

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物		麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ		卵乳	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮		麦	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう		卵麦	★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物		麦
	さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	パスタのクリーム煮		乳麦	ウインナーときのこの炒め物		乳麦	金時豆煮		麦	オクラとめかぶの三杯酢		麦
	昆布の佃煮		麦	法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング		卵麦	一夜漬(白菜小松菜)		麦	きのこの佃煮		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	114kcal	388kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	120kcal	386kcal	エネルギー	155kcal	440kcal	エネルギー	131kcal	405kcal
	蛋白質	6.7g	13.0g	蛋白質	6.1g	11.7g	蛋白質	7.9g	13.6g	蛋白質	5.4g	11.9g	蛋白質	7.4g	13.6g
	脂質	4.4g	5.4g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	6.0g	6.9g	脂質	6.0g	7.7g	脂質	5.4g	6.4g
	炭水化物	12.1g	69.7g	炭水化物	11.8g	68.0g	炭水化物	10.3g	66.6g	炭水化物	20.1g	78.4g	炭水化物	12.7g	70.3g
	ナトリウム	526mg	968mg	ナトリウム	512mg	954mg	ナトリウム	750mg	1213mg	ナトリウム	529mg	970mg	ナトリウム	518mg	960mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g
昼	★やわらかごはん180g 鶏肉のマーレード煮 きのこのソテー		麦 乳麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 スナッペンどう		麦	★やわらかごはん180g 鶏肉の韓国風炒め ツナあつさり煮		麦落 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 豆腐のかに風あんかけ 切干大根の洋風サラダ		麦か 卵麦か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぶら 天ぶらのタレ 竹輪の辛子炒め コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 乳麦か 卵乳麦 麦
	ふきと大根のスープ煮 キャベツサラダ		卵乳麦落か 卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め 煮生酢		卵麦 麦	さっぱりポテトサラダ ★味噌汁		卵乳麦 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	191kcal	468kcal	エネルギー	202kcal	474kcal	エネルギー	249kcal	517kcal	エネルギー	303kcal	569kcal	エネルギー	260kcal	541kcal
	蛋白質	10.1g	16.5g	蛋白質	13.7g	19.8g	蛋白質	10.9g	16.6g	蛋白質	13.2g	18.9g	蛋白質	12.8g	19.3g
	脂質	11.8g	13.5g	脂質	8.9g	9.9g	脂質	13.7g	14.6g	脂質	20.9g	21.8g	脂質	11.9g	13.6g
	炭水化物	11.4g	67.9g	炭水化物	17.0g	74.2g	炭水化物	19.5g	76.3g	炭水化物	13.5g	69.9g	炭水化物	24.2g	81.5g
	ナトリウム	711mg	1153mg	ナトリウム	748mg	1209mg	ナトリウム	919mg	1362mg	ナトリウム	736mg	1205mg	ナトリウム	794mg	1235mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕	★やわらかごはん180g さば塩焼			★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと大豆の煮物		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		麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 豚肉と南瓜の甘酢炒め 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵乳麦落 麦	★やわらかごはん180g ミックスカレーのルー 肉入りうの花 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦
	チンゲン菜とピーマンのソテー		乳麦か	ブロッコリーのカニカママヨネーズ		卵乳麦か	なすのトロトロ生姜煮 五目野菜の甘酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦						
	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め 春雨の酢の物		麦 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	310kcal	580kcal	エネルギー	227kcal	505kcal	エネルギー	281kcal	558kcal	エネルギー	242kcal	511kcal	エネルギー	251kcal	517kcal
	蛋白質	13.6g	19.5g	蛋白質	12.1g	18.6g	蛋白質	13.2g	19.5g	蛋白質	9.9g	16.0g	蛋白質	9.3g	15.1g
	脂質	18.6g	19.5g	脂質	11.8g	13.5g	脂質	17.8g	18.8g	脂質	10.9g	11.9g	脂質	13.2g	14.1g
	炭水化物	20.2g	77.4g	炭水化物	19.3g	76.1g	炭水化物	16.3g	74.4g	炭水化物	25.4g	82.1g	炭水化物	24.4g	80.8g
	ナトリウム	1017mg	1458mg	ナトリウム	880mg	1322mg	ナトリウム	774mg	1215mg	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	865mg	1307mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	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	615kcal	1436kcal	エネルギー	605kcal	1421kcal	エネルギー	650kcal	1461kcal	エネルギー	700kcal	1520kcal	エネルギー	642kcal	1463kcal
	蛋白質	30.4g	49.0g	蛋白質	31.9g	50.1g	蛋白質	32.0g	49.7g	蛋白質	28.5g	46.8g	蛋白質	29.5g	48.0g
	脂質	34.8g	38.4g	脂質	32.5g	36.1g	脂質	37.5g	40.3g	脂質	37.8g	41.4g	脂質	30.5g	34.1g
	炭水化物	43.7g	215.0g	炭水化物	48.1g	218.3g	炭水化物	46.1g	217.3g	炭水化物	59.0g	230.4g	炭水化物	61.3g	232.6g
	ナトリウム	2254mg	3579mg	ナトリウム	2140mg	3485mg	ナトリウム	2443mg	3790mg	ナトリウム	2103mg	3456mg	ナトリウム	2177mg	3502mg
	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.3g	8.9g	食塩相当量	5.5g	8.8g

★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。

変更は1月24日(火)までにご連絡下さい。
2月4日(土)お届け分より反映します。

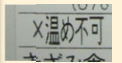
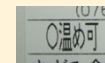
お食事の作り方



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
□□に表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、**ラップ**をして、温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



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)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚すき風煮物	麦		スクランブルエッグ	卵乳		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と大根の煮物	麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		パスタのクリーム煮	乳麦		ウインナーときのこの炒め物	麦		金時豆煮	麦		オクラとめかぶの三杯酢	麦	
	昆布の佃煮	麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング	卵麦		一夜漬(白菜小松菜)	麦		きのこの佃煮	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	114kcal	273kcal	エネルギー	176kcal	335kcal	エネルギー	120kcal	279kcal	エネルギー	155kcal	314kcal	エネルギー	131kcal	290kcal
	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	7.4g	11.1g
	脂質	4.4g	5.1g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	5.4g	6.1g
	炭水化物	12.1g	45.1g	炭水化物	11.8g	44.8g	炭水化物	10.3g	43.3g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	12.7g	45.7g
昼	ナトリウム	526mg	966mg	ナトリウム	512mg	952mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	529mg	969mg	ナトリウム	518mg	958mg
	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のマーマレード煮	麦		赤魚の生姜煮	麦		鶏肉の韓国風炒め	麦落		焼肉塩炒め	麦か		鶏の天ぷら	卵麦	
	きのこソテー	乳麦		スナッパえんどう			ツナあっさり煮	麦		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		天ぷらのタレ	麦	
食	ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		さっぱりポテトサラダ	卵乳麦		切干大根の洋風サラダ	卵乳麦		竹輪の辛子炒め	麦	
	キャベツサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦								玉子スパサラダ	卵乳麦	
													★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
夕	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	303kcal	462kcal	エネルギー	260kcal	419kcal
	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	12.8g	16.5g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	11.9g	12.6g
	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	24.2g	57.2g
	ナトリウム	711mg	1151mg	ナトリウム	748mg	1188mg	ナトリウム	919mg	1359mg	ナトリウム	736mg	1176mg	ナトリウム	794mg	1234mg
食	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	さば塩焼			大根とつくねの煮物	卵乳麦		ブリのごま焼	麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		ミックスカレーのルー	乳麦	
	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		ひじきと大豆の煮物	麦		人参のきな粉和え	麦		豚肉と南瓜の甘酢炒め	麦		肉入りうの花	乳麦	
	さつま芋と鶏肉のごま味噌絡め	麦		ブロックリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦か		なすのトロトロ生姜煮	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落		ひじきとごぼうのナムル	麦	
食	春雨の酢の物	麦		★味噌汁	麦		五目野菜の甘酢和え	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	310kcal	469kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	281kcal	440kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	251kcal	410kcal
	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	9.3g	13.0g
食	脂質	18.6g	19.3g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	25.4g	58.4g	炭水化物	24.4g	57.4g
	ナトリウム	1017mg	1457mg	ナトリウム	880mg	1320mg	ナトリウム	774mg	1214mg	ナトリウム	838mg	1278mg	ナトリウム	865mg	1305mg
	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g
	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
食	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	700kcal	1177kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal
	蛋白質	30.4g	41.5g	蛋白質	31.9g	43.0g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	28.5g	39.6g	蛋白質	29.5g	40.6g
	脂質	34.8g	36.9g	脂質	32.5g	34.6g	脂質	37.5g	39.6g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	30.5g	32.6g
	炭水化物	43.7g	142.7g	炭水化物	48.1g	147.1g	炭水化物	46.1g	145.1g	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	61.3g	160.3g
	ナトリウム	2254mg	3574mg	ナトリウム	2140mg	3460mg	ナトリウム	2443mg	3763mg	ナトリウム	2103mg	3423mg	ナトリウム	2177mg	3497mg
食	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.8g
	★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。														

変更は1月24日(火)までにご連絡下さい。
2月4日(土)お届け分より反映します。

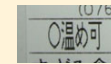
お食事の作り方



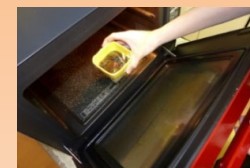
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表
示

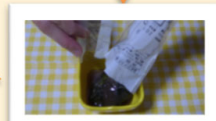


温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

1月23日(月)		1月24日(火)		1月25日(水)		1月26日(木)		1月27日(金)	
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
朝 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ
	大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とバインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物
	★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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g
	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
夕 食	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg
	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮
	野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮
夜 食	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢
	★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	178kcal	352kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
朝 食	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g
	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	11.4g	12.1g
	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g
	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg
	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
昼 食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物
	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし
	★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	133kcal	307kcal	エネルギー	235kcal	409kcal	エネルギー	175kcal	349kcal
	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.5g
	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.2g	55.6g
朝 食	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	820mg	1343mg	ナトリウム	892mg	1415mg
	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g
	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き
	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物
昼 食	白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし
	★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)
	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	418kcal	940kcal	エネルギー	467kcal	989kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal
夕 食	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.4g	28.8g
	脂 質	18.3g	20.4g	脂 質	25.4g	27.5g	脂 質	25.3g	27.4g
	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	47.5g	162.7g
	ナトリウム	2113mg	3682mg	ナトリウム	2089mg	3658mg	ナトリウム	2230mg	3799mg
	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g

★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。

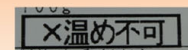
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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1月24日(火)までにご連絡下さい。
2月4日(土)お届け分より反映します。

	1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27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 肉団子と白菜の煮物 五色煮豆 コンニャクの辛味炒め	卵乳麦 卵麦 乳麦落		★ごはん120g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え	卵乳麦 麦		★ごはん120g 肉詰いなり煮 炒り豆腐 大根の酢漬け	卵麦 卵乳麦		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げのとりみ煮 菜の花のツナ炒め	卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦か		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	卵麦 麦 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	165kcal	358kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	7.5g	10.8g
	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.8g	8.3g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	9.0g	9.5g
	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	14.5g	56.4g	炭水化物	15.1g	57.0g
昼食	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	889mg	890mg
	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g
	★ごはん120g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー カリフラワーの塩炒め 法蓮草と切干のおひたし	麦乳麦 乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 スナッパえんどう 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦		★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 里芋のかに風あんかけ ごぼう大豆	麦 卵麦か 麦		★ごはん120g カレーの照焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦乳麦 麦落 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ジャガ芋の中華炒め 菜の花としめじの和え物	麦乳麦 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	233kcal	426kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	253kcal	446kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	16.7g	20.0g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.2g	20.5g
間食	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	13.4g	13.9g
	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	17.3g	59.2g
	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	504mg	505mg	ナトリウム	669mg	670mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
	★ごはん120g マーボ豆腐 人参しりしり キャベツと蒸し鶏の辛子和え	麦落 麦 麦		★ごはん120g チキンのきのこクリームソース ぜんまいとミンチの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 若竹煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 甘辛チキン オニオンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーの柚子味噌和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 豚肉のマヨマスタート炒め 野菜のごま和え	卵乳麦 卵麦 乳麦	
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	213kcal	406kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	12.9g	16.2g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.5g	16.8g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	16.4g	19.7g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.5g	11.0g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	15.1g	57.0g
	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	853mg	854mg	ナトリウム	646mg	647mg
合計	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	614kcal	1193kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	38.5g	48.4g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.1g	51.0g
	脂質	28.8g	30.3g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	32.9g	34.4g
	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	45.7g	171.4g	炭水化物	42.5g	168.2g	炭水化物	47.5g	173.2g
合計(間食込)	ナトリウム	1957mg	1960mg	ナトリウム	2007mg	2010mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	2204mg	2207mg
	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	48.8g	58.7g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	35.8g	37.3g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	40.3g	41.8g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	71.4g	197.1g	炭水化物	76.4g	202.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1909mg	1912mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2278mg	2281mg
	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	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○×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

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1月24日(火)までにご連絡下さい。
2月4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)

1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27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 肉団子と白菜の煮物 五色煮豆 コンニャクの辛味炒め ★味噌汁(揚げ・小松菜)		卵乳麦 卵麦 乳麦落	★ごはん150g 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 肉詰いなり煮 炒り豆腐 大根の酢漬け ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 白菜と厚揚げののろみ煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)		卵麦 乳麦 乳麦 卵乳麦か	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 大根とごぼうの甘辛煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(白菜・人参)		卵麦 麦 乳麦落
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	165kcal	433kcal	エネルギー	202kcal	456kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	177kcal	443kcal	エネルギー	170kcal	427kcal
たんぱく質	10.8g	16.8g	たんぱく質	11.3g	16.4g	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	11.3g	17.1g	たんぱく質	7.5g	12.5g
脂質	7.0g	8.6g	脂質	7.8g	8.6g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.0g	10.6g	脂質	9.0g	9.8g
炭水化物	16.0g	71.1g	炭水化物	22.5g	76.9g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	14.5g	69.4g	炭水化物	15.1g	70.1g
ナトリウム	570mg	799mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	625mg	772mg	ナトリウム	675mg	928mg	ナトリウム	889mg	1117mg
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.3g	2.8g
★ごはん150g 鶏のスタミナ醤油焼き ミックスソテー カリフラワーの塩炒め 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁(豆腐・なめこ)		麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 スナッパえんどう 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		麦 麦 麦	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 里芋のかに風あんかけ ごぼう大豆 ★味噌汁(豆腐・小松菜)		麦 卵麦か 麦	★ごはん150g カレイの照焼 インゲンソテー 春菊と豚肉の炒め物 煮し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ジャガ芋の中華炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦 乳麦 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	233kcal	493kcal	エネルギー	201kcal	457kcal	エネルギー	253kcal	515kcal	エネルギー	212kcal	473kcal	エネルギー	263kcal	527kcal
たんぱく質	16.7g	22.1g	たんぱく質	16.5g	21.6g	たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	16.5g	21.9g	たんぱく質	17.2g	22.9g
脂質	12.2g	13.2g	脂質	10.0g	10.8g	脂質	12.3g	13.3g	脂質	11.1g	12.1g	脂質	13.4g	14.3g
炭水化物	12.5g	67.5g	炭水化物	10.2g	65.1g	炭水化物	18.3g	73.5g	炭水化物	12.4g	67.5g	炭水化物	17.3g	73.4g
ナトリウム	665mg	919mg	ナトリウム	633mg	887mg	ナトリウム	558mg	788mg	ナトリウム	504mg	732mg	ナトリウム	669mg	896mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g		
★ごはん150g マーボ豆腐 人参しりしり キャベツと煮し鶏の辛子和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦落 麦 麦 麦	★ごはん150g チキンのきのこクリームソース ぜんまいとミンチの煮物 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)		乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 若竹煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 甘辛チキン オニオンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 豚肉のマヨマスタード炒め 野菜のごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵乳麦 卵麦 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	213kcal	469kcal	エネルギー	211kcal	473kcal	エネルギー	229kcal	502kcal	エネルギー	230kcal	489kcal	エネルギー	225kcal	481kcal
たんぱく質	12.9g	18.1g	たんぱく質	14.5g	20.1g	たんぱく質	13.5g	19.8g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	16.4g	21.6g
脂質	9.6g	10.3g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	14.6g	16.3g	脂質	11.9g	13.2g	脂質	10.5g	11.2g
炭水化物	17.7g	72.6g	炭水化物	10.7g	66.4g	炭水化物	10.8g	66.6g	炭水化物	15.6g	70.0g	炭水化物	15.1g	70.0g
ナトリウム	722mg	869mg	ナトリウム	662mg	908mg	ナトリウム	650mg	876mg	ナトリウム	853mg	1018mg	ナトリウム	646mg	793mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.0g
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	611kcal	1395kcal	エネルギー	614kcal	1386kcal	エネルギー	639kcal	1430kcal	エネルギー	619kcal	1405kcal	エネルギー	658kcal	1435kcal
たんぱく質	40.4g	57.0g	たんぱく質	42.3g	58.1g	たんぱく質	38.5g	55.6g	たんぱく質	41.4g	57.8g	たんぱく質	41.1g	57.0g
脂質	28.8g	32.1g	脂質	30.5g	33.0g	脂質	33.3g	36.7g	脂質	32.0g	35.9g	脂質	32.9g	35.3g
炭水化物	46.2g	211.2g	炭水化物	43.4g	208.4g	炭水化物	45.7g	211.6g	炭水化物	42.5g	206.9g	炭水化物	47.5g	213.5g
ナトリウム	1957mg	2587mg	ナトリウム	2007mg	2655mg	ナトリウム	1833mg	2436mg	ナトリウム	2032mg	2678mg	ナトリウム	2204mg	2806mg
食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.1g
エネルギー	812kcal	1596kcal	エネルギー	821kcal	1593kcal	エネルギー	836kcal	1627kcal	エネルギー	820kcal	1606kcal	エネルギー	856kcal	1633kcal
たんぱく質	47.8g	64.4g	たんぱく質	48.4g	64.2g	たんぱく質	46.2g	63.3g	たんぱく質	48.8g	65.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g
脂質	35.8g	39.1g	脂質	37.6g	40.1g	脂質	40.3g	43.7g	脂質	39.0g	42.9g	脂質	39.9g	42.3g
炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	75.3g	240.3g	炭水化物	73.5g	239.4g	炭水化物	71.4g	235.8g	炭水化物	76.4g	242.4g
ナトリウム	2034mg	2664mg	ナトリウム	2081mg	2729mg	ナトリウム	1909mg	2512mg	ナトリウム	2109mg	2755mg	ナトリウム	2278mg	2880mg
食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.3g

※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。

(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1月24日(火)までにご連絡下さい。
2月4日(土)お届け分より反映します。

	1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27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 目玉焼き ひき肉と豆腐のうま煮 ハムの和風サラダ	卵 麦落か 卵乳麦		★ごはん150g 豆腐ステーキ さつま芋の甘露煮 切干と人参のハリハリ	卵 麦 麦		★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ 竹輪の五色きんぴら 春雨フルーツサラダ	乳麦 卵乳麦 卵		★ごはん150g 肉団子の中華炒め 白菜と厚揚げのとり煮 マセドニアンサラダ	卵乳麦落か 乳麦 卵		★ごはん150g 白身魚のしんじょう 中華うま煮炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か	
	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	265kcal	508kcal	エネルギー	191kcal	434kcal	エネルギー	295kcal	538kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	222kcal	465kcal
	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	3.6g	7.7g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	19.6g	20.2g	脂質	7.7g	8.3g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	14.2g	14.8g
	炭水化物	9.5g	62.3g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	25.4g	78.2g	炭水化物	20.9g	73.7g	炭水化物	18.2g	71.0g
	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	420mg	421mg	ナトリウム	461mg	462mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	667mg	668mg
	カリウム	324mg	385mg	カリウム	339mg	400mg	カリウム	399mg	460mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	278mg	339mg
	リン	173mg	238mg	リン	52mg	117mg	リン	119mg	184mg	リン	99mg	164mg	リン	106mg	171mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん150g 鶏団子のケチャップ煮 れんこんの土佐煮 カラフルサラダ	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g えびカツ スパソテー 牛肉のきんぴら 南瓜サラダ	麦え 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 煮込みタンドリーチキン ミックスソテー 人参しりしり 明太ポテトサラダ	乳 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g マーボなす 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え	麦落 麦 麦落		★ごはん150g 白身フライ オクラのペペロンチーノ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます	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	329kcal	572kcal	エネルギー	434kcal	677kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	400kcal	643kcal
	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	8.6g	12.7g	たんぱく質	13.3g	17.4g
	脂質	15.2g	15.8g	脂質	27.8g	28.4g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	24.0g	24.6g
	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	33.6g	86.4g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	32.6g	85.4g
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	430mg	431mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	657mg	658mg
	カリウム	617mg	678mg	カリウム	435mg	496mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	579mg	640mg	カリウム	547mg	608mg
	リン	161mg	226mg	リン	152mg	217mg	リン	147mg	212mg	リン	132mg	197mg	リン	175mg	240mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎バナナッブル(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g		◎みかん(缶)	75g		◎バナナッブル(缶)	75g		◎黄桃(缶)	75g	
夕食	★ごはん150g 赤魚の天ぷら おろし天つゆ スナッペンどう きのこじゃが芋のアーヒョ 中華サラダ	麦 麦 乳麦		★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み ウィンナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え	麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 揚げ豆腐の和風あん オニオンソテー パスタのクリーム煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 赤玉南瓜煮 マリーネサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 インゲンとえのきの炒め物 玉子スパサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	345kcal	588kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.7g	17.8g	たんぱく質	6.5g	10.6g
	脂質	24.0g	24.6g	脂質	26.3g	26.9g	脂質	24.2g	24.8g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	23.2g	23.8g
	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	29.6g	82.4g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	27.5g	80.3g
	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	672mg	673mg
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	602mg	663mg	カリウム	420mg	481mg	カリウム	709mg	770mg	カリウム	393mg	454mg
	リン	131mg	196mg	リン	174mg	239mg	リン	120mg	185mg	リン	130mg	195mg	リン	113mg	178mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
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	970kcal	1699kcal	エネルギー	997kcal	1726kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	25.9g	38.2g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.3g	38.6g
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	61.4g	63.2g
	炭水化物	78.5g	236.9g	炭水化物	82.6g	241.0g	炭水化物	80.1g	238.5g	炭水化物	89.8g	248.2g	炭水化物	78.3g	236.7g
	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1813mg	1816mg	ナトリウム	1484mg	1487mg	ナトリウム	1703mg	1706mg	ナトリウム	1996mg	1999mg
	カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1376mg	1559mg	カリウム	1358mg	1541mg	カリウム	1747mg	1930mg	カリウム	1218mg	1401mg
	リン	465mg	660mg	リン	378mg	573mg	リン	386mg	581mg	リン	361mg	556mg	リン	394mg	589mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
合計(間食込)	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	61.5g	63.3g
	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	91.6g	250.0g	炭水化物	105.0g	263.4g	炭水化物	93.8g	252.2g
	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	1816mg	1819mg	ナトリウム	1487mg	1490mg	ナトリウム	1704mg	1707mg	ナトリウム	1999mg	2002mg
	カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1436mg	1619mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1804mg	1987mg	カリウム	1278mg	1461mg
	リン	468mg	663mg	リン	385mg	580mg	リン	392mg	587mg	リン	364mg	559mg	リン	401mg	596mg
	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	3.8g	3.8g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1061kcal	1790kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	26.7g	39.0g
	脂質	58.9g	60.7g	脂質	61.9g	63.7g	脂質	61.0g	62.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	61.5g	63.3g

※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。

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

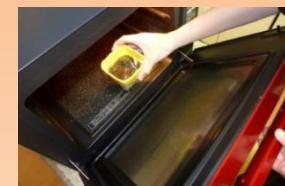


温め
〇×は
ココに
表示

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)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は1月24日(火)までにご連絡下さい。
2月4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)

1月23日(月)			1月24日(火)			1月25日(水)			1月26日(木)			1月27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 目玉焼き ひき肉と豆腐のうま煮 ポテトビーンズサラダ		卵 麦 落 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 コンニャクの辛味炒め レインボー春雨		乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ たたきごぼう		卵乳 卵麦か 麦	★ごはん180g 肉豆腐煮 カリフラワーの塩炒め 五目野菜の甘酢和え		麦 乳麦 麦	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		卵 卵麦 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	253kcal	543kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	202kcal	492kcal	エネルギー	171kcal	461kcal	エネルギー	194kcal	484kcal
たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	5.2g	10.1g	たんぱく質	9.5g	14.4g	たんぱく質	9.2g	14.1g
脂質	16.5g	17.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.2g	11.9g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.1g	11.8g
炭水化物	12.2g	75.1g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	15.4g	78.3g
ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	478mg	479mg	ナトリウム	401mg	402mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	541mg	542mg
カリウム	408mg	480mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	267mg	339mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	486mg	558mg
リン	181mg	258mg	リン	108mg	185mg	リン	94mg	171mg	リン	142mg	219mg	リン	135mg	212mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 揚げナスの煮物 根菜の柚子マリネ		麦	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風		卵麦え 麦 麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 インゲンとツナのマスタード和え		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ ジャガ芋の洋風あんかけ マリネサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚の味噌煮 人参のきんぴら 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物		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	286kcal	576kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	289kcal	579kcal
たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	16.9g	21.8g
脂質	17.5g	18.2g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	10.8g	11.5g
炭水化物	18.2g	81.1g	炭水化物	21.1g	84.0g	炭水化物	21.0g	83.9g	炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	29.9g	92.8g
ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	980mg	981mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	894mg	895mg
カリウム	678mg	750mg	カリウム	489mg	561mg	カリウム	637mg	709mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	455mg	527mg
リン	205mg	282mg	リン	196mg	273mg	リン	182mg	259mg	リン	127mg	204mg	リン	200mg	277mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.3g	2.3g
◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 豚肉となめこのカレー炒め 菜の花のツナごま和え		卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 大根と落の出汁煮 青菜のわさび和え		麦 卵麦	★ごはん180g チキンのきのこクリームソース チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え		乳麦 卵麦 麦落	★ごはん180g ブリの照焼 塩枝豆 れんこんと竹の子のおかか煮 スパゲティサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 コールスローサラダ		麦 乳麦落 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	274kcal	564kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	294kcal	584kcal	エネルギー	388kcal	678kcal	エネルギー	302kcal	592kcal
たんぱく質	12.3g	17.2g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	13.8g	18.7g
脂質	9.4g	10.1g	脂質	18.5g	19.2g	脂質	18.9g	19.6g	脂質	23.0g	23.7g	脂質	19.1g	19.8g
炭水化物	36.4g	99.3g	炭水化物	11.9g	74.8g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	19.4g	82.3g
ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	793mg	794mg
カリウム	553mg	625mg	カリウム	640mg	712mg	カリウム	445mg	517mg	カリウム	535mg	607mg	カリウム	550mg	622mg
リン	186mg	263mg	リン	172mg	249mg	リン	171mg	248mg	リン	190mg	267mg	リン	175mg	252mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	868kcal	1738kcal	エネルギー	785kcal	1655kcal
たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質	43.4g	45.5g	脂質	48.3g	50.4g	脂質	48.2g	50.3g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	41.0g	43.1g
炭水化物	66.8g	255.5g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	54.7g	243.4g	炭水化物	66.0g	254.7g	炭水化物	64.7g	253.4g
ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2186mg	2189mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
カリウム	1639mg	1855mg	カリウム	1382mg	1598mg	カリウム	1349mg	1565mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1491mg	1707mg
リン	572mg	803mg	リン	476mg	707mg	リン	447mg	678mg	リン	459mg	690mg	リン	510mg	741mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	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	939kcal	1809kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	913kcal	1783kcal
たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.7g	55.4g
脂質	43.6g	45.7g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	48.0g	50.1g	脂質	41.2g	43.3g
炭水化物	97.3g	286.0g	炭水化物	80.9g	269.6g	炭水化物	85.2g	273.9g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	95.6g	284.3g
ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2126mg	2129mg	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2234mg	2237mg
カリウム	1753mg	1969mg	カリウム	1502mg	1718mg	カリウム	1463mg	1679mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1611mg	1827mg
リン	578mg	809mg	リン	490mg	721mg	リン	453mg	684mg	リン	471mg	702mg	リン	524mg	755mg
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g

※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。