

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかバルコープ

	2月6日(月)			2月7日(火)			2月8日(水)			2月9日(木)			2月10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 高野豆腐の卵とじ 大根とひじきの煮物 たたきごぼう ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ネギ味噌炒め 竹輪のごま炒め なめこ昆布 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 人参の炒りたら子 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g スクランブルエッグ ひじきとツナのピリ辛トマト煮込み キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		卵乳 乳麦 麦落 麦	★やわらかごはん180g がんもと白菜の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	156kcal	426kcal	エネルギー	137kcal	415kcal	エネルギー	138kcal	412kcal	エネルギー	165kcal	436kcal	エネルギー	159kcal	433kcal
	蛋白質	7.4g	13.3g	蛋白質	9.3g	15.9g	蛋白質	6.9g	13.1g	蛋白質	6.4g	12.2g	蛋白質	10.0g	15.9g
	脂 質	8.2g	9.1g	脂 質	3.6g	5.3g	脂 質	4.0g	5.0g	脂 質	11.4g	12.3g	脂 質	8.4g	9.3g
昼	炭水化物	13.4g	70.6g	炭水化物	17.5g	74.1g	炭水化物	19.8g	77.4g	炭水化物	9.4g	66.6g	炭水化物	10.5g	68.7g
	ナトリウム	671mg	1112mg	ナトリウム	589mg	1033mg	ナトリウム	538mg	980mg	ナトリウム	434mg	877mg	ナトリウム	763mg	1204mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g
	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 春雨と鶏肉の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスの油炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g チキンピカタ パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g かれい塩焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のカレー風味焼 オニオンソテー ふきと人参の甘露煮 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦
食															
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	232kcal	498kcal	エネルギー	215kcal	487kcal	エネルギー	269kcal	545kcal	エネルギー	198kcal	465kcal	エネルギー	221kcal	498kcal
	蛋白質	15.2g	20.9g	蛋白質	9.3g	15.6g	蛋白質	10.9g	17.3g	蛋白質	17.4g	23.2g	蛋白質	11.2g	17.6g
夕	脂 質	12.3g	13.2g	脂 質	12.3g	13.3g	脂 質	15.4g	17.1g	脂 質	8.4g	9.3g	脂 質	12.8g	14.5g
	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	17.5g	74.7g	炭水化物	20.5g	76.9g	炭水化物	12.3g	69.0g	炭水化物	14.3g	70.7g
	ナトリウム	796mg	1258mg	ナトリウム	807mg	1248mg	ナトリウム	795mg	1263mg	ナトリウム	827mg	1269mg	ナトリウム	831mg	1274mg
	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g
食	★やわらかごはん180g 照焼チキン 人参のきな粉和え かぼちゃのゴマ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 菜の花 豚肉とさくらげの卵炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 厚揚げと大根の煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦か 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ホイコーロー きんぴら 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚生姜焼き丼の具 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		麦落 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	264kcal	536kcal	エネルギー	298kcal	564kcal	エネルギー	307kcal	574kcal	エネルギー	295kcal	569kcal	エネルギー	266kcal	534kcal
食	蛋白質	14.0g	19.9g	蛋白質	16.9g	22.6g	蛋白質	11.3g	16.9g	蛋白質	8.1g	14.5g	蛋白質	11.6g	17.3g
	脂 質	11.7g	12.6g	脂 質	17.2g	18.1g	脂 質	18.3g	19.2g	脂 質	17.9g	18.9g	脂 質	12.7g	13.6g
	炭水化物	25.2g	82.8g	炭水化物	18.4g	74.7g	炭水化物	25.3g	81.8g	炭水化物	24.6g	82.0g	炭水化物	26.1g	82.9g
	ナトリウム	711mg	1153mg	ナトリウム	838mg	1281mg	ナトリウム	948mg	1391mg	ナトリウム	878mg	1322mg	ナトリウム	877mg	1320mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.4g
	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	652kcal	1460kcal	エネルギー	650kcal	1466kcal	エネルギー	714kcal	1531kcal	エネルギー	658kcal	1470kcal	エネルギー	646kcal	1465kcal
	蛋白質	36.6g	54.1g	蛋白質	35.5g	54.1g	蛋白質	29.1g	47.3g	蛋白質	31.9g	49.9g	蛋白質	32.8g	50.8g
	脂 質	32.2g	34.9g	脂 質	33.1g	36.7g	脂 質	37.7g	41.3g	脂 質	37.7g	40.5g	脂 質	33.9g	37.4g
	炭水化物	52.8g	224.0g	炭水化物	53.4g	223.5g	炭水化物	65.6g	236.1g	炭水化物	46.3g	217.6g	炭水化物	50.9g	222.3g
	ナトリウム	2178mg	3523mg	ナトリウム	2234mg	3562mg	ナトリウム	2281mg	3634mg	ナトリウム	2139mg	3468mg	ナトリウム	2471mg	3798mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.2g	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。

変更は2月7日(火)までにご連絡下さい。
2月18日(土)お届け分より反映します。

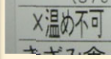
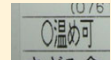
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
〇〇に表
示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかバルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	2月6日(月)			2月7日(火)			2月8日(水)			2月9日(木)			2月10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	★全粥240g 高野豆腐の卵とじ 大根とひじきの煮物 たたきごぼう ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ネギ味噌炒め 竹輪のごま炒め なめこ昆布 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 人参の炒りたら子 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g スクランブルエッグ ひじきとツナのヒラ辛マト煮込み キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		卵乳 乳麦 麦落 麦	★全粥240g がんもと白菜の煮物 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁		麦 麦 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
	エネルギー		156kcal	315kcal	エネルギー		137kcal	296kcal	エネルギー		138kcal	297kcal	エネルギー		165kcal	324kcal
	蛋白質		7.4g	11.1g	蛋白質		9.3g	13.0g	蛋白質		6.9g	10.6g	蛋白質		6.4g	10.1g
	脂質		8.2g	8.9g	脂質		3.6g	4.3g	脂質		4.0g	4.7g	脂質		11.4g	12.1g
食	炭水化物		13.4g	46.4g	炭水化物		17.5g	50.5g	炭水化物		19.8g	52.8g	炭水化物		9.4g	42.4g
	ナトリウム		671mg	1111mg	ナトリウム		589mg	1029mg	ナトリウム		538mg	978mg	ナトリウム		434mg	874mg
	食塩相当量		1.7g	2.8g	食塩相当量		1.5g	2.6g	食塩相当量		1.4g	2.5g	食塩相当量		1.1g	2.2g
	食塩相当量		1.7g	2.8g	食塩相当量		1.5g	2.6g	食塩相当量		1.4g	2.5g	食塩相当量		1.1g	2.2g
	食塩相当量		1.7g	2.8g	食塩相当量		1.5g	2.6g	食塩相当量		1.4g	2.5g	食塩相当量		1.1g	2.2g
昼	★全粥240g サワラのごま焼 オクラのペペロンチーノ 春雨と鶏肉の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g 根菜と肉団子の和風生姜スープ ナスの油炒め バンバンジーサラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g チキンピカタ パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g かわいい塩焼 チンゲン菜ソテー 豚バラとじゃが芋の山椒炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼 オニオンソテー ふきと人参の甘露煮 キャベツサラダ ★味噌汁		麦 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
	エネルギー		232kcal	391kcal	エネルギー		215kcal	374kcal	エネルギー		269kcal	428kcal	エネルギー		198kcal	357kcal
	蛋白質		15.2g	18.9g	蛋白質		9.3g	13.0g	蛋白質		10.9g	14.6g	蛋白質		17.4g	21.1g
	脂質		12.3g	13.0g	脂質		12.3g	13.0g	脂質		15.4g	16.1g	脂質		8.4g	9.1g
食	炭水化物		14.2g	47.2g	炭水化物		17.5g	50.5g	炭水化物		20.5g	53.5g	炭水化物		12.3g	45.3g
	ナトリウム		796mg	1236mg	ナトリウム		807mg	1247mg	ナトリウム		795mg	1235mg	ナトリウム		827mg	1267mg
	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		2.1g	3.2g
	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		2.1g	3.2g
	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		2.1g	3.2g	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		2.1g	3.2g
夕	★全粥240g 照焼チキン 人参のきな粉和え かぼちゃのゴマ煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 菜の花 豚肉ときくらげの卵炒め じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 厚揚げと大根の煮物 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁		卵乳麦 麦か 乳麦 麦 麦	★全粥240g ホイコーロー きんぴら 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 豚生姜焼き丼の具 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		麦落 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
	エネルギー		264kcal	423kcal	エネルギー		298kcal	457kcal	エネルギー		307kcal	466kcal	エネルギー		295kcal	454kcal
	蛋白質		14.0g	17.7g	蛋白質		16.9g	20.6g	蛋白質		11.3g	15.0g	蛋白質		8.1g	11.8g
	脂質		11.7g	12.4g	脂質		17.2g	17.9g	脂質		18.3g	19.0g	脂質		17.9g	18.6g
食	炭水化物		25.2g	58.2g	炭水化物		18.4g	51.4g	炭水化物		25.3g	58.3g	炭水化物		24.6g	57.6g
	ナトリウム		711mg	1151mg	ナトリウム		838mg	1278mg	ナトリウム		948mg	1388mg	ナトリウム		878mg	1318mg
	食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量		2.1g	3.3g	食塩相当量		2.4g	3.5g	食塩相当量		2.2g	3.4g
	食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量		2.1g	3.3g	食塩相当量		2.4g	3.5g	食塩相当量		2.2g	3.4g
	食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量		2.1g	3.3g	食塩相当量		2.4g	3.5g	食塩相当量		2.2g	3.4g
	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		652kcal	1129kcal	エネルギー		650kcal	1127kcal	エネルギー		714kcal	1191kcal	エネルギー		658kcal	1135kcal
	蛋白質		36.6g	47.7g	蛋白質		35.5g	46.6g	蛋白質		29.1g	40.2g	蛋白質		31.9g	43.0g
	脂質		32.2g	34.3g	脂質		33.1g	35.2g	脂質		37.7g	39.8g	脂質		37.7g	39.8g
	炭水化物		52.8g	151.8g	炭水化物		53.4g	152.4g	炭水化物		65.6g	164.6g	炭水化物		46.3g	145.3g
	ナトリウム		2178mg	3498mg	ナトリウム		2234mg	3554mg	ナトリウム		2281mg	3601mg	ナトリウム		2139mg	3459mg
	食塩相当量		5.5g	8.8g	食塩相当量		5.7g	9.1g	食塩相当量		5.8g	9.1g	食塩相当量		5.4g	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2月7日(火)までにご連絡下さい。
2月18日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

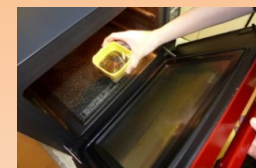


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表
示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

2月6日(月)			2月7日(火)			2月8日(水)			2月9日(木)			2月10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
★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)		
乳麦 卵乳麦 麦			えんどう豆とベーコン炒め 麦 麦			卵乳麦 卵乳麦 麦			麦 麦 麦			乳麦 麦 麦		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット		
フルセット			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
123kcal			87kcal			105kcal			101kcal			143kcal		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
3.8g			2.5g			2.6g			2.9g			4.0g		
脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
7.1g			3.2g			4.8g			4.2g			6.9g		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
10.0g			12.4g			13.4g			12.9g			17.5g		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
498mg			549mg			581mg			454mg			609mg		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
1.3g			1.4g			1.5g			1.2g			1.5g		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
焼肉炒め			スパイシーチキン			白身の味噌煮			鶏の幽庵焼き			鮭の西京焼		
乳麦			乳麦			乳麦			乳麦			乳麦		
切昆布と竹の子の煮物			大根と椎茸の煮物			大根の千切煮			昆布煮豆			油揚げと菜の花の煮物		
乳麦			麦			乳麦			乳麦			麦		
大根なます			マリーネサラダ			もやしサラダ			ハムとブロッコリーのマリーネ			メンマの中華和え		
麦			卵乳麦			卵乳麦			卵乳麦			乳麦か		
★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
麦			麦			麦			麦			麦		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット		
フルセット			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
148kcal			212kcal			168kcal			193kcal			196kcal		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
3.3g			5.6g			8.8g			8.3g			8.0g		
脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
6.4g			12.6g			7.1g			9.5g			8.4g		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
19.5g			19.0g			17.4g			17.7g			21.3g		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
831mg			816mg			928mg			811mg			863mg		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
2.1g			2.1g			2.4g			2.1g			2.2g		
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏の西京焼き			鮭のおろし煮			とんかつ			白身魚しんじょう			鶏肉のデミソース煮		
乳麦			麦			卵乳麦			卵乳麦			乳麦		
きのこきんぴら			金時豆の煮物			ひじきとベーコンの煮物			がんも煮			白菜と麩の玉子とじ		
乳麦			乳麦			卵乳麦			麦			卵乳麦		
青菜のおひたし			野菜の三杯酢			サラダスパゲティ			菜の花の辛子和え			大豆大根煮		
乳麦			麦			卵乳麦か			乳麦			卵乳麦		
★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)			★味噌汁(とろみ)		
麦			麦			麦			麦			麦		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット		
フルセット			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
164kcal			197kcal			284kcal			210kcal			173kcal		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
6.1g			9.2g			4.7g			6.8g			6.8g		
脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
7.0g			7.1g			20.7g			12.1g			9.7g		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
19.6g			24.7g			19.8g			18.3g			15.3g		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
815mg			643mg			808mg			860mg			721mg		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
2.1g			1.6g			2.1g			2.2g			1.8g		
栄養価			栄養価			栄養価			栄養価			栄養価		
おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット			おかずセット		
フルセット			フルセット			フルセット			フルセット			フルセット		
エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー			エネルギー		
435kcal			496kcal			557kcal			504kcal			512kcal		
たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質			たんぱく質		
13.2g			17.3g			16.1g			18.0g			18.8g		
脂 質			脂 質			脂 質			脂 質			脂 質		
20.5g			22.9g			32.6g			25.8g			25.0g		
炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物			炭水化物		
49.1g			56.1g			50.6g			48.9g			54.1g		
ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム			ナトリウム		
2144mg			2008mg			2317mg			2125mg			2193mg		
食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
5.5g			5.1g			6.0g			5.5g			5.5g		

★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。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。

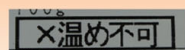
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ

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



次にフタをして15分程
温めます。追加で火はかけ
ません。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

± 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2月7日(火)までにご連絡下さい。
2月18日(土)お届け分より反映します。

	2月6日(月)			2月7日(火)			2月8日(水)			2月9日(木)			2月10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 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え	卵麦 卵麦か 乳麦		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮浸し 五色煮	卵 卵麦 麦		★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 高野豆腐インゲン煮 春菊と豚肉の炒め物 大根とツナの炒め物	麦 麦落 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	179kcal	372kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	133kcal	326kcal	エネルギー	172kcal	365kcal
	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.0g	11.5g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	3.6g	4.1g	脂質	8.7g	9.2g
	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	11.0g	52.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.2g	54.1g
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 スナッペン 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵乳麦		★ごはん120g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 法蓮草のおひたし	乳麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のレモン風味焼 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め インゲンのごま和え	乳麦 卵乳麦か 麦		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか カリフラワーの塩炒め 煮生酢	乳麦 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 スナッペン 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え	麦 卵麦落 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	265kcal	458kcal	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	245kcal	438kcal
	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	17.7g	21.0g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	7.4g	7.9g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.6g	14.1g
	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	19.7g	61.6g	炭水化物	14.4g	56.3g	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	12.5g	54.4g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物	麦 乳麦 麦		★ごはん120g カレーのおろし和え 高野豆腐の洋風玉子とじ 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 蒸し鶏の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	卵乳麦 卵乳麦 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	213kcal	406kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	261kcal	454kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	218kcal	411kcal
	たんぱく質	18.3g	21.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.4g	14.7g
	脂質	10.6g	11.1g	脂質	11.1g	11.6g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	8.1g	50.0g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	20.2g	62.1g
合計	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	695mg	696mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	657kcal	1236kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	658kcal	1237kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	43.2g	53.1g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g
	脂質	32.2g	33.7g	脂質	29.5g	31.0g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.9g	34.4g
合計(間食込)	炭水化物	45.6g	171.3g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	40.7g	166.4g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	44.9g	170.6g
	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2129mg	2132mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	858kcal	1437kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	856kcal	1435kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	53.8g	63.7g	たんぱく質	50.9g	60.8g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	48.5g	58.4g
合計(間食込)	脂質	39.2g	40.7g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	40.0g	41.5g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.9g	41.4g
	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	72.6g	198.3g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	72.7g	198.4g
	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2205mg	2208mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	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各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

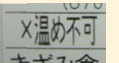
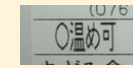
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は2月7日(火)までにご連絡下さい。
2月18日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



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)

2月6日(月)			2月7日(火)			2月8日(水)			2月9日(木)			2月10日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐のかに風あんかけ 野菜のごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵麦 卵麦か 乳麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 厚揚げとふきの煮物 切干と挽肉のオイスター炒め ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 目玉焼き さつま揚げと小松菜の煮まし 五色煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)		卵 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 ジャガ芋とえのきの煮物 キャベツと蒸し鶏の辛子和え ★すまし汁(若芽・豆腐)		卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐インゲン煮 春菊と豚肉の炒め物 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦 麦落 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	179kcal	446kcal	エネルギー	199kcal	461kcal	エネルギー	142kcal	402kcal	エネルギー	133kcal	387kcal	エネルギー	172kcal	438kcal
たんぱく質	9.3g	15.1g	たんぱく質	8.4g	14.1g	たんぱく質	8.7g	14.1g	たんぱく質	8.6g	13.7g	たんぱく質	11.7g	17.5g
脂質	8.2g	9.8g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	7.0g	8.0g	脂質	3.6g	4.4g	脂質	8.7g	10.3g
炭水化物	17.2g	72.2g	炭水化物	14.8g	70.5g	炭水化物	11.0g	66.0g	炭水化物	17.0g	71.4g	炭水化物	12.2g	67.1g
ナトリウム	526mg	753mg	ナトリウム	705mg	931mg	ナトリウム	532mg	786mg	ナトリウム	654mg	822mg	ナトリウム	658mg	911mg
食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g
★ごはん150g サワラの味噌煮 スナッペンどう 鶏肉のすき焼煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ うま塩キャベツ 大豆と人参の煮物 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		乳麦 麦か 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のレモン風味焼 人参グラッセ 菜の花のツナ炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(白菜・人参)		乳麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか カリフラワーの塩炒め 煮生酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)		乳麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 スナッペンどう 鶏肉と野菜の中華炒め 菜の花と人参の白和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 卵麦落 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	265kcal	521kcal	エネルギー	212kcal	471kcal	エネルギー	219kcal	476kcal	エネルギー	254kcal	520kcal	エネルギー	245kcal	499kcal
たんぱく質	18.8g	24.0g	たんぱく質	15.0g	20.2g	たんぱく質	14.6g	19.6g	たんぱく質	14.7g	20.6g	たんぱく質	17.7g	22.8g
脂質	13.4g	14.1g	脂質	7.4g	8.7g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	13.6g	14.4g
炭水化物	15.5g	70.4g	炭水化物	19.7g	74.1g	炭水化物	14.4g	69.4g	炭水化物	16.2g	71.1g	炭水化物	12.5g	66.9g
ナトリウム	889mg	1036mg	ナトリウム	697mg	862mg	ナトリウム	681mg	909mg	ナトリウム	656mg	882mg	ナトリウム	776mg	924mg
食塩相当量	2.3g	2.6g	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	2.0g	2.4g
◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 塩枝豆 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花ときのこの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g カレーのおろし和え 高野豆腐の洋風玉子とじ 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん 大根と鶏肉の味噌煮 白菜のおかかポン酢和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と里芋のごま煮 マリーネサラダ ★味噌汁(巻麴・白菜)		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 蒸し鶏の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		卵乳麦 卵乳麦 卵麦 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	480kcal	エネルギー	215kcal	479kcal	エネルギー	261kcal	517kcal	エネルギー	271kcal	534kcal	エネルギー	218kcal	482kcal
たんぱく質	18.3g	24.2g	たんぱく質	19.8g	25.4g	たんぱく質	18.4g	23.6g	たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	11.4g	17.0g
脂質	10.6g	11.7g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	14.6g	15.5g	脂質	10.6g	11.5g
炭水化物	12.9g	68.8g	炭水化物	8.1g	64.2g	炭水化物	15.3g	70.2g	炭水化物	17.5g	73.3g	炭水化物	20.2g	76.3g
ナトリウム	693mg	920mg	ナトリウム	603mg	830mg	ナトリウム	792mg	939mg	ナトリウム	810mg	1037mg	ナトリウム	695mg	922mg
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.3g
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	657kcal	1447kcal	エネルギー	626kcal	1411kcal	エネルギー	622kcal	1395kcal	エネルギー	658kcal	1441kcal	エネルギー	635kcal	1419kcal
たんぱく質	46.4g	63.3g	たんぱく質	43.2g	59.7g	たんぱく質	41.7g	57.3g	たんぱく質	39.5g	56.1g	たんぱく質	40.8g	57.3g
脂質	32.2g	35.6g	脂質	29.5g	32.6g	脂質	32.9g	35.4g	脂質	33.1g	36.4g	脂質	32.9g	36.2g
炭水化物	45.6g	211.4g	炭水化物	42.6g	208.8g	炭水化物	40.7g	205.6g	炭水化物	50.7g	215.8g	炭水化物	44.9g	210.3g
ナトリウム	2108mg	2709mg	ナトリウム	2005mg	2623mg	ナトリウム	2005mg	2634mg	ナトリウム	2120mg	2741mg	ナトリウム	2129mg	2757mg
食塩相当量	5.4g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g
エネルギー	858kcal	1648kcal	エネルギー	823kcal	1608kcal	エネルギー	829kcal	1602kcal	エネルギー	856kcal	1639kcal	エネルギー	832kcal	1616kcal
たんぱく質	53.8g	70.7g	たんぱく質	50.9g	67.4g	たんぱく質	47.8g	63.4g	たんぱく質	46.4g	63.0g	たんぱく質	48.5g	65.0g
脂質	39.2g	42.6g	脂質	36.5g	39.6g	脂質	40.0g	42.5g	脂質	40.1g	43.4g	脂質	39.9g	43.2g
炭水化物	74.5g	240.3g	炭水化物	70.4g	236.6g	炭水化物	72.6g	237.5g	炭水化物	79.6g	244.7g	炭水化物	72.7g	238.1g
ナトリウム	2185mg	2786mg	ナトリウム	2081mg	2699mg	ナトリウム	2079mg	2708mg	ナトリウム	2194mg	2815mg	ナトリウム	2205mg	2833mg
食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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2月7日(火)までにご連絡下さい。
2月18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)

2月6日(月)			2月7日(火)			2月8日(水)			2月9日(木)			2月10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 豆腐ステーキ 切干大根のカレーきんぴら 明太ポテトサラダ			卵 乳麦 卵麦	★ごはん150g スクランブルエッグ 野菜のバジルチーズ焼き 五目野菜の甘酢和え			卵乳 乳麦 麦	★ごはん150g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 マカロニトマト炒め 和風サラダ			麦 乳麦 卵	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん じゃが芋の洋風あんかけ キャベツとベーコンの和え物			卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め さつま芋のレモン煮 和風スパゲティ			麦 麦 乳麦
おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット		おかず		ご飯セット	
エネルギー	261kcal	504kcal		エネルギー	203kcal	446kcal		エネルギー	275kcal	518kcal		エネルギー	245kcal	488kcal		エネルギー	292kcal	535kcal	
たんぱく質	4.1g	8.2g		たんぱく質	5.4g	9.5g		たんぱく質	7.2g	11.3g		たんぱく質	7.0g	11.1g		たんぱく質	7.3g	11.4g	
脂質	18.6g	19.2g		脂質	12.9g	13.5g		脂質	13.1g	13.7g		脂質	15.3g	15.9g		脂質	8.6g	9.2g	
炭水化物	18.3g	71.1g	炭水化物	16.6g	69.4g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	20.8g	73.6g	炭水化物	46.9g	99.7g					
ナトリウム	498mg	499mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	869mg	870mg	ナトリウム	512mg	513mg					
カリウム	234mg	295mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	390mg	451mg	カリウム	417mg	478mg	カリウム	527mg	588mg					
リン	50mg	115mg	リン	87mg	152mg	リン	90mg	155mg	リン	107mg	172mg	リン	111mg	176mg					
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 小倉金時 中華サラダ			乳麦 乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 野菜の味噌煮込み マカロニサラダ			麦 麦 卵麦	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 中華うま煮炒め 春雨のサラダ			卵乳麦えか 卵乳麦 卵	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スナッパえんどう 大根と人参のきんぴら かぼちゃのクリームサラダ			麦 麦 卵乳	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み ミックスソテー ナスの挽肉炒め ポテトビーンズサラダ			卵乳麦 乳麦 乳麦 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	387kcal	630kcal		エネルギー	359kcal	602kcal		エネルギー	348kcal	591kcal		エネルギー	357kcal	600kcal		エネルギー	341kcal	584kcal	
たんぱく質	8.2g	12.3g		たんぱく質	8.5g	12.6g		たんぱく質	8.7g	12.8g		たんぱく質	11.3g	15.4g		たんぱく質	8.2g	12.3g	
脂質	19.3g	19.9g		脂質	19.8g	20.4g		脂質	21.5g	22.1g		脂質	19.4g	20.0g		脂質	22.2g	22.8g	
炭水化物	42.0g	94.8g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	33.2g	86.0g	炭水化物	27.7g	80.5g					
ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	446mg	447mg	ナトリウム	827mg	828mg					
カリウム	490mg	551mg	カリウム	521mg	582mg	カリウム	322mg	383mg	カリウム	499mg	560mg	カリウム	673mg	734mg					
リン	137mg	202mg	リン	111mg	176mg	リン	152mg	217mg	リン	139mg	204mg	リン	132mg	197mg					
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g					
◎パイナップル(缶)			75g	◎黄桃(缶)			75g	◎みかん(缶)			75g	◎パイナップル(缶)			75g	◎黄桃(缶)			75g
★ごはん150g ナスと鶏肉のしぎ焼 大豆の肉じゃが煮 野菜のごま和え			麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g ハッシュドポーク ツナあつさり煮 南瓜サラダ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ナスの油炒め マリーネサラダ			乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参グラッセ 春雨タンタン マセドニアンサラダ			乳麦 麦 卵	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 麩とえのきのさつと煮 れんこんサラダ			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	364kcal	607kcal		エネルギー	405kcal	648kcal		エネルギー	350kcal	593kcal		エネルギー	362kcal	605kcal		エネルギー	368kcal	611kcal	
たんぱく質	14.5g	18.6g		たんぱく質	11.3g	15.4g		たんぱく質	10.4g	14.5g		たんぱく質	12.1g	16.2g		たんぱく質	9.3g	13.4g	
脂質	22.8g	23.4g		脂質	23.9g	24.5g		脂質	25.3g	25.9g		脂質	22.1g	22.7g		脂質	25.0g	25.6g	
炭水化物	26.4g	79.2g	炭水化物	35.6g	88.4g	炭水化物	21.4g	74.2g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	26.5g	79.3g					
ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	697mg	698mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	791mg	792mg					
カリウム	736mg	797mg	カリウム	657mg	718mg	カリウム	483mg	544mg	カリウム	488mg	549mg	カリウム	554mg	615mg					
リン	205mg	270mg	リン	153mg	218mg	リン	124mg	189mg	リン	131mg	196mg	リン	162mg	227mg					
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	1.7g	1.7g	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	おかず		ご飯セット		
エネルギー	1012kcal	1741kcal	エネルギー	967kcal	1696kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	1001kcal	1730kcal					
たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	24.8g	37.1g					
脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	55.8g	57.6g					
炭水化物	86.7g	245.1g	炭水化物	87.8g	246.2g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	80.7g	239.1g	炭水化物	101.1g	259.5g					
ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	2130mg	2133mg					
カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1556mg	1739mg	カリウム	1195mg	1378mg	カリウム	1404mg	1587mg	カリウム	1754mg	1937mg					
リン	392mg	587mg	リン	351mg	546mg	リン	366mg	561mg	リン	377mg	572mg	リン	405mg	600mg					
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g					
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	おかず		ご飯セット		
エネルギー	1075kcal	1804kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1065kcal	1794kcal					
たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	25.2g	37.5g					
脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	60.0g	61.8g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	55.9g	57.7g					
炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	94.2g	252.6g	炭水化物	95.9g	254.3g	炭水化物	116.6g	275.0g					
ナトリウム	1805mg	1808mg	ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	ナトリウム	2133mg	2136mg					
カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1616mg	1799mg	カリウム	1251mg	1434mg	カリウム	1461mg	1644mg	カリウム	1814mg	1997mg					
リン	395mg	590mg	リン	358mg	553mg	リン	372mg	567mg	リン	380mg	575mg	リン	412mg	607mg					
食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.4g	5.4g					

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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2月7日(火)までにご連絡下さい。
2月18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



ごはんなどを添えて、
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)

2月6日(月)			2月7日(火)			2月8日(水)			2月9日(木)			2月10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 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪の五色きんぴら インゲンのごま和え			★ごはん180g 目玉焼き れんこんと鶏肉のカレー煮 大根の甘酢漬け			★ごはん180g 豆腐ステーキ コンニャクの辛味炒め かにかまと春雨の中華和え			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 ブロッコリーの煮物 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g スクランブルエッグ 高野豆腐の味噌煮 春菊のなめこ和え		
		麦 卵乳麦 麦			卵 乳麦			卵 乳麦落 卵麦か			麦 麦 麦			卵乳 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	264kcal	554kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	222kcal	512kcal	エネルギー	165kcal	455kcal
たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	4.5g	9.4g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	8.2g	13.1g
脂質	11.7g	12.4g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	11.3g	12.0g
炭水化物	28.4g	91.3g	炭水化物	13.8g	76.7g	炭水化物	17.4g	80.3g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	8.2g	71.1g
ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	365mg	366mg	ナトリウム	489mg	490mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	487mg	488mg
カリウム	384mg	456mg	カリウム	403mg	475mg	カリウム	78mg	150mg	カリウム	501mg	573mg	カリウム	235mg	307mg
リン	172mg	249mg	リン	153mg	230mg	リン	45mg	122mg	リン	200mg	277mg	リン	116mg	193mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
★ごはん180g ホッケの照焼 きのこソテー 麩と豚肉のチャンプルー ポテトビーンズサラダ			★ごはん180g マーボ豆腐 チンジャオロース 青菜のわさび和え			★ごはん180g あぶらかれい生姜煮 スナッペンどう ナスの挽肉炒め マッシュサラダ			★ごはん180g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ きんぴら 野菜のごま和え			★ごはん180g 鯖の塩焼 人参グラッセ 大豆と椎茸の煮物 パンサンスー		
		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦			麦落 卵麦 卵麦			麦 乳麦 卵乳麦			麦 麦か 麦 乳麦			乳麦 麦 卵乳麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	230kcal	520kcal	エネルギー	325kcal	615kcal
たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.2g	22.1g
脂質	14.2g	14.9g	脂質	18.8g	19.5g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	19.4g	20.1g
炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	20.3g	83.2g
ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	814mg	815mg	ナトリウム	680mg	681mg
カリウム	521mg	593mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	604mg	676mg	カリウム	370mg	442mg	カリウム	623mg	695mg
リン	228mg	305mg	リン	181mg	258mg	リン	219mg	296mg	リン	130mg	207mg	リン	244mg	321mg
食塩相当量	1.5g	1.6g	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	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
★ごはん180g 豚生姜焼き丼の具 ぜんまいとミンチの煮物 野菜の三杯酢			★ごはん180g 鶏のマスタード焼き ブロッコリー 油揚げの玉子とじ 大根のピリッと柚子風味サラダ			★ごはん180g こんがりハンバーグ おろしボン酢ソース 人参グラッセ ひとくちがんと煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん180g 塩ダレポーク 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 カボチャとハムのサラダ			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き アスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ 白菜と人参の炒め煮		
		麦落 乳麦 麦			麦 卵麦 卵			乳麦 麦 乳麦 麦 卵麦			乳麦落 卵乳麦			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	285kcal	575kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
脂質	15.0g	15.7g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	21.8g	22.5g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	16.7g	17.4g
炭水化物	24.9g	87.8g	炭水化物	8.8g	71.7g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	18.7g	81.6g	炭水化物	18.8g	81.7g
ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	553mg	554mg	ナトリウム	878mg	879mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	603mg	604mg
カリウム	651mg	723mg	カリウム	374mg	446mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	721mg	793mg
リン	168mg	245mg	リン	167mg	244mg	リン	161mg	238mg	リン	175mg	252mg	リン	99mg	176mg
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	813kcal	1683kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	782kcal	1652kcal
たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	41.1g	55.8g
脂質	40.9g	43.0g	脂質	50.5g	52.6g	脂質	48.4g	50.5g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	47.4g	49.5g
炭水化物	69.1g	257.8g	炭水化物	40.3g	229.0g	炭水化物	54.9g	243.6g	炭水化物	57.2g	245.9g	炭水化物	47.3g	236.0g
ナトリウム	2049mg	2052mg	ナトリウム	1696mg	1699mg	ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	1770mg	1773mg
カリウム	1556mg	1772mg	カリウム	1299mg	1515mg	カリウム	1100mg	1316mg	カリウム	1399mg	1615mg	カリウム	1579mg	1795mg
リン	568mg	799mg	リン	501mg	732mg	リン	425mg	656mg	リン	505mg	736mg	リン	459mg	690mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g
	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	912kcal	1782kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal
たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.9g	56.6g
脂質	41.1g	43.2g	脂質	50.7g	52.8g	脂質	48.6g	50.7g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.6g	49.7g
炭水化物	99.6g	288.3g	炭水化物	71.2g	259.9g	炭水化物	77.9g	266.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	78.2g	266.9g
ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1702mg	1705mg	ナトリウム	2097mg	2100mg	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1776mg	1779mg
カリウム	1670mg	1886mg	カリウム	1419mg	1635mg	カリウム	1213mg	1429mg	カリウム	1513mg	1729mg	カリウム	1699mg	1915mg
リン	574mg	805mg	リン	515mg	746mg	リン	437mg	668mg	リン	511mg	742mg	リン	473mg	704mg
食塩相当量	5.2g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.4g	4.4g