.1g	31.6g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	49.2g	174.9g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	49.2g	174.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2226mg	2229mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	40.0g	41.5g	脂質	37.1g	38.6g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	79.7g	205.4g	炭水化物	78.1g	203.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	2220mg	2223mg	ナトリウム	2300mg	2303mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※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



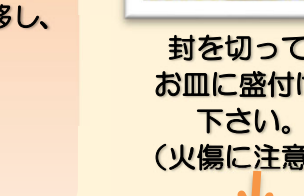
温め〇×は
ココに表示



〇温め可
×温め不可



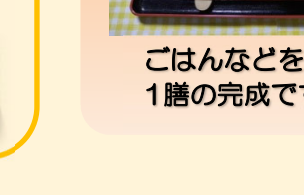
湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70~80℃)



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00

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

(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12月6日(火)までにご連絡下さい。
12月17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！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9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 肉豆腐煮 白菜のスープ煮 インゲンとツナのマスタード和え ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ツナあっさり煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)		麦 麦 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き 三色煮豆 さつま揚げと小松菜の煮浸し ★味噌汁(豆腐・なめこ)		卵 麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 豚肉とごぼうの甘辛煮 マリネサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 麦 卵乳麦 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	175kcal	431kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	205kcal	469kcal	エネルギー	178kcal	438kcal	エネルギー	212kcal	466kcal
たんぱく質	9.5g	14.7g	たんぱく質	6.8g	12.6g	たんぱく質	8.8g	14.4g	たんぱく質	9.3g	14.7g	たんぱく質	10.6g	15.7g
脂質	10.6g	11.3g	脂質	5.8g	7.4g	脂質	11.5g	12.4g	脂質	6.9g	7.9g	脂質	13.2g	14.0g
炭水化物	10.6g	65.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.2g	72.3g	炭水化物	17.6g	72.6g	炭水化物	12.9g	67.3g
ナトリウム	616mg	783mg	ナトリウム	530mg	757mg	ナトリウム	676mg	903mg	ナトリウム	380mg	634mg	ナトリウム	645mg	793mg
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.0g	1.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g
★ごはん150g 鶏のちゃんちゃん焼き 竹輪の五色きんぴら 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(巻麴・えのき)		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 スナッパえんどう 鶏肉のすき焼煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 麦 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 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(巻麴・しめじ)		乳麦 麦か 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き アスパラ 菜の花のツナ炒め 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(白菜・人参)		麦 卵乳麦か 麦落	★ごはん150g イカと厚揚げのチリソース煮 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		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	222kcal	484kcal	エネルギー	212kcal	471kcal	エネルギー	216kcal	478kcal	エネルギー	266kcal	523kcal	エネルギー	207kcal	473kcal
たんぱく質	15.2g	20.8g	たんぱく質	17.0g	22.2g	たんぱく質	14.6g	20.3g	たんぱく質	19.9g	24.9g	たんぱく質	15.8g	21.7g
脂質	10.4g	11.3g	脂質	9.0g	10.3g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	6.7g	8.3g
炭水化物	17.6g	73.1g	炭水化物	13.9g	68.3g	炭水化物	21.3g	77.0g	炭水化物	13.0g	68.0g	炭水化物	20.2g	75.1g
ナトリウム	933mg	1159mg	ナトリウム	822mg	1007mg	ナトリウム	656mg	882mg	ナトリウム	819mg	1047mg	ナトリウム	844mg	1070mg
食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.1g	2.7g
◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎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		
★ごはん150g ブリのごま醤油焼 金時豆煮 キャベツの土佐煮 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め 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)		麦か 乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレーのカレー焼 きのこソテー 豚肉と大根の煮物 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		乳麦 麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 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)		卵麦え 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 豆腐としめじのとりみ煮 煮生酢 ★味噌汁(巻麴・白菜)		麦 麦 麦 麦
おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット
エネルギー	232kcal	500kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	233kcal	492kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	229kcal	492kcal
たんぱく質	15.6g	21.6g	たんぱく質	15.9g	21.8g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	13.3g	18.5g	たんぱく質	13.5g	19.1g
脂質	12.0g	13.6g	脂質	15.3g	16.4g	脂質	13.7g	15.0g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	12.5g	13.4g
炭水化物	14.9g	70.0g	炭水化物	14.9g	70.8g	炭水化物	11.7g	66.1g	炭水化物	17.2g	72.1g	炭水化物	16.1g	71.9g
ナトリウム	637mg	866mg	ナトリウム	800mg	1027mg	ナトリウム	602mg	767mg	ナトリウム	947mg	1094mg	ナトリウム	737mg	964mg
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	2.4g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g
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	629kcal	1415kcal	エネルギー	621kcal	1414kcal	エネルギー	654kcal	1439kcal	エネルギー	662kcal	1435kcal	エネルギー	648kcal	1431kcal
たんぱく質	40.3g	57.1g	たんぱく質	39.7g	56.6g	たんぱく質	39.4g	55.9g	たんぱく質	42.5g	58.1g	たんぱく質	39.9g	56.5g
脂質	33.0g	36.2g	脂質	30.1g	34.1g	脂質	32.7g	35.8g	脂質	32.3g	34.8g	脂質	32.4g	35.7g
炭水化物	43.1g	208.8g	炭水化物	46.6g	211.9g	炭水化物	49.2g	215.4g	炭水化物	47.8g	212.7g	炭水化物	49.2g	214.3g
ナトリウム	2186mg	2808mg	ナトリウム	2152mg	2791mg	ナトリウム	1934mg	2552mg	ナトリウム	2146mg	2775mg	ナトリウム	2226mg	2827mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g
エネルギー	828kcal	1614kcal	エネルギー	822kcal	1615kcal	エネルギー	851kcal	1636kcal	エネルギー	869kcal	1642kcal	エネルギー	846kcal	1629kcal
たんぱく質	48.2g	65.0g	たんぱく質	47.1g	64.0g	たんぱく質	47.1g	63.6g	たんぱく質	48.6g	64.2g	たんぱく質	46.8g	63.4g
脂質	40.0g	43.2g	脂質	37.1g	41.1g	脂質	39.7g	42.8g	脂質	39.4g	41.9g	脂質	39.4g	42.7g
炭水化物	71.3g	237.0g	炭水化物	75.5g	240.8g	炭水化物	77.0g	243.2g	炭水化物	79.7g	244.6g	炭水化物	78.1g	243.2g
ナトリウム	2262mg	2884mg	ナトリウム	2229mg	2868mg	ナトリウム	2010mg	2628mg	ナトリウム	2220mg	2849mg	ナトリウム	2300mg	2901mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g

※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。

(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12月6日(火)までにご連絡下さい。
12月17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)

12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9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 厚焼玉子 ジャガ芋ときのこの煮物 コールスローサラダ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ さつま芋のコンソメ煮 大根なます		卵 乳麦 麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のバジルチーズ焼き きのこのきんぴら		卵乳 乳 麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 中華うま煮炒め 春雨のサラダ		麦 卵乳麦 卵	★ごはん150g がんもどきの含め煮 人参の炒り煮 マセドニアンサラダ		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	254kcal	497kcal	エネルギー	219kcal	462kcal	エネルギー	229kcal	472kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	242kcal	485kcal
たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g
脂質	13.0g	13.6g	脂質	9.5g	10.1g	脂質	12.8g	13.4g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	15.3g	15.9g
炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	19.1g	71.9g
ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	388mg	389mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	695mg	696mg
カリウム	420mg	481mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	391mg	452mg	カリウム	376mg	437mg	カリウム	407mg	468mg
リン	119mg	184mg	リン	94mg	159mg	リン	117mg	182mg	リン	100mg	165mg	リン	118mg	183mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
★ごはん150g 豚ばら肉炒め カボチャとひき肉のトマト煮込み もずくの酢の物		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル キャベツとウインナーのソーテ マカロニサラダ		卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み 法蓮草のごまマヨネーズ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g スペイン風オムレツ オクラのペロンチーノ マカロニトマト炒め かにかまサラダ		卵乳麦 乳麦 卵麦か	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み スパソテー 大根と人参のきんぴら ゴボウのピリ辛サラダ		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	368kcal	611kcal	エネルギー	381kcal	624kcal	エネルギー	323kcal	566kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.5g	16.6g
脂質	22.4g	23.0g	脂質	26.0g	26.6g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	22.4g	23.0g
炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	30.0g	82.8g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	28.4g	81.2g
ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	470mg	471mg	ナトリウム	820mg	821mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	778mg	779mg
カリウム	546mg	607mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	556mg	617mg	カリウム	410mg	471mg	カリウム	435mg	496mg
リン	137mg	202mg	リン	136mg	201mg	リン	125mg	190mg	リン	126mg	191mg	リン	158mg	223mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
★ごはん150g 鯖の塩焼 キャベツソテー しめじのバター醤油パスタ 揚げナスのめかぶ和え		乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 麩の野菜あんかけ 和風マヨネーズ和え		麦 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 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 マリーネサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリ田楽 スナッペンえんどう 春雨タンタン かぼちゃのクリームサラダ		麦 卵乳
	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	393kcal	636kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	405kcal	648kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	355kcal	598kcal
たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.3g	16.4g
脂質	28.5g	29.1g	脂質	24.5g	25.1g	脂質	23.9g	24.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	22.0g	22.6g
炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	26.1g	78.9g
ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	707mg	708mg	ナトリウム	590mg	591mg
カリウム	457mg	518mg	カリウム	609mg	670mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	436mg	497mg
リン	172mg	237mg	リン	157mg	222mg	リン	153mg	218mg	リン	121mg	186mg	リン	132mg	197mg
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	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	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	1015kcal	1744kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal
たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.1g	38.4g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	31.1g	43.4g
脂質	63.9g	65.7g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	55.6g	57.4g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.7g	61.5g
炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	78.5g	236.9g	炭水化物	88.9g	247.3g	炭水化物	79.6g	238.0g	炭水化物	73.6g	232.0g
ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1728mg	1731mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2059mg	2062mg	ナトリウム	2063mg	2066mg
カリウム	1423mg	1606mg	カリウム	1458mg	1641mg	カリウム	1604mg	1787mg	カリウム	1251mg	1434mg	カリウム	1278mg	1461mg
リン	428mg	623mg	リン	387mg	582mg	リン	395mg	590mg	リン	347mg	542mg	リン	408mg	603mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g
エネルギー	1063kcal	1792kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	26.5g	38.8g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	31.5g	43.8g
脂質	64.0g	65.8g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.8g	61.6g
炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	104.4g	262.8g	炭水化物	91.1g	249.5g	炭水化物	89.1g	247.5g
ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1729mg	1732mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2066mg	2069mg
カリウム	1479mg	1662mg	カリウム	1515mg	1698mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1307mg	1490mg	カリウム	1338mg	1521mg
リン	434mg	629mg	リン	390mg	585mg	リン	402mg	597mg	リン	353mg	548mg	リン	415mg	610mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.2g	5.2g	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

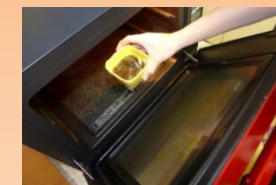
変更は12月6日(火)までにご連絡下さい。
12月17日(土)お届け分より反映します。

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)

12月5日(月)			12月6日(火)			12月7日(水)			12月8日(木)			12月9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 白菜のスープ煮 ベーコンのごま酢和え		乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ごぼう パインキャロットラペ		卵乳麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き コンニャクの辛味炒め マカロニサラダ		卵 乳麦落 卵麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ さつま揚げと小松菜の煮浸し えびポテトサラダ		卵 卵麦 卵乳麦え	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 人参の炒り煮 鶏肉とオクラの中華風		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	152kcal	442kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	236kcal	526kcal	エネルギー	208kcal	498kcal
たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	7.4g	12.3g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	12.0g	16.9g
脂質	8.3g	9.0g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	8.1g	8.8g
炭水化物	12.0g	74.9g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	10.4g	73.3g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.3g	84.2g
ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	274mg	275mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	569mg	570mg
カリウム	410mg	482mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	137mg	209mg	カリウム	334mg	406mg	カリウム	511mg	583mg
リン	119mg	196mg	リン	130mg	207mg	リン	102mg	179mg	リン	100mg	177mg	リン	151mg	228mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.7g	0.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん180g 大根と鶏肉の煮物 揚げナスの煮物 青菜のおかかマヨネーズ和え		麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル 豚バラのすき焼き煮 菜の花のツナごま和え		卵麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 インゲンと人参のグラッセ 豚肉ときのこのペロンチーノ 大根の甘酢漬		麦 乳麦 麦	★ごはん180g カレーの竜田揚げ スナッペンえんどう ナスの挽肉炒め キャベツと若芽のマヨネーズ和え		麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のデミグラスソース スパソテー ブロッコリーの煮物 和風サラダ		乳麦 乳麦 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	292kcal	582kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	318kcal	608kcal	エネルギー	298kcal	588kcal
たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g
脂質	20.0g	20.7g	脂質	19.3g	20.0g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	16.4g	17.1g
炭水化物	15.2g	78.1g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.4g	85.3g
ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	495mg	496mg	ナトリウム	676mg	677mg
カリウム	558mg	630mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	552mg	624mg	カリウム	351mg	423mg
リン	171mg	248mg	リン	209mg	286mg	リン	137mg	214mg	リン	206mg	283mg	リン	176mg	253mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎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		
★ごはん180g ブリの磯辺焼 アスパラ 豚肉と野菜の生姜炒め スイートおさつ		麦 麦	★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ひき肉と里芋の味噌煮 五目野菜の甘酢和え		麦落 乳麦 麦	★ごはん180g ホッケの幽庵焼 塩枝豆 れんこんと鶏肉のカレー煮 青菜のわさび和え		麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 手作りハンバーグ おろしポン酢ソース 人参グラッセ 蒸し鶏の炒め物 カブラワのピーナッツ味噌和え		卵乳麦 麦 乳麦 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
	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	363kcal	653kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	257kcal	547kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
たんぱく質	17.2g	22.1g	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	18.9g	23.8g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.0g	17.9g
脂質	14.8g	15.5g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	18.2g	18.9g
炭水化物	37.9g	100.8g	炭水化物	29.2g	92.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	19.4g	82.3g
ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	905mg	906mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	721mg	722mg
カリウム	664mg	736mg	カリウム	611mg	683mg	カリウム	697mg	769mg	カリウム	526mg	598mg	カリウム	554mg	626mg
リン	172mg	249mg	リン	172mg	249mg	リン	264mg	341mg	リン	239mg	316mg	リン	178mg	255mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g	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	807kcal	1677kcal	エネルギー	844kcal	1714kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal
たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質	43.1g	45.2g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.5g	49.6g	脂質	48.8g	50.9g	脂質	42.7g	44.8g
炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	39.0g	227.7g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	63.1g	251.8g
ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	1541mg	1544mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	1966mg	1969mg
カリウム	1632mg	1848mg	カリウム	1638mg	1854mg	カリウム	1270mg	1486mg	カリウム	1412mg	1628mg	カリウム	1416mg	1632mg
リン	462mg	693mg	リン	511mg	742mg	リン	503mg	734mg	リン	545mg	776mg	リン	505mg	736mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g
エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	970kcal	1840kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal
たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.6g	55.3g
脂質	43.3g	45.4g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	49.0g	51.1g	脂質	42.9g	45.0g
炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	76.1g	264.8g	炭水化物	93.6g	282.3g
ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	1547mg	1550mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
カリウム	1745mg	1961mg	カリウム	1752mg	1968mg	カリウム	1390mg	1606mg	カリウム	1525mg	1741mg	カリウム	1530mg	1746mg
リン	474mg	705mg	リン	517mg	748mg	リン	517mg	748mg	リン	557mg	788mg	リン	511mg	742mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	3.9g	3.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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。