

# 【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は3月21日(火)までにご連絡下さい。  
4月1日(土)お届け分より反映します。

	3月20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3月24日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	麩と大根の煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		さつまいもと豚肉の湯煮	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		里芋といかの煮物	麦	
食	ひじきと挽肉の炒め煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		トマト炒め	乳麦	
	きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		根菜の柚子マリネ	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	112kcal	379kcal	エネルギー	138kcal	408kcal	エネルギー	143kcal	420kcal	エネルギー	95kcal	361kcal	エネルギー	148kcal	421kcal
	蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	4.9g	10.7g	蛋白質	6.1g	12.5g	蛋白質	5.9g	11.6g	蛋白質	6.2g	12.4g
	脂質	3.6g	4.5g	脂質	8.9g	9.8g	脂質	6.2g	7.9g	脂質	3.8g	4.7g	脂質	2.6g	3.6g
	炭水化物	13.4g	70.1g	炭水化物	10.6g	67.8g	炭水化物	15.7g	72.2g	炭水化物	10.7g	66.8g	炭水化物	25.0g	82.3g
	ナトリウム	475mg	937mg	ナトリウム	543mg	1011mg	ナトリウム	445mg	887mg	ナトリウム	717mg	1160mg	ナトリウム	474mg	916mg
	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.2g	2.3g
昼	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	鶏のごまタレ煮	麦		さわら南蛮焼	麦		ハーブチキンソテー	卵		豚肉のおろし煮	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
食	人参のきな粉和え	麦		大根の甘酢漬け	麦		人参グラッセ	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦	
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		野菜炒め	卵麦		パンサンスー	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
	菜の花と竹輪の辛子和え	麦		和風サラダ	卵麦		カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦	
	★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	254kcal	524kcal	エネルギー	236kcal	519kcal	エネルギー	277kcal	545kcal	エネルギー	342kcal	616kcal	エネルギー	235kcal	512kcal
	蛋白質	15.7g	21.6g	蛋白質	14.8g	21.7g	蛋白質	10.3g	16.2g	蛋白質	14.4g	20.6g	蛋白質	10.8g	17.1g
	脂質	13.1g	14.0g	脂質	10.6g	12.4g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	20.7g	21.7g	脂質	13.7g	15.4g
	炭水化物	19.0g	76.2g	炭水化物	19.0g	76.3g	炭水化物	17.0g	73.5g	炭水化物	23.1g	80.7g	炭水化物	17.6g	74.1g
	ナトリウム	903mg	1344mg	ナトリウム	859mg	1300mg	ナトリウム	734mg	1180mg	ナトリウム	851mg	1293mg	ナトリウム	746mg	1188mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	白身フライ	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		赤魚のごま焼	麦		ミックスカレーのルー	乳麦		えびカツ	麦え	
食	ミックスソテー	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		塩枝豆	麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		オニオンソテー	乳麦	
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦か		菜の花とベーコンの Pasta	卵乳麦		若芽としらすのおひたし	麦		五目うの花	麦	
	切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	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	709kcal	1513kcal	エネルギー	236kcal	503kcal	エネルギー	230kcal	507kcal	エネルギー	221kcal	497kcal	エネルギー	243kcal	565kcal
	蛋白質	13.5g	19.4g	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	16.3g	22.6g	蛋白質	7.8g	14.2g	蛋白質	11.0g	18.2g
	脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.6g	10.5g	脂質	7.9g	8.9g	脂質	11.9g	13.6g	脂質	13.5g	14.6g
	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	25.3g	82.0g	炭水化物	22.9g	81.0g	炭水化物	21.1g	77.5g	炭水化物	21.3g	88.8g
	ナトリウム	707mg	1151mg	ナトリウム	885mg	1327mg	ナトリウム	848mg	1289mg	ナトリウム	896mg	1364mg	ナトリウム	601mg	1618mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.5g	4.1g
	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	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	709kcal	1513kcal	エネルギー	610kcal	1430kcal	エネルギー	650kcal	1472kcal	エネルギー	658kcal	1474kcal	エネルギー	626kcal	1498kcal
	蛋白質	35.0g	52.6g	蛋白質	31.3g	49.8g	蛋白質	32.7g	51.3g	蛋白質	28.1g	46.4g	蛋白質	28.0g	47.7g
	脂質	38.8g	41.5g	脂質	29.1g	32.7g	脂質	32.4g	36.0g	脂質	36.4g	40.0g	脂質	29.8g	33.6g
	炭水化物	54.2g	224.4g	炭水化物	54.9g	226.1g	炭水化物	55.6g	226.7g	炭水化物	54.9g	225.0g	炭水化物	63.9g	245.2g
	ナトリウム	2085mg	3432mg	ナトリウム	2287mg	3638mg	ナトリウム	2027mg	3356mg	ナトリウム	2464mg	3817mg	ナトリウム	1821mg	3722mg
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	4.6g	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。

## 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×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



ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

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

# 【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は3月21日(火)までにご連絡下さい。  
4月1日(土)お届け分より反映します。

3月20日(月)			3月21日(火)			3月22日(水)			3月23日(木)			3月24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		
麩と大根の煮物	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦		さつまいもと豚肉の揚煮	麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		里芋といかの煮物	麦	
ひじきと挽肉の炒め煮	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		キャベツとインゲンのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		スパトマト炒め	乳麦	
きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参しりしり	麦		ひじきとごぼうのナムル	麦		根菜の柚子マリネ		
★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	112kcal	271kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	95kcal	254kcal	エネルギー	148kcal	307kcal
蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	6.2g	9.9g
脂質	3.6g	4.3g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	2.6g	3.3g
炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	15.7g	48.7g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	25.0g	58.0g
ナトリウム	475mg	915mg	ナトリウム	543mg	983mg	ナトリウム	445mg	885mg	ナトリウム	717mg	1157mg	ナトリウム	474mg	914mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏のごまタレ煮	麦		さわら南蛮焼	麦		ハーブチキンソテー	卵		豚肉のおろし煮	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦	
人参のきな粉和え	麦		大根の甘酢漬			人参グラッセ	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		インゲンソテー	乳麦	
マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		野菜炒め	卵麦		ハンサンスー	卵乳麦		豚肉と大根の煮物	麦	
菜の花と竹輪の辛子和え	麦		和風サラダ	卵麦		カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦	
★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	254kcal	413kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	342kcal	501kcal	エネルギー	235kcal	394kcal
蛋白質	15.7g	19.4g	蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	10.8g	14.5g
脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.6g	11.3g	脂質	18.3g	19.0g	脂質	20.7g	21.4g	脂質	13.7g	14.4g
炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	17.6g	50.6g
ナトリウム	903mg	1343mg	ナトリウム	859mg	1299mg	ナトリウム	734mg	1174mg	ナトリウム	851mg	1291mg	ナトリウム	746mg	1186mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身フライ	麦		大根とつくねの煮物	卵乳麦		赤魚のごま焼	麦		ミックスカレーのルー	乳麦		えびカツ	麦え	
ミックスソテー	乳麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		塩枝豆	麦		切干大根の洋風きんぴら	卵乳麦		オニオンソテー	乳麦	
キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		かにかまと春雨の中華和え	卵麦か		菜の花とベーコンのバスタ	卵乳麦		若芽としらすのおひたし	麦		五目うの花	麦	
切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	343kcal	502kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	11.0g	14.7g
脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.5g	14.2g
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	21.1g	54.1g	炭水化物	21.3g	54.3g
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	885mg	1325mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	601mg	1041mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g
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	709kcal	1186kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal	エネルギー	650kcal	1127kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal
蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	32.7g	43.8g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	28.0g	39.1g
脂質	38.8g	40.9g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	32.4g	34.5g	脂質	36.4g	38.5g	脂質	29.8g	31.9g
炭水化物	54.2g	153.2g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物	63.9g	162.9g
ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2287mg	3607mg	ナトリウム	2027mg	3347mg	ナトリウム	2464mg	3784mg	ナトリウム	1821mg	3141mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	4.6g	7.9g

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

## お食事の作り方

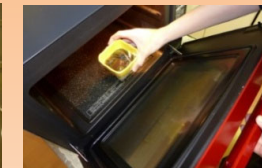


1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します



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)

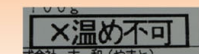
# 【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

## 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3月21日(火)までにご連絡下さい。  
4月1日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3月24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			
五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんも煮	麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦		
野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	昆布の佃煮	麦		
★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	99kcal	273kcal	エネルギー	77kcal	251kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	123kcal	297kcal
蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.2g	7.0g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	13.7g	52.1g	炭水化物	10.4g	48.8g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	11.7g	50.1g
ナトリウム	571mg	1094mg	ナトリウム	545mg	1068mg	ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	467mg	990mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g
★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	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦	白身の味噌煮	乳麦		
大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	五色煮豆	卵乳麦		
青菜のおひたし	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリネサラダ	卵乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦		
★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	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	226kcal	400kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	5.5g	9.3g
脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	13.8g	14.5g
炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	20.0g	58.4g
ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	812mg	1335mg	ナトリウム	780mg	1303mg	ナトリウム	670mg	1193mg
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.7g	3.0g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
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	鮭の西京焼	乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦		
鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	ひじき煮	乳麦		
金時豆の煮物	乳麦	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
★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	176kcal	350kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	232kcal	406kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.7g	11.5g
脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	21.8g	60.2g
ナトリウム	613mg	1136mg	ナトリウム	779mg	1302mg	ナトリウム	764mg	1287mg	ナトリウム	735mg	1258mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	418kcal	940kcal	エネルギー	398kcal	920kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal
蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.7g	蛋白質	16.4g	27.8g
脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g
炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	53.5g	168.7g
ナトリウム	1905mg	3474mg	ナトリウム	2136mg	3705mg	ナトリウム	2048mg	3617mg	ナトリウム	1872mg	3441mg
食塩相当量	4.9g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.2g	9.2g	食塩相当量	4.8g	8.7g

★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3月21日(火)までにご連絡下さい。  
4月1日(土)お届け分より反映します。

	3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3月24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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花のツナごま和え	卵麦え 乳麦落 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物	麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそば炒め	乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え	卵乳麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	168kcal	361kcal
	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.8g	8.3g
炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	11.9g	53.8g	
ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	540mg	541mg	ナトリウム	585mg	586mg	ナトリウム	636mg	637mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え	麦 麦 乳麦 卵麦か	★ごはん120g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え	麦落 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	224kcal	417kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	225kcal	418kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	13.1g	16.4g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	14.2g	14.7g
炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	10.9g	52.8g	
ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	677mg	678mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g			
夕食	★ごはん120g ホッケの照焼 平さやいんげん 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 肉井の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味	麦 乳麦か 麦	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん120g あぶらかれい生姜煮 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナツ和え	麦 卵乳麦 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	218kcal	411kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	14.3g	17.6g
	脂質	10.8g	11.3g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	9.8g	10.3g
炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	24.1g	66.0g	
ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	967mg	968mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	793mg	794mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
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	626kcal	1205kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal
	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	43.9g	53.8g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.6g	49.5g
	脂質	31.1g	32.6g	脂質	31.9g	33.4g	脂質	30.5g	32.0g	脂質	31.8g	33.3g
	炭水化物	46.2g	171.9g	炭水化物	46.0g	171.7g	炭水化物	44.5g	170.2g	炭水化物	46.9g	172.6g
ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2064mg	2064mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal
	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	51.3g	61.2g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.9g	40.4g	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.8g	40.3g
	炭水化物	75.1g	200.8g	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	72.3g	198.0g	炭水化物	75.1g	200.8g
	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	2182mg	2185mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

## お食事の作り方

1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します

温め○×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3月21日(火)までにご連絡下さい。  
4月1日(土)お届け分より反映します。

	3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3月24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 えび団子とかぶの煮物 白菜と厚揚げの中華そば煮 菜の花のツナごま和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵麦え 乳麦落 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 もずくの酢の物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏ミンチと小松菜の煮物 コールスローサラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	卵 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 ブロッコリーの玉子とじ 竹の子のカレーそば炒め ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g チーズオムレツ 豚挽き肉と切干大根の煮物 インゲンのごま和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵乳麦 麦 麦	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット
	エネルギー	184kcal	440kcal	エネルギー	153kcal	420kcal	エネルギー	160kcal	416kcal	エネルギー	165kcal	438kcal	エネルギー	168kcal	430kcal	
	たんぱく質	12.7g	17.9g	たんぱく質	10.4g	16.2g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	12.2g	18.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g	
	脂質	8.2g	8.9g	脂質	6.3g	7.9g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.8g	9.5g	脂質	9.1g	10.1g	
	炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	13.1g	68.1g	炭水化物	13.3g	68.2g	炭水化物	11.9g	67.7g	炭水化物	12.8g	68.0g	
ナトリウム	715mg	862mg	ナトリウム	540mg	767mg	ナトリウム	585mg	832mg	ナトリウム	636mg	862mg	ナトリウム	563mg	793mg		
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.4g	2.0g		
昼食	★ごはん150g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) きのこソテー ブロッコリーの煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(若芽・巻麩)	乳麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー ひじきと大豆の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 白菜と若布の煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら 白菜のスープ煮 春菊のおかか和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー 麩の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦落 麦 卵乳麦 麦	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット	おかずのみ ご飯汁物セット
	エネルギー	224kcal	486kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	237kcal	501kcal	エネルギー	225kcal	479kcal	エネルギー	254kcal	516kcal	
	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.5g	24.1g	たんぱく質	13.1g	18.2g	たんぱく質	12.7g	18.4g	
	脂質	12.1g	13.0g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.8g	15.7g	
	炭水化物	16.5g	72.2g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	11.8g	67.9g	炭水化物	10.9g	65.1g	炭水化物	17.2g	72.9g	
ナトリウム	818mg	1064mg	ナトリウム	533mg	681mg	ナトリウム	718mg	945mg	ナトリウム	677mg	825mg	ナトリウム	787mg	1013mg		
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.4g	1.7g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g		
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎バナナ90g	
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎りんご150g							
夕食	★ごはん150g ホッケの照焼 平さやいんげん 牛肉の芋煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 イカと白菜の中華煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜ソテー さつま芋と豚肉の揚煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツトマト煮込み アスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ ★味噌汁(白菜・人参)	卵乳麦 麦 麦 乳麦	★ごはん150g あぶらかれない生姜煮 ブロッコリー 竹輪の五色きんぴら 野菜のピーナツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵乳麦 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	218kcal	480kcal	エネルギー	219kcal	474kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	237kcal	494kcal	エネルギー	204kcal	460kcal	
	たんぱく質	14.6g	20.2g	たんぱく質	13.3g	18.4g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	14.3g	19.3g	たんぱく質	19.9g	25.1g	
	脂質	10.8g	11.8g	脂質	10.7g	11.5g	脂質	9.2g	10.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	6.4g	7.1g	
	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	19.4g	73.6g	炭水化物	24.1g	79.1g	炭水化物	17.5g	72.4g	
ナトリウム	587mg	817mg	ナトリウム	967mg	1193mg	ナトリウム	758mg	906mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	883mg	1030mg		
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.5g	3.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.2g	2.6g		
合計	エネルギー	626kcal	1406kcal	エネルギー	651kcal	1427kcal	エネルギー	623kcal	1397kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	626kcal	1406kcal	
	たんぱく質	40.5g	56.9g	たんぱく質	43.9g	59.9g	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	39.6g	56.0g	たんぱく質	41.7g	58.2g	
	脂質	31.1g	33.7g	脂質	31.9g	35.1g	脂質	30.5g	33.0g	脂質	31.8g	35.1g	脂質	30.3g	32.9g	
	炭水化物	46.2g	212.0g	炭水化物	46.0g	209.8g	炭水化物	44.5g	209.7g	炭水化物	46.9g	211.9g	炭水化物	47.5g	213.3g	
	ナトリウム	2120mg	2743mg	ナトリウム	2040mg	2641mg	ナトリウム	2061mg	2683mg	ナトリウム	2106mg	2708mg	ナトリウム	2233mg	2836mg	
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g		
合計(間食込)	エネルギー	824kcal	1604kcal	エネルギー	852kcal	1628kcal	エネルギー	820kcal	1594kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	833kcal	1613kcal	
	たんぱく質	47.4g	63.8g	たんぱく質	51.3g	67.3g	たんぱく質	49.8g	65.6g	たんぱく質	47.5g	63.9g	たんぱく質	47.8g	64.3g	
	脂質	38.1g	40.7g	脂質	38.9g	42.1g	脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.8g	42.1g	脂質	37.4g	40.0g	
	炭水化物	75.1g	240.9g	炭水化物	74.9g	238.7g	炭水化物	72.3g	237.5g	炭水化物	75.1g	240.1g	炭水化物	79.4g	245.2g	
	ナトリウム	2194mg	2817mg	ナトリウム	2117mg	2718mg	ナトリウム	2137mg	2759mg	ナトリウム	2182mg	2784mg	ナトリウム	2307mg	2910mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.4g		

## 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

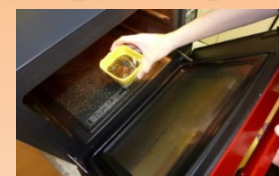


温め〇×は  
ココに表示

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)

※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3月21日(火)までにご連絡下さい。  
4月1日(土)お届け分より反映します。

	3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3月24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 じゃが芋デミグラスソース ナスの油炒め 青菜のおかかマヨネーズ和え	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豆腐ステーキ 小倉金時 キャベツとベーコンの和え物	卵 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん きんぴら レモンかぼちゃ	卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 目玉焼き じゃが芋の洋風あんかけ 蒸し鶏と小松菜のごま和え	卵 卵乳麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め 野菜の味噌煮込み さつま芋サラダ	卵麦 麦 卵乳麦		
	エネルギー	325kcal	568kcal	265kcal	508kcal	292kcal	535kcal	205kcal	448kcal	320kcal	563kcal	
	たんぱく質	7.2g	11.3g	6.5g	10.6g	4.3g	8.4g	9.2g	13.3g	6.4g	10.5g	
	脂質	22.4g	23.0g	14.9g	15.5g	17.8g	18.4g	11.9g	12.5g	17.2g	17.8g	
	炭水化物	26.9g	79.7g	26.4g	79.2g	27.7g	80.5g	15.4g	68.2g	34.5g	87.3g	
	ナトリウム	583mg	584mg	467mg	468mg	734mg	735mg	396mg	397mg	694mg	695mg	
	カリウム	641mg	702mg	354mg	415mg	337mg	398mg	395mg	456mg	630mg	691mg	
	リン	138mg	203mg	96mg	161mg	67mg	132mg	147mg	212mg	106mg	171mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	1.9g	1.9g	1.0g	1.0g	1.8g	1.8g	
	昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 中華うま煮炒め マカロニサラダ	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ オクラのペペロンチーノ 切干大根のカレーきんぴら 和風サラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め れんこんの土佐煮 明太春雨サラダ	麦か 麦 卵麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 インゲンソテー 白菜の煮びたし ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん ごま風味炒め 春雨のサラダ	卵麦 麦 卵	
エネルギー		331kcal	574kcal	331kcal	574kcal	332kcal	575kcal	359kcal	602kcal	332kcal	575kcal	
たんぱく質		10.7g	14.8g	7.4g	11.5g	7.7g	11.8g	11.3g	15.4g	6.6g	10.7g	
脂質		20.1g	20.7g	21.4g	22.0g	20.3g	20.9g	26.1g	26.7g	23.0g	23.6g	
炭水化物		26.0g	78.8g	27.3g	80.1g	28.2g	81.0g	18.3g	71.1g	22.8g	75.6g	
ナトリウム		729mg	730mg	669mg	670mg	689mg	690mg	726mg	727mg	659mg	660mg	
カリウム		414mg	475mg	339mg	400mg	417mg	478mg	593mg	654mg	295mg	356mg	
リン		127mg	192mg	95mg	160mg	142mg	207mg	179mg	244mg	87mg	152mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
間食		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 海老と玉子の塩あんかけ 春雨タンタン 大豆の肉じゃが煮	卵乳麦えか 麦 乳麦	★ごはん150g ポークチャップ 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ	乳麦 卵	★ごはん150g 和風唐揚げ アスパラ 野菜のパジルチーズ焼き 揚げ茄子と玉ねぎの煮物	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参シャトー 人参しりしり パスタのサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ブロッコリー 野菜たっぷりマーボ炒め 四色なます	麦 麦 麦		
	エネルギー	329kcal	572kcal	379kcal	622kcal	342kcal	585kcal	407kcal	650kcal	310kcal	553kcal	
	たんぱく質	12.0g	16.1g	13.5g	17.6g	11.5g	15.6g	7.1g	11.2g	14.3g	18.4g	
	脂質	17.5g	18.1g	21.1g	21.7g	18.7g	19.3g	24.7g	25.3g	16.1g	16.7g	
	炭水化物	30.7g	83.5g	32.2g	85.0g	32.9g	85.7g	38.6g	91.4g	25.7g	78.5g	
	ナトリウム	649mg	650mg	827mg	828mg	623mg	624mg	592mg	593mg	576mg	577mg	
	カリウム	536mg	597mg	617mg	678mg	575mg	636mg	450mg	511mg	718mg	779mg	
	リン	201mg	266mg	160mg	225mg	173mg	238mg	99mg	164mg	196mg	261mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	
	合計	エネルギー	985kcal	1714kcal	975kcal	1704kcal	966kcal	1695kcal	971kcal	1700kcal	962kcal	1691kcal
たんぱく質		29.9g	42.2g	27.4g	39.7g	23.5g	35.8g	27.6g	39.9g	27.3g	39.6g	
脂質		60.0g	61.8g	57.4g	59.2g	56.8g	58.6g	62.7g	64.5g	56.3g	58.1g	
炭水化物		83.6g	242.0g	85.9g	244.3g	88.8g	247.2g	72.3g	230.7g	83.0g	241.4g	
ナトリウム		1961mg	1964mg	1963mg	1966mg	2046mg	2049mg	1714mg	1717mg	1929mg	1932mg	
カリウム		1591mg	1774mg	1310mg	1493mg	1329mg	1512mg	1438mg	1621mg	1643mg	1826mg	
リン		466mg	661mg	351mg	546mg	382mg	577mg	425mg	620mg	389mg	584mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.3g	4.3g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)		エネルギー	1033kcal	1762kcal	1038kcal	1767kcal	1030kcal	1759kcal	1034kcal	1763kcal	1026kcal	1755kcal
たんぱく質		30.3g	42.6g	27.7g	40.0g	23.9g	36.2g	27.9g	40.2g	27.7g	40.0g	
脂質	60.1g	61.9g	57.5g	59.3g	56.9g	58.7g	62.8g	64.6g	56.4g	58.2g		
炭水化物	95.1g	253.5g	101.1g	259.5g	104.3g	262.7g	87.5g	245.9g	98.5g	256.9g		
ナトリウム	1964mg	1967mg	1964mg	1967mg	2049mg	2052mg	1715mg	1718mg	1932mg	1935mg		
カリウム	1647mg	1830mg	1367mg	1550mg	1389mg	1572mg	1495mg	1678mg	1703mg	1886mg		
リン	472mg	667mg	354mg	549mg	389mg	584mg	428mg	623mg	396mg	591mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	5.0g	5.0g	5.3g	5.3g	4.3g	4.3g	5.0g	5.0g		

## 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OK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)

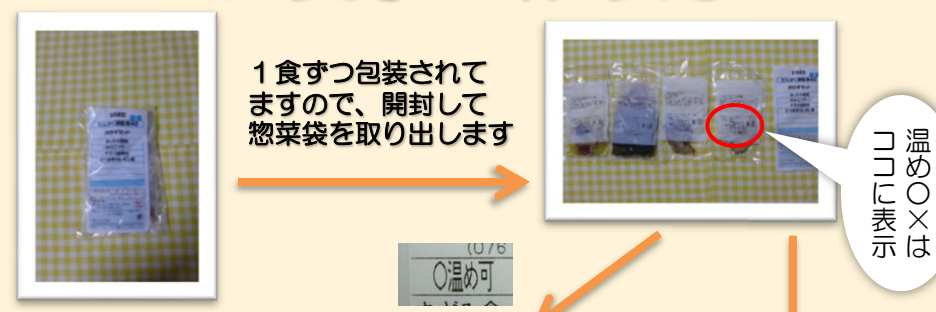
※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。  
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

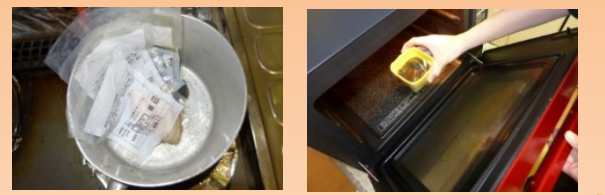
変更は3月21日(火)までにご連絡下さい。  
4月1日(土)お届け分より反映します。

	3月20日(月)		3月21日(火)		3月22日(水)		3月23日(木)		3月24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		
朝食	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 肉野菜煮込み 人参と春雨のサラダ		★ごはん180g 揚げ真文の柚子おろしあん ジャガ芋の中華炒め 法蓮草のおひたし		★ごはん180g 三井寺煮 小車麩煮 旨みチンゲン菜 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g チリコンカン 油揚げと菜の花の煮物 中華サラダ		★ごはん180g オムレツ ホワイトソース 野菜炒め 法蓮草のごまマヨネーズ			
	エネルギー	260kcal	550kcal	190kcal	480kcal	211kcal	501kcal	245kcal	535kcal	236kcal	526kcal	
	たんぱく質	10.5g	15.4g	7.7g	10.6g	11.5g	16.4g	11.2g	16.1g	7.7g	12.6g	
	脂質	10.7g	11.4g	9.6g	10.3g	11.3g	12.0g	7.9g	8.6g	15.5g	16.2g	
	炭水化物	30.1g	93.0g	20.4g	83.3g	15.6g	78.5g	31.8g	94.7g	16.8g	79.7g	
	ナトリウム	888mg	889mg	663mg	664mg	718mg	719mg	687mg	688mg	727mg	728mg	
	カリウム	457mg	529mg	459mg	531mg	419mg	491mg	677mg	749mg	274mg	346mg	
	リン	144mg	221mg	86mg	163mg	146mg	223mg	210mg	287mg	134mg	211mg	
	食塩相当量	2.3g	2.3g	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.8g	1.9g	
	昼食	★ごはん180g 牛肉のちゃんぶる ぜんまいとミンチの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 マカロニとパプリカのサラダ		★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮つげ 鶏肉のカレー煮 ひとくちがんも煮 和風サラダ		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ オニオンソテー ひとくちがんも煮 和風サラダ		★ごはん180g 鶏肉の香草焼 インゲンと人参のグラッセ 竹の子と人参のおかか煮 春雨フルーツサラダ		
エネルギー		298kcal	588kcal	309kcal	599kcal	300kcal	590kcal	265kcal	555kcal	299kcal	589kcal	
たんぱく質		13.0g	17.9g	16.0g	20.9g	11.1g	16.0g	15.9g	20.8g	16.0g	20.9g	
脂質		19.8g	20.5g	16.3g	17.0g	19.3g	20.0g	16.2g	16.9g	18.5g	19.2g	
炭水化物		16.9g	79.8g	20.3g	83.2g	20.6g	83.5g	13.2g	76.1g	16.0g	78.9g	
ナトリウム		585mg	586mg	630mg	631mg	761mg	762mg	630mg	631mg	617mg	618mg	
カリウム		527mg	599mg	418mg	490mg	468mg	540mg	367mg	439mg	410mg	482mg	
リン		169mg	246mg	191mg	268mg	142mg	219mg	215mg	292mg	71mg	148mg	
食塩相当量		1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	
間食		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g サワランのごま焼 ピーマンのおかか和え さつま揚げと小松菜の煮浸し カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g 鶏のいそべ焼 アスパラ 竹輪の五色きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え		★ごはん180g 豚たまキャベツ ひじきと挽肉の炒め物 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 鶏肉の韓国風炒め 豚肉と大根の煮物 マッシュサラダ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	エネルギー	265kcal	555kcal	293kcal	583kcal	273kcal	563kcal	337kcal	627kcal	244kcal	534kcal	
	たんぱく質	15.2g	20.1g	19.9g	24.8g	17.3g	22.2g	16.5g	21.4g	15.9g	20.8g	
	脂質	13.7g	14.4g	15.8g	16.5g	15.1g	15.8g	19.5g	20.2g	9.3g	10.0g	
	炭水化物	18.9g	81.8g	16.5g	79.4g	17.7g	80.6g	20.6g	83.5g	21.6g	84.5g	
	ナトリウム	719mg	720mg	757mg	758mg	794mg	795mg	795mg	796mg	690mg	691mg	
	カリウム	531mg	603mg	510mg	582mg	604mg	676mg	541mg	613mg	739mg	811mg	
	リン	204mg	281mg	135mg	212mg	203mg	280mg	166mg	243mg	215mg	292mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	823kcal	1693kcal	792kcal	1662kcal	784kcal	1654kcal	847kcal	1717kcal	779kcal	1649kcal
たんぱく質		38.7g	53.4g	41.6g	56.3g	39.9g	54.6g	43.6g	58.3g	39.6g	54.3g	
脂質		44.2g	46.3g	41.7g	43.8g	45.7g	47.8g	43.6g	45.7g	43.3g	45.4g	
炭水化物		65.9g	254.6g	57.2g	245.9g	53.9g	242.6g	65.6g	254.3g	54.4g	243.1g	
ナトリウム		2192mg	2195mg	2050mg	2053mg	2273mg	2276mg	2112mg	2115mg	2034mg	2037mg	
カリウム		1515mg	1731mg	1387mg	1603mg	1491mg	1707mg	1585mg	1801mg	1423mg	1639mg	
リン		517mg	748mg	412mg	643mg	491mg	722mg	591mg	822mg	420mg	651mg	
食塩相当量		5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	5.2g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	919kcal	1789kcal	918kcal	1788kcal	912kcal	1782kcal	943kcal	1813kcal	907kcal	1777kcal
		たんぱく質	39.5g	54.2g	42.2g	56.9g	40.7g	55.4g	44.4g	59.1g	40.4g	55.1g
	脂質	44.4g	46.5g	41.9g	44.0g	45.9g	48.0g	43.8g	45.9g	43.5g	45.6g	
	炭水化物	88.9g	277.6g	87.7g	276.4g	84.8g	273.5g	88.6g	277.3g	85.3g	274.0g	
	ナトリウム	2198mg	2201mg	2052mg	2055mg	2279mg	2282mg	2118mg	2121mg	2040mg	2043mg	
	カリウム	1628mg	1844mg	1501mg	1717mg	1611mg	1827mg	1698mg	1914mg	1543mg	1759mg	
	リン	529mg	760mg	418mg	649mg	505mg	736mg	603mg	834mg	434mg	665mg	
	食塩相当量	5.6g	5.6g	5.2g	5.2g	5.7g	5.7g	5.3g	5.3g	5.2g	5.3g	

## 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る事が出来ます



ごはんなどをつけて、1膳の完成です

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

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。