

【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

3月27日(月)		3月28日(火)		3月29日(水)		3月30日(木)		3月31日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
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
	焼豆腐の含め煮	麦	オムレツ	卵麦	ネギ味噌炒め	麦	豚すき風煮物	麦	豚肉とさつま芋のごま炒め
	パスタのクリーム煮	乳麦	特製デミグラスソース	乳麦	三色炒め煮	麦落	大根と小松菜の煮物	麦	ひじきの五日煮
	なすの中華風南蛮漬け	麦	白菜の煮びたし	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦	一夜漬(大根)
	★味噌汁	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	★味噌汁
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	148kcal	426kcal	エネルギー	150kcal	416kcal	エネルギー	111kcal	377kcal
	蛋白質	4.4g	10.9g	蛋白質	9.0g	14.7g	蛋白質	7.2g	12.8g
	脂 質	9.1g	10.8g	脂 質	6.9g	7.8g	脂 質	4.2g	5.1g
	炭水化物	12.9g	69.7g	炭水化物	12.7g	69.0g	炭水化物	10.6g	66.8g
昼	ナトリウム	560mg	1002mg	ナトリウム	646mg	1089mg	ナトリウム	656mg	1098mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
	★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
	白身魚の唐揚げ	麦	肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦	焼肉塩炒め	麦か	ブリのごま醤油焼	麦	中華丼の具
	ピーマンのおかか和え		ひじきと大豆の煮物	麦	白菜とミンチの中華炒め	麦か	人参グラッセ	乳麦	ナスと麩の炒め煮
食	豚肉と野菜のトマト炒め	乳麦	コーンサラダ	卵乳麦	若芽と春雨のサラダ	麦	とうふのかに玉あんかけ	卵麦か	カリフラワーのピーナッツ味噌和え
	春雨と菜の花の梅わさ和え	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	キャベツサラダ	卵乳麦	★味噌汁
	★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
	エネルギー	261kcal	527kcal	エネルギー	267kcal	540kcal	エネルギー	248kcal	524kcal
夕	蛋白質	17.4g	23.1g	蛋白質	10.4g	16.5g	蛋白質	14.5g	21.0g
	脂 質	12.2g	13.1g	脂 質	14.3g	15.3g	脂 質	15.5g	16.6g
	炭水化物	19.8g	76.2g	炭水化物	24.0g	81.3g	炭水化物	11.4g	69.0g
	ナトリウム	659mg	1102mg	ナトリウム	914mg	1356mg	ナトリウム	764mg	1207mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g
食	★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
	鶏肉のレモン風味焼		赤魚の煮付け	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	生姜焼き	麦落	鶏のちゃんちゃん焼き
	ミックスソテー	乳麦	インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	ベーコンポテト	卵乳麦か	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦	ツナあつさり煮	麦	大豆とトマトのマリネサラダ	麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	煮生酢	麦	マリーネサラダ	卵麦	★味噌汁		★味噌汁
食	★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
	エネルギー	258kcal	530kcal	エネルギー	196kcal	462kcal	エネルギー	267kcal	544kcal
	蛋白質	12.1g	18.1g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	15.5g	21.9g
	脂 質	16.9g	17.8g	脂 質	8.9g	9.8g	脂 質	11.9g	13.6g
食	炭水化物	13.8g	71.2g	炭水化物	15.4g	71.8g	炭水化物	23.9g	80.4g
	ナトリウム	825mg	1269mg	ナトリウム	801mg	1263mg	ナトリウム	810mg	1252mg
	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
	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	667kcal	1483kcal	エネルギー	613kcal	1418kcal	エネルギー	626kcal	1445kcal
食	蛋白質	33.9g	52.1g	蛋白質	33.0g	50.5g	蛋白質	37.2g	55.7g
	脂 質	38.2g	41.7g	脂 質	30.1g	32.9g	脂 質	31.6g	35.3g
	炭水化物	46.5g	217.1g	炭水化物	52.1g	222.1g	炭水化物	45.9g	216.2g
	ナトリウム	2044mg	3373mg	ナトリウム	2361mg	3708mg	ナトリウム	2230mg	3557mg
	食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.1g

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

変更は3月28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

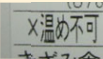
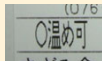
お食事の作り方



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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかバルコープ

	3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	焼豆腐の含め煮		麦	オムレツ		卵麦	ネギ味噌炒め		麦	豚すき風煮物		麦	豚肉とさつま芋のごま炒め		麦
	パスタのクリーム煮		乳麦	特製デミグラスソース		乳麦	三色炒め煮		麦落	大根と小松菜の煮物		麦	ひじきの五目煮		麦
	なすの中華風南蛮漬		麦	白菜の煮びたし		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	蒸し鶏とぜんまいのマリネ		麦	一夜漬(大根)		麦
	★味噌汁		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	★味噌汁		麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	111kcal	270kcal	エネルギー	164kcal	323kcal
	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	6.9g	10.6g
	脂質	9.1g	9.8g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.0g	6.7g
	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	12.7g	45.7g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	10.6g	43.6g	炭水化物	20.9g	53.9g
	ナトリウム	560mg	1000mg	ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	775mg	1215mg	ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	656mg	1096mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身魚の唐揚げ		麦	肉団子の柚子風味野菜あん		卵乳麦	焼肉塩炒め		麦か	プリのごま醤油焼		麦	中華丼の具		麦え
	ピーマンのおかか和え		乳麦	ひじきと大豆の煮物		麦	白菜とミンチの中華炒め		麦か	人参グラッセ		乳麦	ナスと麩の炒め煮		乳麦落
	豚肉と野菜のトマト炒め		乳麦	コーンサラダ		卵乳麦	若芽と春雨のサラダ		麦	とうふのかに玉あなかけ		卵麦か	カリフラワーのピーナツ味噌和え		乳麦落
	春雨と菜の花の梅わさ和え		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		卵乳麦	★味噌汁		麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	241kcal	400kcal
	蛋白質	17.4g	21.1g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	13.0g	16.7g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	13.5g	14.2g
	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	18.3g	51.3g
	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	914mg	1354mg	ナトリウム	799mg	1239mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	925mg	1365mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.5g
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉のレモン風味焼		乳麦	赤魚の煮付け		麦	ポテコロッケ		卵乳麦	生姜焼き		麦落	鶏のちゃんちゃん焼き		麦
	ミックスソテー			麦	ピーマンソテー		卵乳麦	ベーコンポテ		卵乳麦か	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦		
	切干大根とベーコンの煮物			卵乳麦	キャベツと豚肉のカキソース炒め		麦	ツナあっさり煮		麦	大豆とトマトのマリネサラダ		卵麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え			卵麦	煮生酢		麦	マリーネサラダ			オクラとツナの胡麻マヨネーズ				
★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	エネルギー	246kcal	405kcal
	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	15.5g	19.2g	蛋白質	12.5g	16.2g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	13.2g	13.9g
	炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	15.4g	48.4g	炭水化物	26.1g	59.1g	炭水化物	23.9g	56.9g	炭水化物	19.1g	52.1g
	ナトリウム	825mg	1265mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	848mg	1288mg	ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	886mg	1326mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	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	667kcal	1144kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	693kcal	1170kcal	エネルギー	626kcal	1103kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal
	蛋白質	33.9g	45.0g	蛋白質	33.0g	44.1g	蛋白質	27.4g	38.5g	蛋白質	37.2g	48.3g	蛋白質	32.4g	43.5g
	脂質	38.2g	40.3g	脂質	30.1g	32.2g	脂質	36.1g	38.2g	脂質	31.6g	33.7g	脂質	32.7g	34.8g
	炭水化物	46.5g	145.5g	炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	62.9g	161.9g	炭水化物	45.9g	144.9g	炭水化物	58.3g	157.3g
	ナトリウム	2044mg	3364mg	ナトリウム	2361mg	3681mg	ナトリウム	2422mg	3742mg	ナトリウム	2230mg	3550mg	ナトリウム	2467mg	3787mg
食塩相当量	5.2g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	6.4g	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3月28日(火)までにご連絡下さい。
4月8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



温め方
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バルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00
携帯電話からは…0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31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 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 五目豆腐煮 大根なます ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		
卵麦			乳麦			乳麦			乳麦			卵乳麦		
乳麦			麦			麦			麦			乳麦		
麦			麦			麦			麦			麦		
									</					

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(嚥下用難者用食品)ではありません。

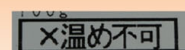
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

変更は3月28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

(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28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

	3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ	卵乳麦 麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし	卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物	卵麦 乳麦 卵乳麦か 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 麩の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮	卵麦 卵乳麦 麦		★ごはん120g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え	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	198kcal	391kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	10.2g	13.5g	たんぱく質	6.4g	9.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	21.6g	63.5g	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.0g	55.9g
昼食	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	614mg	615mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル	麦か 卵乳麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	209kcal	402kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g
間食	脂質	10.9g	11.4g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	8.1g	8.6g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	15.4g	57.3g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	804mg	805mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	★ごはん120g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦落 麦 麦		★ごはん120g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 卵麦		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え	麦か 卵麦えか	
夕食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	286kcal	479kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	207kcal	400kcal
	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.7g	17.0g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	14.7g	15.2g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	11.2g	11.7g
	炭水化物	10.5g	51.9g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	24.5g	66.4g	炭水化物	16.6g	58.5g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	781mg	782mg
合計	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	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
	エネルギー	618kcal	1197kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	656kcal	1235kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal
	たんぱく質	42.0g	51.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	41.7g	51.6g
	脂質	30.4g	31.9g	脂質	31.2g	32.7g	脂質	30.0g	31.5g	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	40.1g	165.8g	炭水化物	45.5g	171.2g
合計(間食込)	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	2124mg	2127mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	2199mg	2202mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	857kcal	1436kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.3g	58.2g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.8g	57.7g
	脂質	37.5g	39.0g	脂質	38.2g	39.7g	脂質	37.0g	38.5g	脂質	39.3g	40.8g	脂質	39.2g	40.7g
	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	69.0g	194.7g	炭水化物	77.4g	203.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2273mg	2276mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g

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

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

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ココに表示

○温め可
×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

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3月28日(火)までにご連絡下さい。
4月8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)

3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31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 豚肉と卵白のトマト炒め 竹輪のごま炒め 根菜の柚子マリネ ★すまし汁(椎茸・豆腐)		卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 菜の花と錦糸玉子のおひたし ★味噌汁(巻麴・揚げ)		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		卵麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 麴の玉子とじ 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(白菜・人参)		卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 菜の花と牛肉の煮物 ツナあっさり煮 えのきのおろし和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 麦 麦 麦
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー	198kcal	452kcal	エネルギー	143kcal	416kcal	エネルギー	179kcal	445kcal	エネルギー	176kcal	433kcal	エネルギー	212kcal	466kcal
たんぱく質	9.2g	14.3g	たんぱく質	11.5g	17.8g	たんぱく質	10.2g	16.0g	たんぱく質	6.4g	11.4g	たんぱく質	9.8g	14.9g
脂質	8.0g	8.8g	脂質	4.6g	6.3g	脂質	8.8g	10.4g	脂質	10.3g	11.1g	脂質	12.8g	13.6g
炭水化物	21.6g	76.0g	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	14.1g	69.0g	炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	14.0g	68.4g
ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	639mg	865mg	ナトリウム	815mg	1068mg	ナトリウム	788mg	1016mg	ナトリウム	614mg	762mg
食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	1.9g
★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め かぶのスープ煮 ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦か 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 インゲンソテー 切干と挽肉のオイスター炒め 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(豆腐・白菜)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんと煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚のごま焼 キャベツソテー 鶏肉のすき焼煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)		麦 乳麦 麦 乳麦落
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	191kcal	452kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	209kcal	465kcal
たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	17.1g	22.5g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	18.2g	23.3g
脂質	10.9g	11.7g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	8.1g	8.9g
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	12.9g	68.0g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	15.4g	70.1g
ナトリウム	662mg	916mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	606mg	834mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	804mg	1032mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん150g 鶏肉のカレー風味焼 アスパラ 白菜の煮びたし ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(小松菜・切干)		麦落 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ 平さやいんげん 五色煮豆 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)		乳麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 ピーマンソテー 牛肉の芋煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 白菜のごま味噌和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦か 卵麦えか 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	209kcal	471kcal	エネルギー	233kcal	489kcal	エネルギー	286kcal	545kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	エネルギー	207kcal	469kcal
たんぱく質	16.2g	21.8g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	14.5g	19.7g	たんぱく質	13.7g	19.4g
脂質	11.5g	12.4g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	14.7g	16.0g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	11.2g	12.1g
炭水化物	10.0g	65.7g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	24.5g	78.9g	炭水化物	16.6g	71.5g	炭水化物	16.1g	71.8g
ナトリウム	647mg	893mg	ナトリウム	866mg	1094mg	ナトリウム	703mg	868mg	ナトリウム	662mg	809mg	ナトリウム	781mg	1007mg
食塩相当量	1.6g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.6g
	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	618kcal	1390kcal	エネルギー	624kcal	1407kcal	エネルギー	656kcal	1442kcal	エネルギー	626kcal	1403kcal	エネルギー	628kcal	1400kcal
たんぱく質	42.0g	57.8g	たんぱく質	38.8g	55.3g	たんぱく質	40.9g	57.3g	たんぱく質	40.7g	56.6g	たんぱく質	41.7g	57.6g
脂質	30.4g	32.9g	脂質	31.2g	34.5g	脂質	30.0g	33.9g	脂質	32.3g	34.7g	脂質	32.1g	34.6g
炭水化物	42.0g	207.0g	炭水化物	48.7g	213.4g	炭水化物	51.5g	215.9g	炭水化物	40.1g	206.1g	炭水化物	45.5g	210.3g
ナトリウム	2028mg	2676mg	ナトリウム	2217mg	2819mg	ナトリウム	2124mg	2770mg	ナトリウム	2130mg	2732mg	ナトリウム	2199mg	2801mg
食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g
エネルギー	825kcal	1597kcal	エネルギー	821kcal	1604kcal	エネルギー	857kcal	1643kcal	エネルギー	824kcal	1601kcal	エネルギー	835kcal	1607kcal
たんぱく質	48.1g	63.9g	たんぱく質	46.5g	63.0g	たんぱく質	48.3g	64.7g	たんぱく質	47.6g	63.5g	たんぱく質	47.8g	63.7g
脂質	37.5g	40.0g	脂質	38.2g	41.5g	脂質	37.0g	40.9g	脂質	39.3g	41.7g	脂質	39.2g	41.7g
炭水化物	73.9g	238.9g	炭水化物	76.5g	241.2g	炭水化物	80.4g	244.8g	炭水化物	69.0g	235.0g	炭水化物	77.4g	242.2g
ナトリウム	2102mg	2750mg	ナトリウム	2293mg	2895mg	ナトリウム	2201mg	2847mg	ナトリウム	2204mg	2806mg	ナトリウム	2273mg	2875mg
食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし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28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

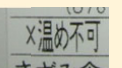
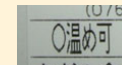
お食事の作り方



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)

3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー			アレルギー		
朝食	★ごはん150g がんもどきの含め煮 さつま芋の甘露煮 野菜サラダ ドレッシング(小袋)		麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら 白菜と昆布のナムル		卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し マリーネサラダ		乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 中華うま煮炒め ポテトビーンズサラダ		麦 麦 麦	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え	
	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	186kcal		エネルギー	228kcal		エネルギー	278kcal		エネルギー	275kcal		エネルギー	263kcal
	たんぱく質	5.8g		たんぱく質	8.7g		たんぱく質	6.1g		たんぱく質	9.3g		たんぱく質	5.4g
	脂質	4.8g		脂質	10.3g		脂質	17.6g		脂質	15.7g		脂質	11.7g
	炭水化物	30.4g		炭水化物	24.9g		炭水化物	23.7g		炭水化物	24.2g		炭水化物	34.7g
	ナトリウム	631mg		ナトリウム	737mg		ナトリウム	786mg		ナトリウム	628mg		ナトリウム	298mg
	カリウム	497mg		カリウム	424mg		カリウム	389mg		カリウム	398mg		カリウム	540mg
	リン	111mg		リン	138mg		リン	88mg		リン	132mg		リン	121mg
	食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	0.8g
昼食	★ごはん150g えびカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 マッシュサラダ		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み アスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ		麦 乳麦 卵	★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げののりみ煮 ブロッコリーのツナマヨ和え		麦 麦 麦	★ごはん150g 白身フライ 平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根なます		卵麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース 野菜炒め ミックスマカロニサラダ	
	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	399kcal		エネルギー	339kcal		エネルギー	368kcal		エネルギー	388kcal		エネルギー	354kcal
	たんぱく質	12.1g		たんぱく質	9.9g		たんぱく質	9.2g		たんぱく質	13.1g		たんぱく質	10.9g
	脂質	25.7g		脂質	21.4g		脂質	25.1g		脂質	23.0g		脂質	23.4g
	炭水化物	30.1g		炭水化物	25.0g		炭水化物	27.6g		炭水化物	31.9g		炭水化物	24.9g
	ナトリウム	600mg		ナトリウム	567mg		ナトリウム	631mg		ナトリウム	630mg		ナトリウム	713mg
	カリウム	508mg		カリウム	407mg		カリウム	531mg		カリウム	526mg		カリウム	389mg
	リン	171mg		リン	105mg		リン	142mg		リン	169mg		リン	132mg
	食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.6g		食塩相当量	1.8g
間食 ◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 ウインナーときのこの炒め物 和風マヨネーズ和え		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉丼の具 パスタのクリーム煮 ごぼうのごま酢和え		麦 乳麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさつと煮		卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 切干大根煮 玉子スパサダ		卵乳麦か 麦 卵	★ごはん150g 天津飯の具 豚肉と大根のピリ辛煮 マセドニアンサラダ	
	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	386kcal		エネルギー	426kcal		エネルギー	317kcal		エネルギー	345kcal		エネルギー	383kcal
	たんぱく質	9.1g		たんぱく質	11.9g		たんぱく質	15.9g		たんぱく質	6.3g		たんぱく質	9.3g
	脂質	27.9g		脂質	25.8g		脂質	14.3g		脂質	22.7g		脂質	27.6g
	炭水化物	25.7g		炭水化物	37.3g		炭水化物	31.1g		炭水化物	27.2g		炭水化物	22.3g
	ナトリウム	757mg		ナトリウム	819mg		ナトリウム	543mg		ナトリウム	744mg		ナトリウム	801mg
	カリウム	446mg		カリウム	526mg		カリウム	708mg		カリウム	270mg		カリウム	348mg
	リン	138mg		リン	182mg		リン	175mg		リン	103mg		リン	110mg
	食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.1g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.0g
合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット	合計	おかず	ご飯セット
	エネルギー	971kcal		エネルギー	993kcal		エネルギー	963kcal		エネルギー	1008kcal		エネルギー	1000kcal
	たんぱく質	27.0g		たんぱく質	30.5g		たんぱく質	31.2g		たんぱく質	28.7g		たんぱく質	25.6g
	脂質	58.4g		脂質	57.5g		脂質	57.0g		脂質	61.4g		脂質	62.7g
	炭水化物	86.2g		炭水化物	87.2g		炭水化物	82.4g		炭水化物	83.3g		炭水化物	81.9g
	ナトリウム	1988mg		ナトリウム	2123mg		ナトリウム	1960mg		ナトリウム	2002mg		ナトリウム	1812mg
	カリウム	1451mg		カリウム	1357mg		カリウム	1628mg		カリウム	1194mg		カリウム	1277mg
	リン	420mg		リン	425mg		リン	405mg		リン	404mg		リン	363mg
	食塩相当量	5.0g		食塩相当量	5.4g		食塩相当量	5.0g		食塩相当量	5.1g		食塩相当量	4.6g
	合計(間食込)	1035kcal		合計(間食込)	1041kcal		合計(間食込)	1026kcal		合計(間食込)	1072kcal		合計(間食込)	1048kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.4g	合計(間食込)	たんぱく質	30.9g	合計(間食込)	たんぱく質	31.5g	合計(間食込)	たんぱく質	29.1g	合計(間食込)	たんぱく質	26.0g
	脂質	58.5g		脂質	57.6g		脂質	57.1g		脂質	61.5g		脂質	62.8g
	炭水化物	101.7g		炭水化物	98.7g		炭水化物	97.6g		炭水化物	98.8g		炭水化物	93.4g
	ナトリウム	1991mg		ナトリウム	2126mg		ナトリウム	1961mg		ナトリウム	2005mg		ナトリウム	1815mg
	カリウム	1511mg		カリウム	1413mg		カリウム	1685mg		カリウム	1254mg		カリウム	1333mg
	リン	427mg		リン	431mg		リン	408mg		リン	411mg		リン	369mg
	食塩相当量	5.0g		食塩相当量	5.4g		食塩相当量	5.0g		食塩相当量	5.1g		食塩相当量	4.6g
	合計(間食込)	1035kcal		合計(間食込)	1041kcal		合計(間食込)	1026kcal		合計(間食込)	1072kcal		合計(間食込)	1048kcal
	たんぱく質	27.4g		たんぱく質	30.9g		たんぱく質	31.5g		たんぱく質	29.1g		たんぱく質	26.0g
	脂質	58.5g		脂質	57.6g		脂質	57.1g		脂質	61.5g		脂質	62.8g
	炭水化物	101.7g		炭水化物	98.7g		炭水化物	97.6g		炭水化物	98.8g		炭水化物	93.4g
	ナトリウム	1991mg		ナトリウム	2126mg		ナトリウム	1961mg		ナトリウム	2005mg		ナトリウム	1815mg
	カリウム	1511mg		カリウム	1413mg		カリウム	1685mg		カリウム	1254mg		カリウム	1333mg
	リン	427mg		リン	431mg		リン	408mg		リン	411mg		リン	369mg
	食塩相当量	5.0g		食塩相当量	5.4g		食塩相当量	5.0g		食塩相当量	5.1g		食塩相当量	4.6g

※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

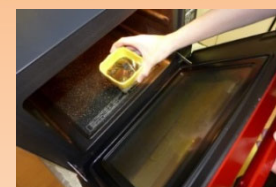
変更は3月28日(火)までにご連絡下さい。
4月8日(土)お届け分より反映します。

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)

3月27日(月)			3月28日(火)			3月29日(水)			3月30日(木)			3月31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180g 白身魚のしんじょう 大根と蒟の汁煮 鶏肉とオクラの中華風		卵麦 麦 麦	★ごはん180g スクランブルエッグ 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵乳 卵麦か 卵麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め		麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 大根のマヨネーズ和え		卵 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 きんぴら 菜の花ときのこの酢味噌和え		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	183kcal	473kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	194kcal	484kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	6.6g	11.5g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.6g	14.5g
脂質	9.4g	10.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	10.5g	11.2g
炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	27.3g	90.2g
ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	386mg	387mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	541mg	542mg	ナトリウム	647mg	648mg
カリウム	404mg	476mg	カリウム	261mg	333mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	568mg	640mg
リン	121mg	198mg	リン	79mg	156mg	リン	158mg	235mg	リン	135mg	212mg	リン	149mg	226mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん180g えび団子の炊き合せ 大豆と椎茸の煮物 レインボー春雨		卵麦え 麦 卵麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん チンジャオロース 野菜のピーナッツ和え		乳麦 卵麦 麦落	★ごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ		麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ポークジンジャー 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		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	324kcal	614kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	18.7g	23.6g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	13.7g	18.6g
脂質	18.8g	19.5g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	16.1g	16.8g
炭水化物	26.4g	89.3g	炭水化物	17.0g	79.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	17.8g	80.7g
ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	649mg	650mg
カリウム	633mg	705mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	428mg	500mg	カリウム	514mg	586mg
リン	195mg	272mg	リン	199mg	276mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg	リン	179mg	256mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え		麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 アスパラ かぼちゃの揚げ煮 切干と人参のハリハリ		麦 麦 麦	★ごはん180g 豚バラと白菜の味噌煮込み しめじのバター醤油パスタ 菜の花としらすのおひたし		麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 マリネサラダ		麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g サワラのバジルオリーブ焼 平さやいんげん ブロッコリーの煮物 ポテトマサラダ		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	329kcal	619kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	296kcal	586kcal	エネルギー	288kcal	578kcal
たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g
脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	17.3g	18.0g
炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	25.8g	88.7g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	17.5g	80.4g
ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	833mg	834mg	ナトリウム	602mg	603mg
カリウム	560mg	632mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	508mg	580mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	556mg	628mg
リン	187mg	264mg	リン	190mg	267mg	リン	184mg	261mg	リン	183mg	260mg	リン	224mg	301mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	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	1.5g	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	836kcal	1706kcal	エネルギー	784kcal	1654kcal	エネルギー	832kcal	1702kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal	エネルギー	793kcal	1663kcal
たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	38.9g	53.6g
脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	49.9g	52.0g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.9g	46.0g
炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	55.8g	244.5g	炭水化物	53.1g	241.8g	炭水化物	62.5g	251.2g	炭水化物	62.6g	251.3g
ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	1745mg	1748mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	1898mg	1901mg
カリウム	1597mg	1813mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1466mg	1682mg	カリウム	1499mg	1715mg	カリウム	1638mg	1854mg
リン	503mg	734mg	リン	468mg	699mg	リン	421mg	652mg	リン	511mg	742mg	リン	552mg	783mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g
エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	910kcal	1780kcal	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal
たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	41.3g	56.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g
脂質	50.4g	52.5g	脂質	44.4g	46.5g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	44.1g	46.2g
炭水化物	87.6g	276.3g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	76.1g	264.8g	炭水化物	93.4g	282.1g	炭水化物	93.1g	281.8g
ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	1747mg	1750mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1900mg	1903mg
カリウム	1717mg	1933mg	カリウム	1572mg	1788mg	カリウム	1579mg	1795mg	カリウム	1619mg	1835mg	カリウム	1752mg	1968mg
リン	517mg	748mg	リン	474mg	705mg	リン	433mg	664mg	リン	525mg	756mg	リン	558mg	789mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.4g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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