

【やわらか健康食】 週間献立表

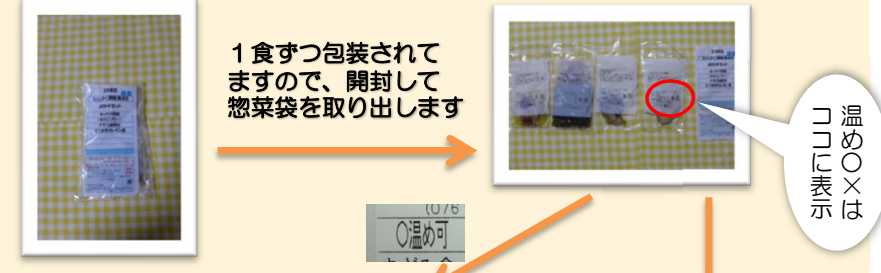
生活協同組合おおさかパルコープ

変更は12月13日(火)までにご連絡下さい。
12月24日(土)お届け分より反映します。

	12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16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	★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 金時豆煮 菜の花と竹輪の辛子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g きのこの玉子とじ さつまいもと小松菜の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 人参しりしり 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	卵麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 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	178kcal	448kcal	448kcal	93kcal	360kcal	360kcal	175kcal	447kcal	447kcal	147kcal	413kcal	413kcal	217kcal	485kcal	
蛋白質	10.4g	16.2g	16.2g	2.9g	8.7g	8.7g	11.5g	17.6g	17.6g	6.7g	12.4g	12.4g	7.2g	13.0g	
脂質	3.5g	4.4g	4.4g	3.1g	4.0g	4.0g	8.7g	9.7g	9.7g	9.0g	9.9g	9.9g	10.4g	11.3g	
炭水化物	26.7g	83.9g	83.9g	14.7g	71.4g	71.4g	13.7g	70.7g	70.7g	10.9g	67.3g	67.3g	23.2g	79.9g	
ナトリウム	577mg	1045mg	1045mg	520mg	982mg	982mg	574mg	1015mg	1015mg	654mg	1116mg	1116mg	474mg	918mg	
食塩相当量	1.5g	2.7g	2.7g	1.3g	2.5g	2.5g	1.5g	2.6g	2.6g	1.7g	2.8g	2.8g	1.2g	2.3g	
昼 食	★やわらかごはん180g チキンピカタ 野菜炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 鶏肉と冬野菜の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 肉力ポチャ ふきと大根のスープ煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 卵乳麦落か 麦 麦		★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの油炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 スナッパえんどう 豚肉のチリソース炒め 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁	麦 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	250kcal	515kcal	515kcal	278kcal	551kcal	551kcal	239kcal	517kcal	517kcal	277kcal	554kcal	554kcal	175kcal	453kcal	
蛋白質	10.1g	15.8g	15.8g	14.0g	20.2g	20.2g	7.8g	14.3g	14.3g	5.2g	11.5g	11.5g	16.4g	23.0g	
脂質	15.4g	16.3g	16.3g	16.9g	17.9g	17.9g	9.0g	10.7g	10.7g	17.0g	18.0g	18.0g	4.3g	6.0g	
炭水化物	17.6g	73.7g	73.7g	17.5g	74.8g	74.8g	32.0g	88.8g	88.8g	25.7g	83.8g	83.8g	17.3g	73.9g	
ナトリウム	843mg	1304mg	1304mg	740mg	1182mg	1182mg	1047mg	1489mg	1489mg	837mg	1278mg	1278mg	856mg	1300mg	
食塩相当量	2.1g	3.3g	3.3g	1.9g	3.0g	3.0g	2.7g	3.8g	3.8g	2.1g	3.3g	3.3g	2.2g	3.3g	
夕 食	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豚肉としめじの生姜バター風味 ミックスマカロニサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大根と椎茸の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ インゲンソテー なめことじゃが芋の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g メバルみりん焼 ピーマンソテー れんこんの五目炒め煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 和風唐揚げ オクラのベベロンチーノ 高野豆腐の味噌煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦落 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	297kcal	574kcal	574kcal	262kcal	533kcal	533kcal	248kcal	516kcal	516kcal	172kcal	457kcal	457kcal	293kcal	564kcal	
蛋白質	16.5g	22.9g	22.9g	11.3g	17.0g	17.0g	7.3g	13.2g	13.2g	15.5g	22.0g	22.0g	15.5g	21.3g	
脂質	17.7g	19.4g	19.4g	15.7g	16.6g	16.6g	10.9g	11.8g	11.8g	7.1g	8.8g	8.8g	14.6g	15.5g	
炭水化物	16.3g	72.8g	72.8g	18.1g	75.4g	75.4g	26.8g	83.3g	83.3g	12.4g	70.7g	70.7g	25.5g	82.8g	
ナトリウム	841mg	1283mg	1283mg	932mg	1374mg	1374mg	791mg	1237mg	1237mg	696mg	1137mg	1137mg	919mg	1361mg	
食塩相当量	2.1g	3.3g	3.3g	2.4g	3.5g	3.5g	2.0g	3.1g	3.1g	1.8g	2.9g	2.9g	2.3g	3.5g	
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	725kcal	1537kcal	1537kcal	633kcal	1444kcal	1444kcal	248kcal	516kcal	516kcal	172kcal	457kcal	457kcal	293kcal	564kcal
蛋白質	37.0g	54.9g	54.9g	11.3g	17.0g	17.0g	7.3g	13.2g	13.2g	15.5g	22.0g	22.0g	15.5g	21.3g	
脂質	36.6g	40.1g	40.1g	15.7g	16.6g	16.6g	10.9g	11.8g	11.8g	7.1g	8.8g	8.8g	14.6g	15.5g	
炭水化物	60.6g	230.4g	230.4g	18.1g	75.4g	75.4g	26.8g	83.3g	83.3g	12.4g	70.7g	70.7g	25.5g	82.8g	
ナトリウム	2261mg	3632mg	3632mg	932mg	1374mg	1374mg	791mg	1237mg	1237mg	696mg	1137mg	1137mg	919mg	1361mg	
食塩相当量	5.7g	9.3g	9.3g	2.4g	3.5g	3.5g	2.0g	3.1g	3.1g	1.8g	2.9g	2.9g	2.3g	3.5g	

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

お食事の作り方



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)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかバルコープ

変更は12月13日(火)までにご連絡下さい。
12月24日(土)お届け分より反映します。

12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏大豆	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		和風ポトフ	麦	
金時豆煮	麦		さつま芋と小松菜の煮物	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		人参しりしり	麦		大豆と人参の煮物	麦	
菜の花と竹輪の辛子和え	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		菜の花としめじの和え物	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	93kcal	252kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	217kcal	376kcal
蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	7.2g	10.9g
脂質	3.5g	4.2g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	10.4g	11.1g
炭水化物	26.7g	59.7g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	23.2g	56.2g
ナトリウム	577mg	1017mg	ナトリウム	520mg	960mg	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	474mg	914mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
チキンピカタ	卵麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		肉力ボチャ	麦		田楽煮	麦		白身魚のみぞれ煮	麦	
野菜炒め	卵麦		鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦		ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落か		ナスの油炒め	麦		スナックえんどう	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		人参と若芽の酢の物	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		豚肉のチリソース炒め	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		白菜のおかかポン酢和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	175kcal	334kcal
蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	5.2g	8.9g	蛋白質	16.4g	20.1g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	4.3g	5.0g
炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	17.5g	50.5g	炭水化物	32.0g	65.0g	炭水化物	25.7g	58.7g	炭水化物	17.3g	50.3g
ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	740mg	1180mg	ナトリウム	1047mg	1487mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	856mg	1296mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
サワラの磯辺焼	麦		焼肉塩炒め	麦か		オニオンソースハンバーグ	乳麦		メバルみりん焼	麦		和風唐揚げ	麦	
人参のレモン煮	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦	
豚肉としめじの生姜バター風味	卵乳麦		ごぼうのごま酢和え	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		れんこんの五目炒め煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
ミックスマカロニサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		三色野菜ナムル	麦		野菜のピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	297kcal	456kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	172kcal	331kcal	エネルギー	293kcal	452kcal
蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	7.3g	11.0g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	15.5g	19.2g
脂質	17.7g	18.4g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	14.6g	15.3g
炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	26.8g	59.8g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	25.5g	58.5g
ナトリウム	841mg	1281mg	ナトリウム	932mg	1372mg	ナトリウム	791mg	1231mg	ナトリウム	696mg	1136mg	ナトリウム	919mg	1359mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	725kcal	1202kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	596kcal	1073kcal	エネルギー	685kcal	1162kcal
蛋白質	37.0g	48.1g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	26.6g	37.7g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	39.1g	50.2g
脂質	36.6g	38.7g	脂質	35.7g	37.8g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	29.3g	31.4g
炭水化物	60.6g	159.6g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	72.5g	171.5g	炭水化物	49.0g	148.0g	炭水化物	66.0g	165.0g
ナトリウム	2261mg	3581mg	ナトリウム	2192mg	3512mg	ナトリウム	2412mg	3732mg	ナトリウム	2187mg	3507mg	ナトリウム	2249mg	3569mg
食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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。

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

ココに表示 温め〇×は

〇温め可
×温め不可

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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

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

変更は12月13日(火)までにご連絡下さい。
 12月24日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏団子の中華風	卵乳麦か		五色煮	乳麦		がんも煮	麦		肉団子の甘酢煮	卵乳麦		切干大根と小松菜の煮物ムース	麦	
一夜漬	乳麦		若芽のゴマ酢和え	麦		大根と竹輪の酢の物	乳麦		昆布の佃煮	麦		ベーコンのゴマ酢和え	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	88kcal	262kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.5g	6.3g
脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	4.2g	4.9g
炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	17.6g	56.0g	炭水化物	10.7g	49.1g
ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg	ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	448mg	971mg
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鮭のおろし煮	麦		スパイシーチキン	乳麦		とんかつ	卵乳麦		白身の味噌煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦	
ふきの煮物	乳麦		はんぺんの玉子とじ	卵乳麦		黒豆煮	乳麦		五色煮豆	卵麦		赤玉南瓜の煮物	麦	
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦		大根煮	乳麦		マリネサラダ	卵乳麦		法蓮草のおひたし	乳麦		きのこきんぴら	乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	186kcal	360kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.6g	9.4g	蛋白質	10.5g	14.3g	蛋白質	8.4g	12.2g
脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	19.8g	58.2g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	23.9g	62.3g
ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	671mg	1194mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	775mg	1298mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉炒め	乳麦		白身の照焼き	乳麦		鮭の西京焼	乳麦		鶏肉のデミソース煮	乳麦		白身の竜田揚げ	乳麦	
白菜と若芽の煮物	乳麦		ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦		油揚げと菜の花の煮物	麦		ひじき煮	乳麦		白花豆煮	麦	
大根なます	麦		サラダスパゲティ	卵乳麦か		若芽とパインの酢の物	麦		大根とベーコンの煮物	卵乳麦		ゴボウのヒリ辛サラダ	卵乳麦	
★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	231kcal	405kcal
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.0g	10.8g
脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.7g	12.4g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g	炭水化物	16.0g	54.4g	炭水化物	24.1g	62.5g
ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	735mg	1258mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	626mg	1149mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.9g
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	398kcal	920kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal	エネルギー	524kcal	1046kcal
蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	20.2g	31.6g	蛋白質	17.9g	29.3g
脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	23.5g	25.6g	脂質	24.3g	26.4g
炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.3g	168.5g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	58.7g	173.9g
ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	1873mg	3442mg	ナトリウム	2180mg	3749mg	ナトリウム	1849mg	3418mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	4.7g	8.7g

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

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。

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13日(火)までにご連絡下さい。
12月24日(土)お届け分より反映します。

	12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16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		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	白身魚のしんじょう	卵麦	オムレツ	卵麦	肉詰いなり煮	卵麦	大根と鶏肉のマーガリン風味	乳麦	厚焼玉子	卵麦					
	白菜と挽肉の旨煮	麦	ケチャップ(小袋)	麦	白菜の煮びたし	麦	食べるトマトスープ	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦					
	春菊のなめこ和え	麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	鶏肉とオクラの中華風	麦	根菜の柚子マリネ		切干大根の中華和え	麦					
			コンニャクの辛味炒め	乳麦落											
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	135kcal	328kcal	エネルギー	148kcal	341kcal	エネルギー	147kcal	340kcal	エネルギー	158kcal	351kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	8.3g	11.6g	たんぱく質	7.0g	10.3g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	6.6g	7.1g
	炭水化物	11.2g	53.1g	炭水化物	13.5g	55.4g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.4g	57.3g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	557mg	558mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	豚肉とキャベツの塩おかつ	卵麦	ささみ大葉フライ	麦	カレーのおろし和え	麦	マーボ豆腐	麦落	ロールキャベツの味噌煮込み	卵麦					
	法蓮草と豆腐の卵とじ	乳麦	キャベツソテー	麦	スナックえんどう	麦	竹輪とインゲンの玉子とじ	卵麦	アスパラ	麦					
	ツナじゃがバター	乳麦	ひとくちがんと煮	麦	大豆と椎茸の煮物	麦	法蓮草ソテー	乳麦	鶏肉と小松菜煮	麦					
			春菊のおかつ和え	卵麦か	キャロットラペ	麦			南瓜とツナのサラダ	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	276kcal	469kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	214kcal	407kcal	エネルギー	221kcal	414kcal
	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g
	脂質	15.7g	16.2g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	18.4g	60.3g
	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	757mg	758mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g						
	◎オレンジ200g		◎グレープフルーツ200g		◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g						
	大根とつくねの煮物	卵乳麦	サワラのごま醤油焼	麦	牛肉とキャベツの炒め物	麦	ホッケの磯辺焼	麦	照焼チキン	麦					
	鶏肉の青じそ南蛮	麦	人参グラッセ	乳麦	ブロッコリーの玉子とじ	卵麦	塩枝豆	麦	ミックスソテー	乳麦					
	キャベツの塩昆布和え	麦	鶏ごぼう	麦	菜の花のおひたし	麦	豚肉のマヨマスタード炒め	卵麦	大根とひじきのうま煮	麦					
			ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦			野菜のごま和え	乳麦	菜の花としらすのおひたし	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	211kcal	404kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	283kcal	476kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	281kcal	474kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	21.7g	25.0g
	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	17.9g	18.4g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	15.1g	15.6g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	13.7g	55.6g
	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	784mg	785mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
合計	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	641kcal	1220kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	38.6g	48.5g	たんぱく質	43.5g	53.4g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.8g	49.7g	たんぱく質	43.9g	53.8g
	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	31.4g	32.9g
	炭水化物	44.9g	170.6g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	47.0g	172.7g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	47.5g	173.2g
	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	2147mg	2150mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2098mg	2101mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	51.2g	61.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	51.6g	61.5g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	37.4g	38.9g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.6g	38.1g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	73.1g	198.8g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	75.3g	201.0g
	ナトリウム	2279mg	2282mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2174mg	2177mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g

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る事が出来ます

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

※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。

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13日(火)までにご連絡下さい。
12月24日(土)お届け分より反映します。

	12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 白菜と挽肉の旨煮 春菊のなめこ和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ ケチャップ(小袋) 油揚げと菜の煮物 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 白菜の煮びたし 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 食べるトマトスープ 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 麩の野菜あんかけ 切干大根の中華和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵麦 麦 麦 麦	卵麦 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	135kcal	399kcal	エネルギー	148kcal	402kcal	エネルギー	147kcal	409kcal	エネルギー	158kcal	414kcal	エネルギー	148kcal	402kcal
	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	9.9g	15.0g	たんぱく質	11.0g	16.7g	たんぱく質	8.3g	13.5g	たんぱく質	7.0g	12.1g
	脂質	7.3g	8.2g	脂質	6.4g	7.2g	脂質	6.6g	7.5g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	6.6g	7.4g
炭水化物	11.2g	67.3g	炭水化物	13.5g	67.7g	炭水化物	11.7g	67.4g	炭水化物	15.5g	70.4g	炭水化物	15.4g	69.8g	
ナトリウム	659mg	886mg	ナトリウム	620mg	768mg	ナトリウム	646mg	872mg	ナトリウム	694mg	841mg	ナトリウム	557mg	705mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかつ 法蓮草と豆腐の卵とじ ツナじゃがバター ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ キャベツソテー ひとくちがんと煮 春菊のおかつ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 麦 卵麦か	★ごはん150g カレーのおろし和え スナッフえんどう 大豆と椎茸の煮物 キャロットラペ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪とインゲンの玉子とじ 法蓮草ソテー ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦落 卵麦 乳麦	★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み アスパラ 鶏肉と小松菜煮 南瓜とツナのサラダ ★味噌汁(若芽・巻麩)	卵麦 麦 卵乳麦 麦	卵麦 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	276kcal	549kcal	エネルギー	252kcal	520kcal	エネルギー	211kcal	465kcal	エネルギー	214kcal	482kcal	エネルギー	221kcal	483kcal
	たんぱく質	18.4g	24.7g	たんぱく質	16.4g	22.4g	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	13.0g	18.9g	たんぱく質	15.2g	20.8g
	脂質	15.7g	17.4g	脂質	12.1g	13.7g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	9.3g	10.9g	脂質	9.7g	10.6g
炭水化物	15.3g	71.1g	炭水化物	20.3g	75.4g	炭水化物	20.1g	74.5g	炭水化物	19.3g	74.6g	炭水化物	18.4g	74.1g	
ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	736mg	965mg	ナトリウム	571mg	739mg	ナトリウム	856mg	1083mg	ナトリウム	757mg	1003mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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						
夕食	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのごま醤油焼 人参グラッセ 鶏ごぼう ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉とキャベツの炒め物 ブロッコリーの玉子とじ 菜の花のおひたし ★味噌汁(えのき・切干)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉のマヨマスタード炒め 野菜のごま和え ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ミックスソテー 大根とひじきのうま煮 菜の花としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・人参)	麦 乳麦 麦 麦	麦 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	211kcal	465kcal	エネルギー	239kcal	495kcal	エネルギー	283kcal	538kcal	エネルギー	243kcal	506kcal	エネルギー	281kcal	538kcal
	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	17.2g	22.3g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	21.7g	26.7g
	脂質	9.9g	10.7g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	17.9g	18.7g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	15.1g	15.9g
炭水化物	18.4g	72.8g	炭水化物	14.0g	68.9g	炭水化物	15.2g	69.6g	炭水化物	11.8g	67.6g	炭水化物	13.7g	68.7g	
ナトリウム	785mg	933mg	ナトリウム	791mg	1045mg	ナトリウム	860mg	1086mg	ナトリウム	667mg	894mg	ナトリウム	784mg	1012mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
合計	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	622kcal	1413kcal	エネルギー	639kcal	1417kcal	エネルギー	641kcal	1412kcal	エネルギー	615kcal	1402kcal	エネルギー	650kcal	1423kcal
	たんぱく質	38.6g	55.6g	たんぱく質	43.5g	59.7g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.8g	56.5g	たんぱく質	43.9g	59.6g
	脂質	32.9g	36.3g	脂質	30.4g	33.6g	脂質	33.1g	35.6g	脂質	29.6g	32.8g	脂質	31.4g	33.9g
	炭水化物	44.9g	211.2g	炭水化物	47.8g	212.0g	炭水化物	47.0g	211.5g	炭水化物	46.6g	212.6g	炭水化物	47.5g	212.6g
ナトリウム	2203mg	2804mg	ナトリウム	2147mg	2778mg	ナトリウム	2077mg	2697mg	ナトリウム	2217mg	2818mg	ナトリウム	2098mg	2720mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	821kcal	1612kcal	エネルギー	836kcal	1614kcal	エネルギー	839kcal	1610kcal	エネルギー	816kcal	1603kcal	エネルギー	847kcal	1620kcal
	たんぱく質	46.5g	63.5g	たんぱく質	51.2g	67.4g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	47.2g	63.9g	たんぱく質	51.6g	67.3g
	脂質	39.9g	43.3g	脂質	37.4g	40.6g	脂質	40.1g	42.6g	脂質	36.6g	39.8g	脂質	38.4g	40.9g
	炭水化物	73.1g	239.4g	炭水化物	75.6g	239.8g	炭水化物	75.9g	240.4g	炭水化物	75.5g	241.5g	炭水化物	75.3g	240.4g
	ナトリウム	2279mg	2880mg	ナトリウム	2223mg	2854mg	ナトリウム	2151mg	2771mg	ナトリウム	2294mg	2895mg	ナトリウム	2174mg	2796mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.2g	

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

湯せんは「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)

※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13日(火)までにご連絡下さい。
12月24日(土)お届け分より反映します。

	12月12日(月)			12月13日(火)			12月14日(水)			12月15日(木)			12月16日(金)			
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース スパイトマト炒め カラフルサラダ	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース ごま風味炒め 青菜のわさび和え	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 豚肉と大根のピリ辛煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 麦 麦落		★ごはん150g 厚焼玉子 ジャガ芋きんぴら 和風マヨネーズ和え	卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉と野菜のクリーム煮込み 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 大根なます	乳麦 麦 麦		
	エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	256kcal	499kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	269kcal	512kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.4g	10.5g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	16.2g	16.8g	脂質	17.5g	18.1g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	12.3g	12.9g	
	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	29.0g	81.8g	炭水化物	24.1g	76.9g	
	ナトリウム	586mg	587mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	565mg	566mg	ナトリウム	496mg	497mg	ナトリウム	531mg	532mg	
	カリウム	404mg	465mg	カリウム	581mg	642mg	カリウム	473mg	534mg	カリウム	367mg	428mg	カリウム	459mg	520mg	
	リン	149mg	214mg	リン	119mg	184mg	リン	132mg	197mg	リン	132mg	197mg	リン	121mg	186mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん150g ポテトコロッケ チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラのすき焼き煮 ごぼうのごま酢和え	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん150g 焼肉塩炒め さつま芋の炒り煮 和風サラダ	麦 麦 卵		★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 アスパラ ジャーマンポテト レインボー春雨	麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 竹輪と菜の花の煮物 パスタのサラダ	乳 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 五色煮 玉子煮パスタ	卵乳麦 麦 卵乳麦	
エネルギー		367kcal	610kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	359kcal	602kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	
たんぱく質		8.2g	12.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	14.5g	18.6g	たんぱく質	9.0g	13.1g	
脂質		21.8g	22.4g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.4g	21.0g	脂質	25.3g	25.9g	
炭水化物		35.3g	88.1g	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	24.5g	77.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	34.3g	87.1g	
ナトリウム		815mg	816mg	ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	646mg	647mg	
カリウム		511mg	572mg	カリウム	570mg	631mg	カリウム	444mg	505mg	カリウム	394mg	455mg	カリウム	383mg	444mg	
リン		123mg	188mg	リン	171mg	236mg	リン	144mg	209mg	リン	160mg	225mg	リン	127mg	192mg	
食塩相当量		2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.0g	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	
間食		◎みかん(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g				◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 ジャガ芋の中華炒め インゲンとツナのマスタード和え	麦落 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 里芋のおろし揚げ出し スパゲティサラダ	卵 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g ささみ大葉フライ インゲンと人参のグラッセ 赤玉南瓜煮 コーンサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 塩ダレポーク さつま芋の甘露煮 ハムの和風サラダ	麦 卵乳麦		★ごはん150g 鮭の竜田揚げ 甘酢あんかけ 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		
	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	
	脂質	20.9g	21.5g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	18.5g	19.1g	
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	29.8g	82.6g	炭水化物	45.4g	98.2g	炭水化物	30.8g	83.6g	炭水化物	25.7g	78.5g	
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	641mg	642mg	
	カリウム	560mg	621mg	カリウム	331mg	392mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	612mg	673mg	カリウム	489mg	550mg	
	リン	151mg	216mg	リン	93mg	158mg	リン	135mg	200mg	リン	159mg	224mg	リン	177mg	242mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	合計	エネルギー	986kcal	1715kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal
たんぱく質		27.4g	39.7g	たんぱく質	26.2g	38.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	29.8g	42.1g	
脂質		57.4g	59.2g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.2g	56.0g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	56.1g	57.9g	
炭水化物		87.4g	245.8g	炭水化物	79.8g	238.2g	炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	84.1g	242.5g	
ナトリウム		2066mg	2069mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1617mg	1620mg	ナトリウム	1818mg	1821mg	
カリウム		1475mg	1658mg	カリウム	1482mg	1665mg	カリウム	1563mg	1746mg	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1331mg	1514mg	
リン		423mg	618mg	リン	383mg	578mg	リン	411mg	606mg	リン	451mg	646mg	リン	425mg	620mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	
合計(間食込)		エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal
		たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	57.5g	59.3g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	56.2g	58.0g	
	炭水化物	98.9g	257.3g	炭水化物	95.3g	253.7g	炭水化物	100.3g	258.7g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	99.6g	258.0g	
	ナトリウム	2069mg	2072mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1685mg	1688mg	ナトリウム	1618mg	1621mg	ナトリウム	1821mg	1824mg	
	カリウム	1531mg	1714mg	カリウム	1542mg	1725mg	カリウム	1619mg	1802mg	カリウム	1430mg	1613mg	カリウム	1391mg	1574mg	
	リン	429mg	624mg	リン	390mg	585mg	リン	417mg	612mg	リン	454mg	649mg	リン	432mg	627mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	4.6g	4.6g	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



ココに表示
の温めOKは

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

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)

※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。
※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13日(火)までにご連絡下さい。
12月24日(土)お届け分より反映します。

	12月12日(月)		12月13日(火)		12月14日(水)		12月15日(木)		12月16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180g 白身魚のしんじょう 肉じゃが煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 麦 卵麦か 卵麦	★ごはん180g チーズオムレツ ひじきとベーコンの煮物 れんこんサラダ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 ひき肉と豆腐のうま煮 野菜のピーナッツ和え	麦 麦落か 麦落	★ごはん180g 肉団子と白菜のとりみ煮 麩の玉子とじ 法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 カリフラワーの塩炒め 野菜の三杯酢	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	208kcal	498kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	205kcal	495kcal	エネルギー	160kcal	450kcal
	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	7.1g	12.0g	たんぱく質	7.0g	11.9g	たんぱく質	9.9g	14.8g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g
	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	17.3g	80.2g
	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	640mg	641mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	676mg	677mg
	カリウム	459mg	531mg	カリウム	259mg	331mg	カリウム	524mg	596mg	カリウム	289mg	361mg
	リン	116mg	193mg	リン	158mg	235mg	リン	156mg	233mg	リン	100mg	177mg
	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g サワラの幽庵焼 チンゲン菜ソテー 白菜と挽肉の旨煮 ポテトマサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 青菜と高野豆腐の煮物 白菜のおかかポン酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の竜田揚 ラタトゥイユソース 油揚げの玉子とじ ハムの和風サラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 スナッフえんどう きんぴられんこん キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの西京焼 人参グラッセ 牛肉とひじきの炒め煮 インゲンとツナのマスタード和え	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	302kcal	592kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	305kcal	595kcal	エネルギー	294kcal	584kcal
	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	16.2g	16.9g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	18.2g	18.9g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	930mg	931mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	675mg	676mg
	カリウム	683mg	755mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	480mg	552mg	カリウム	489mg	561mg
	リン	207mg	284mg	リン	191mg	268mg	リン	199mg	276mg	リン	122mg	199mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎みかん(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 ささみ大葉フライ オクラのペロンチーノ 若芽とじゃこの炒り卵 大根なます	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g ホックの酒粕焼 インゲンソテー 大豆と人参の煮物 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉野菜炒め フロッグリーのペロンチーノ 菜の花としらすのおひたし	麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚肉とふきの炒め煮 レインボー春雨	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 大豆の洋風五目煮 たたきごぼう	乳麦 卵乳麦 麦 卵麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	351kcal	641kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	276kcal	566kcal
	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	22.2g	22.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	564mg	565mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	414mg	486mg	カリウム	691mg	763mg	カリウム	393mg	465mg	カリウム	557mg	629mg
	リン	183mg	260mg	リン	232mg	309mg	リン	170mg	247mg	リン	183mg	260mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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	861kcal	1731kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	48.8g	50.9g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	65.6g	254.3g	炭水化物	53.5g	242.2g	炭水化物	45.6g	234.3g	炭水化物	50.8g	239.5g
	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2174mg	2177mg	ナトリウム	2000mg	2003mg
	カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1397mg	1613mg	カリウム	1335mg	1551mg
	リン	506mg	737mg	リン	581mg	812mg	リン	525mg	756mg	リン	405mg	636mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
エネルギー		957kcal	1827kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	911kcal	1781kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質		49.0g	51.1g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	46.4g	48.5g
炭水化物		88.6g	277.3g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	81.3g	270.0g
ナトリウム		2042mg	2045mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2002mg	2005mg
カリウム		1669mg	1885mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1510mg	1726mg	カリウム	1449mg	1665mg
リン		518mg	749mg	リン	595mg	826mg	リン	537mg	768mg	リン	411mg	642mg
食塩相当量		5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g
合計(間食込)		エネルギー	957kcal	1827kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	911kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g
	脂質	49.0g	51.1g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	88.6g	277.3g	炭水化物	84.4g	273.1g	炭水化物	68.6g	257.3g	炭水化物	81.3g	270.0g
	ナトリウム	2042mg	2045mg	ナトリウム	2140mg	2143mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2002mg	2005mg
	カリウム	1669mg	1885mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1510mg	1726mg	カリウム	1449mg	1665mg
	リン	518mg	749mg	リン	595mg	826mg	リン	537mg	768mg	リン	411mg	642mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

ココに表示
は
温め○×は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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。