



# 【きざみ食】 週間献立表

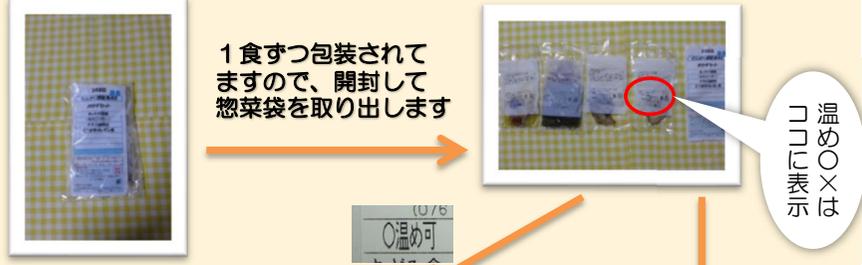
生活協同組合おおさかパルコープ

変更は1月31日(火)までにご連絡下さい。  
2月11日(土)お届け分より反映します。

	1月30日(月)			1月31日(火)			2月1日(水)			2月2日(木)			2月3日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		がんとどきの含め煮	麦		厚揚げと若芽の玉子とじ	卵乳麦		イカと白菜の中華煮	乳麦か	
	カリフラワーとウィンナーのカレー炒め	乳麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		白菜の煮びたし	麦		切干大根煮	麦	
	大根と柚子の甘酢漬け			ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦		菜の花のおひたし	麦		マカロニの明太マヨ和え	卵麦		キャベツの漬物柚子風味	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	93kcal	252kcal	エネルギー	191kcal	350kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	154kcal	313kcal	エネルギー	75kcal	234kcal	
蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.6g	10.3g	
脂質	3.7g	4.4g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	4.9g	5.6g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	1.3g	2.0g	
炭水化物	9.8g	42.8g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	9.6g	42.6g	
ナトリウム	449mg	889mg	ナトリウム	652mg	1092mg	ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	495mg	935mg	ナトリウム	621mg	1061mg	
食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	あぶらかれいみぞれ煮	麦		豆腐ハンバーグ	卵		豚肉のおろし煮	麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		鯖の生姜煮	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		きのこあん	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		麩と大根の煮物	麦		法蓮草		
	チャプチェ	麦		鶏肉のすき焼煮	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		大豆とトマトのマリネサラダ			豆腐としめじのとりみ煮	麦	
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		鶏とごぼうの酢味噌和え	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	291kcal	450kcal	エネルギー	211kcal	370kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	
蛋白質	18.7g	22.4g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質	13.1g	16.8g	
脂質	14.2g	14.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	9.1g	9.8g	脂質	14.3g	15.0g	
炭水化物	21.6g	54.6g	炭水化物	14.7g	47.7g	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	16.0g	49.0g	炭水化物	16.7g	49.7g	
ナトリウム	1001mg	1441mg	ナトリウム	795mg	1235mg	ナトリウム	870mg	1310mg	ナトリウム	758mg	1198mg	ナトリウム	644mg	1084mg	
食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	えびカツ	麦え		肉カボチャ	麦		赤魚の煮付け	麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		照焼ハンバーグ	乳麦	
	オニオンソテー	乳麦		切干大根のおから煮	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		人参グラッセ	乳麦		インゲンソテー	乳麦	
	枝入り麻婆なす	麦か		三色野菜ナムル	麦		炒り豆腐	卵乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
	若芽とパインの酢の物	麦		★味噌汁	麦		マリネサラダ	卵麦		菜の花とひじきのごま和え	麦		マゼドアンサラダ	卵乳麦	
★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	271kcal	430kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	
蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	
脂質	15.8g	16.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	17.4g	18.1g	
炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	33.1g	66.1g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	27.2g	60.2g	炭水化物	26.1g	59.1g	
ナトリウム	735mg	1175mg	ナトリウム	1044mg	1484mg	ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	804mg	1244mg	ナトリウム	937mg	1377mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★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	655kcal	1132kcal	エネルギー	653kcal	1130kcal	エネルギー	628kcal	1105kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	
蛋白質	32.1g	43.2g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	28.7g	39.8g	蛋白質	29.0g	40.1g	
脂質	33.7g	35.8g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	33.2g	35.3g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	33.0g	35.1g	
炭水化物	55.9g	154.9g	炭水化物	61.2g	160.2g	炭水化物	46.3g	145.3g	炭水化物	59.4g	158.4g	炭水化物	52.4g	151.4g	
ナトリウム	2185mg	3505mg	ナトリウム	2491mg	3811mg	ナトリウム	2391mg	3711mg	ナトリウム	2057mg	3377mg	ナトリウム	2202mg	3522mg	
食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	6.0g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.6g	9.0g	

★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)

# 【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1月31日(火)までにご連絡下さい。  
 2月1日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3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			
白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦		
昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	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
エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	571mg	1094mg
食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		
五目豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦か		
法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	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
エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal	エネルギー	207kcal	381kcal
蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g
脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.7g	11.4g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg	ナトリウム	845mg	1368mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	卵乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦		
肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		
菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	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
エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	183kcal	357kcal
蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g	蛋白質	7.2g	11.0g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	22.2g	60.6g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	17.3g	55.7g
ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg	ナトリウム	711mg	1234mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal	エネルギー	508kcal	1030kcal
蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g	蛋白質	20.7g	32.1g
脂質	24.7g	26.8g	脂質	19.7g	21.8g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.4g	27.5g
炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.0g	166.2g
ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg	ナトリウム	2127mg	3696mg
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g

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

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1月31日(火)までにご連絡下さい。  
2月11日(土)お届け分より反映します。

	1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3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 高野豆腐インゲン煮 イカと白菜の中華煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ	麦 麦落	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮	乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンかぼちゃ	卵 麦 卵麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	190kcal	383kcal			
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.7g	8.2g
炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	608mg	609mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	
昼食	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 スナックえんどう キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ	麦 麦落 麦	★ごはん120g カレーのカレー焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 切干大根のコンソメ炒め ブロッコリーのカニカママヨネーズ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 イカのトマトマリネ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 塩ダレポーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え	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	275kcal	468kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	243kcal	436kcal	エネルギー	263kcal	456kcal
	たんぱく質	14.3g	17.6g	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	14.6g	15.1g
炭水化物	22.1g	64.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	12.6g	54.5g	炭水化物	13.7g	55.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	
ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	518mg	519mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	761mg	762mg	ナトリウム	747mg	748mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 カワナラのピーナツ味噌和え	麦 卵乳麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g ポークジンジャー 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス	麦 麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜のごま味噌和え	卵麦 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	216kcal	409kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	225kcal	418kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	8.7g	9.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	9.0g	9.5g
炭水化物	18.1g	60.0g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	21.7g	63.6g	
ナトリウム	1019mg	1020mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	837mg	838mg	
食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
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	658kcal	1237kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.4g	51.3g	たんぱく質	41.6g	51.5g
	脂質	32.7g	34.2g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	31.3g	32.8g
	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	54.5g	180.2g	炭水化物	42.1g	167.8g	炭水化物	49.6g	175.3g	炭水化物	53.3g	179.0g
ナトリウム	2200mg	2203mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	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	859kcal	1438kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.7g	57.6g
	脂質	39.7g	41.2g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	39.0g	40.5g	脂質	38.4g	39.9g
	炭水化物	77.7g	203.4g	炭水化物	82.7g	208.4g	炭水化物	74.0g	199.7g	炭水化物	77.4g	203.1g	炭水化物	85.2g	210.9g
ナトリウム	2277mg	2280mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2266mg	2269mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	

## 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!)

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

※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1月31日(火)までにご連絡下さい。  
2月11日(土)お届け分より反映します。

	1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3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 高野豆腐インゲン煮 イカと白菜の中華煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	麦 麦落 卵麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 竹輪と菜の花の煮物 高野豆腐の味噌煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 レモンかぼちゃ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	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	167kcal	422kcal	エネルギー	188kcal	447kcal	エネルギー	194kcal	450kcal	エネルギー	167kcal	426kcal	エネルギー	190kcal	445kcal
	たんぱく質	9.8g	14.9g	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	14.7g	19.9g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	12.9g	17.9g
	脂質	10.1g	10.9g	脂質	8.4g	9.7g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	7.9g	9.2g	脂質	7.7g	8.5g
炭水化物	8.6g	63.2g	炭水化物	18.7g	73.1g	炭水化物	13.7g	68.6g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	17.2g	71.8g	
ナトリウム	563mg	789mg	ナトリウム	715mg	880mg	ナトリウム	697mg	844mg	ナトリウム	500mg	685mg	ナトリウム	608mg	837mg	
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 スナックえんどう キャベツの麻婆あんかけ キャロットラペ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g カレーのカレー焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 切干大根のコンソメ炒め ブロックりのカニカママヨネーズ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 イカのトマトマリネ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 鶏と蓮根のピリ辛煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	275kcal	529kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	194kcal	461kcal	エネルギー	243kcal	505kcal	エネルギー	263kcal	529kcal
	たんぱく質	14.3g	19.4g	たんぱく質	17.7g	23.6g	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.3g	23.9g	たんぱく質	16.3g	22.1g
	脂質	13.9g	14.7g	脂質	10.5g	12.1g	脂質	11.9g	13.0g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	14.6g	16.2g
炭水化物	22.1g	76.5g	炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	12.6g	68.5g	炭水化物	13.7g	68.9g	炭水化物	14.4g	69.3g	
ナトリウム	618mg	786mg	ナトリウム	518mg	744mg	ナトリウム	675mg	902mg	ナトリウム	761mg	991mg	ナトリウム	747mg	1000mg	
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	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g サワラの蒸し煮 人参グラッセ 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢 ★味噌汁(巻麩・えのき)	麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 かたろりのピーナツ味噌和え ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 卵乳麦 乳麦落 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 えのきのおろし和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g ポークジンジャー 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	麦 麦 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 蒸し鶏と春雨の炒め物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 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	216kcal	478kcal	エネルギー	232kcal	494kcal	エネルギー	225kcal	480kcal	エネルギー	246kcal	514kcal	エネルギー	209kcal	463kcal
	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	10.6g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.6g	たんぱく質	15.7g	21.6g	たんぱく質	12.4g	17.5g
	脂質	8.7g	9.6g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	11.0g	11.8g	脂質	11.6g	13.2g	脂質	9.0g	9.8g
炭水化物	18.1g	73.6g	炭水化物	20.6g	76.3g	炭水化物	15.8g	70.4g	炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	21.7g	75.9g	
ナトリウム	1019mg	1245mg	ナトリウム	800mg	1046mg	ナトリウム	799mg	1028mg	ナトリウム	691mg	918mg	ナトリウム	837mg	985mg	
食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
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	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	658kcal	1429kcal	エネルギー	651kcal	1438kcal	エネルギー	613kcal	1391kcal	エネルギー	656kcal	1445kcal	エネルギー	662kcal	1437kcal
	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	38.9g	55.6g	たんぱく質	41.4g	57.5g	たんぱく質	41.4g	58.1g	たんぱく質	41.6g	57.5g
	脂質	32.7g	35.2g	脂質	31.4g	35.2g	脂質	32.5g	35.1g	脂質	32.0g	35.9g	脂質	31.3g	34.5g
	炭水化物	48.8g	213.3g	炭水化物	54.5g	219.5g	炭水化物	42.1g	207.5g	炭水化物	49.6g	214.5g	炭水化物	53.3g	217.0g
ナトリウム	2200mg	2820mg	ナトリウム	2033mg	2670mg	ナトリウム	2171mg	2774mg	ナトリウム	1952mg	2594mg	ナトリウム	2192mg	2822mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	859kcal	1630kcal	エネルギー	850kcal	1637kcal	エネルギー	820kcal	1598kcal	エネルギー	853kcal	1642kcal	エネルギー	869kcal	1644kcal
	たんぱく質	47.7g	63.5g	たんぱく質	46.8g	63.5g	たんぱく質	47.5g	63.6g	たんぱく質	49.1g	65.8g	たんぱく質	47.7g	63.6g
	脂質	39.7g	42.2g	脂質	38.4g	42.2g	脂質	39.6g	42.2g	脂質	39.0g	42.9g	脂質	38.4g	41.6g
	炭水化物	77.7g	242.2g	炭水化物	82.7g	247.7g	炭水化物	74.0g	239.4g	炭水化物	77.4g	242.3g	炭水化物	85.2g	248.9g
	ナトリウム	2277mg	2897mg	ナトリウム	2109mg	2746mg	ナトリウム	2245mg	2848mg	ナトリウム	2028mg	2670mg	ナトリウム	2266mg	2896mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

## お食事の作り方



1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、  
惣菜の袋を入れて火に  
かけて下さい。  
鍋肌から気泡がぼつぼつ  
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1月31日(火)までにご連絡下さい。  
2月11日(土)お届け分より反映します。

	1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3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 ミートボールのクリーム煮 春雨の甘酢炒め オクラとももろのピーナツ味噌和え	卵乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 人参の炒り煮 コーンサラダ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ かぼちゃのゴマ煮 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ジャガ芋のカレー煮 春雨とツナのサラダ	卵麦 麦 乳麦 卵	★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 きんぴら キャベツの白ドレ和え	麦 麦 卵麦
	エネルギー	249kcal	492kcal	224kcal	467kcal	221kcal	464kcal	511kcal	246kcal	489kcal
	たんぱく質	7.6g	11.7g	5.9g	10.0g	5.9g	7.9g	12.0g	7.1g	11.2g
	脂質	10.7g	11.3g	13.6g	14.2g	8.2g	8.8g	12.5g	13.1g	14.8g
	炭水化物	31.8g	84.6g	19.6g	72.4g	31.5g	84.3g	30.1g	82.9g	21.6g
	ナトリウム	709mg	710mg	588mg	589mg	421mg	422mg	623mg	624mg	617mg
	カリウム	382mg	443mg	461mg	522mg	514mg	575mg	427mg	450mg	511mg
	リン	122mg	187mg	116mg	181mg	91mg	156mg	131mg	196mg	99mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.1g	1.1g	1.6g	1.6g	1.6g
	昼食	★ごはん150g 肉野菜炒め ふきと人参の甘露煮 かぼちゃのクリームサラダ	麦 麦 卵乳	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ひき肉と里芋の味噌煮 スパゲティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の塩焼 人参のきんぴら 油揚げの玉子とじ さつま芋サラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の酒蒸し煮 人参のレモン煮 クリームコロッケ カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ポークジンジャー 野菜炒め マカロニとパプリカのサラダ
エネルギー		354kcal	597kcal	381kcal	624kcal	385kcal	628kcal	386kcal	629kcal	342kcal
たんぱく質		9.1g	13.2g	12.1g	16.2g	13.8g	17.9g	13.0g	17.1g	12.9g
脂質		25.8g	26.4g	23.3g	23.9g	25.6g	26.2g	23.8g	24.4g	20.3g
炭水化物		19.1g	71.9g	29.6g	82.4g	24.2g	77.0g	27.9g	80.7g	27.1g
ナトリウム		583mg	584mg	680mg	681mg	609mg	610mg	576mg	577mg	786mg
カリウム		485mg	546mg	505mg	566mg	550mg	611mg	309mg	370mg	460mg
リン		118mg	183mg	169mg	234mg	218mg	283mg	129mg	194mg	162mg
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.5g	1.6g	1.5g	1.5g	2.0g
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g
	★ごはん150g メンチカツ 人参グラッセ さつま芋のレモン煮 れんこんサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 酢豚 ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー マーボ春雨 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g まぐろカツ 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦
	エネルギー	359kcal	602kcal	369kcal	612kcal	356kcal	599kcal	345kcal	588kcal	408kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	10.4g	14.5g	11.3g	15.4g	9.8g	13.9g	7.6g
	脂質	17.1g	17.7g	17.1g	17.7g	19.4g	20.0g	22.5g	23.1g	28.7g
	炭水化物	43.7g	96.5g	45.8g	98.6g	35.0g	87.8g	24.9g	77.7g	29.4g
	ナトリウム	516mg	517mg	822mg	823mg	862mg	863mg	679mg	680mg	629mg
	カリウム	615mg	676mg	777mg	838mg	445mg	506mg	548mg	609mg	435mg
	リン	122mg	187mg	165mg	230mg	173mg	238mg	150mg	215mg	133mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.7g	1.7g	1.6g
夕食	★ごはん150g メンチカツ 人参グラッセ さつま芋のレモン煮 れんこんサラダ	乳麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 酢豚 ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 和風唐揚げ チンゲン菜ソテー マーボ春雨 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん150g まぐろカツ 人参グラッセ ナスの炒り煮 れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦
	エネルギー	962kcal	1691kcal	974kcal	1703kcal	962kcal	1691kcal	999kcal	1728kcal	996kcal
	たんぱく質	23.5g	35.8g	28.4g	40.7g	31.0g	43.3g	30.7g	43.0g	27.6g
	脂質	53.6g	55.4g	54.0g	55.8g	53.2g	55.0g	58.8g	60.6g	63.8g
	炭水化物	94.6g	253.0g	95.0g	253.4g	90.7g	249.1g	82.9g	241.3g	78.1g
	ナトリウム	1808mg	1811mg	2090mg	2093mg	1892mg	1895mg	1878mg	1881mg	2032mg
	カリウム	1482mg	1665mg	1743mg	1926mg	1509mg	1692mg	1223mg	1406mg	1345mg
	リン	362mg	557mg	450mg	645mg	482mg	677mg	410mg	605mg	394mg
	食塩相当量	4.6g	4.6g	5.3g	5.3g	4.8g	4.9g	4.8g	4.8g	5.2g
	合計	エネルギー	1026kcal	1755kcal	1022kcal	1751kcal	1025kcal	1754kcal	1047kcal	1776kcal
たんぱく質		23.9g	36.2g	28.8g	41.1g	31.3g	43.6g	31.1g	43.4g	27.9g
脂質		53.7g	55.5g	54.1g	55.9g	53.3g	55.1g	58.9g	60.7g	63.9g
炭水化物		110.1g	268.5g	106.5g	264.9g	105.9g	264.3g	94.4g	252.8g	93.3g
ナトリウム		1811mg	1814mg	2093mg	2096mg	1893mg	1896mg	1881mg	1884mg	2033mg
カリウム		1542mg	1725mg	1799mg	1982mg	1566mg	1749mg	1279mg	1462mg	1402mg
リン		369mg	564mg	456mg	651mg	485mg	680mg	416mg	611mg	397mg
食塩相当量		4.6g	4.6g	5.3g	5.3g	4.8g	4.9g	4.8g	4.8g	5.2g

## 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



ココに表示  
温め〇×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!)

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1月31日(火)までにご連絡下さい。  
2月11日(土)お届け分より反映します。

	1月30日(月)		1月31日(火)		2月1日(水)		2月2日(木)		2月3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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉ピーマン炒め 法蓮草ソテー		★ごはん180g 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとももろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 れんこんサラダ		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			
	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	151kcal	441kcal	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	217kcal	507kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	9.7g	14.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	6.3g	7.0g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	18.8g	81.7g
	ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	697mg	698mg
	カリウム	490mg	562mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	457mg	529mg
	リン	130mg	207mg	リン	160mg	237mg	リン	159mg	236mg	リン	141mg	218mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g 煮込みタンダーチキン スパソテー 大豆の肉ジャガ煮 和風サラダ		★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます		★ごはん180g キーマカレーのルー 麩とえのきのさっと煮 法蓮草とハムのマリネ		★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ			
	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	330kcal	620kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	25.6g	88.5g	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	528mg	600mg	カリウム	477mg	549mg	カリウム	641mg	713mg	カリウム	607mg	679mg
	リン	176mg	253mg	リン	222mg	299mg	リン	238mg	315mg	リン	213mg	290mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g ぶりのごま醤油焼 ふきのきんぴら カボチャとひき肉のトマト煮込み キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 牛焼肉炒め 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		★ごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参のレモン煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 キャベツと若芽のマヨネーズ和え		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	258kcal	548kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	14.2g	19.1g	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.2g	18.1g
	脂質	17.9g	18.6g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	13.8g	14.5g
	炭水化物	19.2g	82.1g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	19.8g	82.7g
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	741mg	742mg
	カリウム	573mg	645mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	439mg	511mg	カリウム	389mg	461mg
	リン	121mg	198mg	リン	181mg	258mg	リン	178mg	255mg	リン	164mg	241mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.0g	17.9g
	脂質	16.5g	17.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	16.8g	79.7g
	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	711mg	712mg
	カリウム	492mg	564mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	492mg	564mg	カリウム	492mg	564mg
	リン	155mg	232mg	リン	155mg	232mg	リン	155mg	232mg	リン	155mg	232mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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	774kcal	1644kcal	エネルギー	811kcal	1681kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	43.9g	46.0g
	炭水化物	58.8g	247.5g	炭水化物	58.1g	246.8g	炭水化物	56.5g	245.2g	炭水化物	58.7g	247.4g
	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2189mg	2192mg
	カリウム	1591mg	1807mg	カリウム	1338mg	1554mg	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1453mg	1669mg
	リン	427mg	658mg	リン	563mg	794mg	リン	575mg	806mg	リン	518mg	749mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	合計(間食込)	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal	エネルギー	890kcal
たんぱく質		40.6g	55.3g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.0g	55.7g
脂質		41.5g	43.6g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	43.1g	45.2g	脂質	44.1g	46.2g
炭水化物		89.7g	278.4g	炭水化物	81.1g	269.8g	炭水化物	81.7g	275.7g	炭水化物	81.7g	270.4g
ナトリウム		1895mg	1898mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2195mg	2198mg
カリウム		1711mg	1927mg	カリウム	1451mg	1667mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1566mg	1782mg
リン		441mg	672mg	リン	575mg	806mg	リン	581mg	812mg	リン	530mg	761mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g

## 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  
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!)

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)

※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。