

# 【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

変更は4月4日(火)までにご連絡下さい。  
4月15日(土)お届け分より反映します。

	4月3日(月)			4月4日(火)			4月5日(水)			4月6日(木)			4月7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	★やわらかごはん180g 蕪と鶏肉の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し れんこんサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 野菜とハムの卵炒め ぜんまいとコンニャクの炒め煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 さつま芋と小松菜の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 なめことじゃが芋の煮物 たたきごぼう ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の味噌炒め れんこんと人参の甘露煮 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦落 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	171kcal	438kcal	フルセット	エネルギー	107kcal	383kcal	エネルギー	149kcal	420kcal	エネルギー	156kcal	424kcal	エネルギー	169kcal	442kcal
蛋白質	6.9g	12.8g	フルセット	蛋白質	4.5g	10.9g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	6.1g	12.0g	蛋白質	8.0g	14.1g
脂質	9.8g	10.7g	フルセット	脂質	6.3g	8.0g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	6.1g	7.0g	脂質	6.5g	7.5g
炭水化物	13.3g	70.0g	フルセット	炭水化物	9.7g	66.1g	炭水化物	15.1g	72.3g	炭水化物	18.6g	75.2g	炭水化物	19.9g	77.1g
ナトリウム	611mg	1053mg	フルセット	ナトリウム	604mg	1045mg	ナトリウム	460mg	903mg	ナトリウム	573mg	1018mg	ナトリウム	633mg	1076mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	フルセット	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g
昼 食	★やわらかごはん180g ホイコーロー 白菜と竹輪の煮びたし 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g さばみりん干焼 法蓮草ソテー ナスとひき肉のトマト煮込み キャベツと煮し鶏のおかかドレッシング ★味噌汁	麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 塩枝豆 豚肉としめじの生姜炒め ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 人参のきな粉和え 五目炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦落 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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	266kcal	543kcal	フルセット	エネルギー	286kcal	552kcal	エネルギー	319kcal	585kcal	エネルギー	245kcal	521kcal	エネルギー	216kcal	486kcal
蛋白質	12.5g	18.8g	フルセット	蛋白質	16.1g	21.8g	蛋白質	14.1g	19.9g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	13.0g	18.8g
脂質	15.5g	16.5g	フルセット	脂質	13.1g	14.0g	脂質	22.3g	23.2g	脂質	13.7g	15.4g	脂質	7.4g	8.3g
炭水化物	17.6g	75.7g	フルセット	炭水化物	24.9g	81.2g	炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	16.9g	73.3g	炭水化物	20.8g	77.8g
ナトリウム	950mg	1391mg	フルセット	ナトリウム	723mg	1186mg	ナトリウム	769mg	1211mg	ナトリウム	850mg	1311mg	ナトリウム	760mg	1201mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	フルセット	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
夕 食	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 春雨の五目炒め 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め 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 ハッシュドポーク 麩の野菜あんかけ 春雨の酢の物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 法蓮草と油揚げの煮物 パスタのサラダ ★味噌汁	卵乳麦落 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 白身フライ ピーマンのおかか和え 豚挽き肉と切干大根の煮物 和風マヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 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	211kcal	478kcal	フルセット	エネルギー	231kcal	498kcal	エネルギー	213kcal	482kcal	エネルギー	314kcal	586kcal	エネルギー	365kcal	632kcal
蛋白質	13.6g	19.3g	フルセット	蛋白質	9.2g	15.0g	蛋白質	8.9g	15.0g	蛋白質	11.1g	17.3g	蛋白質	10.7g	16.5g
脂質	8.9g	9.8g	フルセット	脂質	12.3g	13.2g	脂質	8.8g	9.8g	脂質	18.6g	19.6g	脂質	25.3g	26.2g
炭水化物	19.1g	75.5g	フルセット	炭水化物	20.4g	76.9g	炭水化物	24.2g	80.9g	炭水化物	26.0g	83.2g	炭水化物	22.9g	79.6g
ナトリウム	835mg	1279mg	フルセット	ナトリウム	862mg	1304mg	ナトリウム	888mg	1331mg	ナトリウム	863mg	1305mg	ナトリウム	589mg	1031mg
食塩相当量	2.1g	3.3g	フルセット	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
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	648kcal	1459kcal	フルセット	エネルギー	624kcal	1433kcal	エネルギー	681kcal	1487kcal	エネルギー	715kcal	1531kcal	エネルギー	750kcal
蛋白質	33.0g	50.9g	フルセット	蛋白質	29.8g	47.7g	蛋白質	32.6g	50.3g	蛋白質	30.9g	49.4g	蛋白質	31.7g	49.4g
脂質	34.2g	37.0g	フルセット	脂質	31.7g	35.2g	脂質	36.9g	39.7g	脂質	38.4g	42.0g	脂質	39.2g	42.0g
炭水化物	50.0g	221.2g	フルセット	炭水化物	55.0g	224.2g	炭水化物	54.4g	224.7g	炭水化物	61.5g	231.7g	炭水化物	63.6g	234.5g
ナトリウム	2396mg	3723mg	フルセット	ナトリウム	2189mg	3535mg	ナトリウム	2117mg	3445mg	ナトリウム	2286mg	3634mg	ナトリウム	1982mg	3308mg
食塩相当量	6.1g	9.5g	フルセット	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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  
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

変更は4月4日(火)までにご連絡下さい。  
4月15日(土)お届け分より反映します。

4月3日(月)			4月4日(火)			4月5日(水)			4月6日(木)			4月7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		
蕪と鶏肉の煮物	麦		野菜とハムの卵炒め	卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	
さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		さつま芋と小松菜の煮物	麦		なめことじゃが芋の煮物	麦		れんこんと人参の甘露煮	麦	
れんこんサラダ	卵麦		法蓮草のおひたし	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		たたきごぼう	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
★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	171kcal	330kcal	エネルギー	107kcal	266kcal	エネルギー	149kcal	308kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	169kcal	328kcal
蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	8.0g	11.7g
脂質	9.8g	10.5g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	6.5g	7.2g
炭水化物	13.3g	46.3g	炭水化物	9.7g	42.7g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	19.9g	52.9g
ナトリウム	611mg	1051mg	ナトリウム	604mg	1044mg	ナトリウム	460mg	900mg	ナトリウム	573mg	1013mg	ナトリウム	633mg	1073mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホイコーロー	麦落		照焼チキン	麦		さばみりん干焼	麦		鶏の天ぷら	卵麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
白菜と竹輪の煮びたし	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		法蓮草ソテー	乳麦		天ぷらのタレ	麦		人参のきな粉和え	麦	
菜の花とツナの辛子和え	麦		大豆と人参の煮物	麦		ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦		塩枝豆	麦		五目炒め煮	卵麦落	
★味噌汁	麦		梅和えスパゲティ	麦		キャベツと鶏のおかかドレッシング	卵麦		豚肉としめじの生姜炒め	麦		バンバンジーサラダ	乳麦	
			★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦		★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	266kcal	425kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	319kcal	478kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	216kcal	375kcal
蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	13.0g	16.7g
脂質	15.5g	16.2g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	22.3g	23.0g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	20.8g	53.8g
ナトリウム	950mg	1390mg	ナトリウム	723mg	1163mg	ナトリウム	769mg	1209mg	ナトリウム	850mg	1290mg	ナトリウム	760mg	1200mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
アジのカレー焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		ハッシュドポーク	乳麦		肉団子の中華炒め	卵乳麦落		白身フライ	麦	
人参のきんぴら	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		麩の野菜あんかけ	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		ピーマンのおかか和え	麦	
春雨の五目炒め	麦		切干と人参のハリハリ	麦		春雨の酢の物	麦		バスタのサラダ	卵乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
和風コールスロー	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		和風マヨネーズ和え	卵麦	
★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	211kcal	370kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	213kcal	372kcal	エネルギー	314kcal	473kcal	エネルギー	365kcal	524kcal
蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	10.7g	14.4g
脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	25.3g	26.0g
炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	22.9g	55.9g
ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	862mg	1302mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	863mg	1303mg	ナトリウム	589mg	1029mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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	648kcal	1125kcal	エネルギー	624kcal	1101kcal	エネルギー	681kcal	1158kcal	エネルギー	715kcal	1192kcal	エネルギー	750kcal	1227kcal
蛋白質	33.0g	44.1g	蛋白質	29.8g	40.9g	蛋白質	32.6g	43.7g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	31.7g	42.8g
脂質	34.2g	36.3g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	36.9g	39.0g	脂質	38.4g	40.5g	脂質	39.2g	41.3g
炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	55.0g	154.0g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物	61.5g	160.5g	炭水化物	63.6g	162.6g
ナトリウム	2396mg	3716mg	ナトリウム	2189mg	3509mg	ナトリウム	2117mg	3437mg	ナトリウム	2286mg	3606mg	ナトリウム	1982mg	3302mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.0g	8.4g

★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○×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4月4日(火)までにご連絡下さい。  
 4月15日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7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 はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 マンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦か 麦
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット
★全粥240g 白身の味噌煮 がんと煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 五目豆腐煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット
★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット
★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット

★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(えん下困難者用食品)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4月4日(火)までにご連絡下さい。  
4月15日(土)お届け分より反映します。

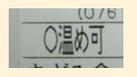
	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7日(金)						
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン					
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め	麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 人参しりしり	卵乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え	乳麦 麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	190kcal	383kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.0g	11.3g	たんぱく質	12.9g	16.2g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.9g	8.4g	脂質	7.7g	8.2g
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	9.9g	51.8g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	589mg	590mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース	麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 フロココリーのカニカママヨネーズ	卵麦え 麦 卵乳麦か	★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落	★ごはん120g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え	麦 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	222kcal	415kcal	エネルギー	217kcal	410kcal	エネルギー	256kcal	449kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	193kcal	386kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	20.0g	23.3g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.2g	6.7g
炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	19.4g	61.3g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	890mg	891mg	ナトリウム	758mg	759mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ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		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ	麦 卵乳麦 卵	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麩の玉子とじ	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋)	乳麦 乳麦 卵	★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 塩ダレポーク 竹輪のごま炒め 白菜の煮びたし	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	237kcal	430kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	242kcal	435kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	12.0g	15.3g
	脂質	13.9g	14.4g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	12.2g	12.7g	脂質	10.6g	11.1g	脂質	13.1g	13.6g
炭水化物	20.3g	62.2g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	751mg	752mg	
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	642kcal	1221kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	45.0g	54.9g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	41.9g	51.8g
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.7g	32.2g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	27.0g	28.5g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	47.8g	173.5g	炭水化物	48.8g	174.5g	炭水化物	54.0g	179.7g
ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2098mg	2101mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	841kcal	1420kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	51.9g	61.8g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	39.8g	41.3g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.7g	39.2g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	34.1g	35.6g
	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	85.9g	211.6g
ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2272mg	2275mg	ナトリウム	2120mg	2123mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	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



ココに表示  
温め○×は



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
ラップをして、  
温めて下さい。

封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

### ワンポイントアドバイス

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

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

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※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。

# (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4月4日(火)までにご連絡下さい。  
4月15日(土)お届け分より反映します。

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7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 白菜とがんもの煮物 大豆と椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 乳麦 落 麦	★ごはん150g 大根と鶏肉のマーガリン風味 高野豆腐の味噌煮 キャベツの塩昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 鶏じゃがが煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麩・しめじ)	卵乳麦 麦落 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 青菜と高野豆腐の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 キャベツと豚肉の味噌炒め 春菊のなめこ和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	乳麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	183kcal	437kcal	エネルギー	165kcal	421kcal	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	190kcal	445kcal
	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	12.1g	17.3g	たんぱく質	8.6g	14.3g	たんぱく質	8.0g	13.2g	たんぱく質	12.9g	17.9g
	脂質	8.8g	9.6g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	7.7g	8.5g
炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	9.9g	64.8g	炭水化物	17.6g	73.3g	炭水化物	18.8g	73.7g	炭水化物	17.2g	71.8g	
ナトリウム	592mg	740mg	ナトリウム	618mg	765mg	ナトリウム	522mg	748mg	ナトリウム	519mg	666mg	ナトリウム	589mg	818mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g カレーのおろし和え ひじきと挽肉の炒め物 チンジャオロース ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ 竹輪と菜の花の煮物 フロッキーのカニカママヨネーズ ★味噌汁(白菜・なめこ)	卵麦え 麦 卵乳麦か	★ごはん150g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豚肉とごぼうの煮物 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	乳麦 麦 麦落	★ごはん150g あんかけお魚ハンバーグ 人参グラッセ 蒸し鶏と春雨の炒め物 菜の花とツナの辛子和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	222kcal	488kcal	エネルギー	217kcal	473kcal	エネルギー	256kcal	523kcal	エネルギー	240kcal	502kcal	エネルギー	193kcal	447kcal
	たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	11.9g	17.0g	たんぱく質	20.0g	25.8g	たんぱく質	15.1g	20.7g	たんぱく質	17.0g	22.1g
	脂質	10.1g	11.7g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	11.5g	13.1g	脂質	13.0g	14.0g	脂質	6.2g	7.0g
炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	15.1g	70.3g	炭水化物	19.4g	73.6g	
ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	839mg	1067mg	ナトリウム	753mg	980mg	ナトリウム	890mg	1120mg	ナトリウム	758mg	906mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.3g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g						
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 白菜と麩の玉子とじ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 野菜サラダ マヨネーズ(小袋) ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ アスパラ 鶏肉ピーマン炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 塩ダレポーク 竹輪のごま炒め 白菜の煮びたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	237kcal	500kcal	エネルギー	238kcal	505kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	222kcal	490kcal	エネルギー	242kcal	508kcal
	たんぱく質	9.1g	14.7g	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	12.0g	17.8g
	脂質	13.9g	14.8g	脂質	12.0g	13.1g	脂質	12.2g	13.0g	脂質	10.6g	12.2g	脂質	13.1g	14.7g
炭水化物	20.3g	76.1g	炭水化物	14.3g	70.2g	炭水化物	13.3g	67.7g	炭水化物	14.9g	70.2g	炭水化物	17.4g	73.3g	
ナトリウム	881mg	1108mg	ナトリウム	741mg	968mg	ナトリウム	771mg	919mg	ナトリウム	663mg	890mg	ナトリウム	751mg	978mg	
食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
合計	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	642kcal	1425kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	649kcal	1432kcal	エネルギー	635kcal	1421kcal	エネルギー	625kcal	1400kcal
	たんぱく質	39.7g	56.3g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	45.0g	61.6g	たんぱく質	39.2g	55.9g	たんぱく質	41.9g	57.8g
	脂質	32.8g	36.1g	脂質	32.6g	35.2g	脂質	30.7g	34.0g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	27.0g	30.2g
	炭水化物	50.4g	215.3g	炭水化物	42.6g	208.3g	炭水化物	47.8g	212.9g	炭水化物	48.8g	214.2g	炭水化物	54.0g	217.7g
ナトリウム	2166mg	2767mg	ナトリウム	2198mg	2800mg	ナトリウム	2046mg	2647mg	ナトリウム	2072mg	2676mg	ナトリウム	2098mg	2702mg	
食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.3g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	841kcal	1624kcal	エネルギー	827kcal	1606kcal	エネルギー	847kcal	1630kcal	エネルギー	832kcal	1618kcal	エネルギー	832kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.6g	64.2g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	51.9g	68.5g	たんぱく質	46.9g	63.6g	たんぱく質	48.0g	63.9g
	脂質	39.8g	43.1g	脂質	39.7g	42.3g	脂質	37.7g	41.0g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	34.1g	37.3g
	炭水化物	78.6g	243.5g	炭水化物	74.5g	240.2g	炭水化物	76.7g	241.8g	炭水化物	76.6g	242.0g	炭水化物	85.9g	249.6g
	ナトリウム	2242mg	2843mg	ナトリウム	2272mg	2874mg	ナトリウム	2120mg	2721mg	ナトリウム	2148mg	2752mg	ナトリウム	2172mg	2776mg
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.5g	7.1g	

## 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

湯せんは「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
ラップをして、  
温めて下さい。

封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

### ワンポイントアドバイス

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

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

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は使用日に限定してお召上がりください。  
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。  
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。  
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※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4月4日(火)までにご連絡下さい。  
4月15日(土)お届け分より反映します。

	4月3日(月)			4月4日(火)			4月5日(水)			4月6日(木)			4月7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 白菜とがんもの煮物 大根と人参のきんぴら コーンサラダ	麦 卵乳麦		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ 白菜の煮びたし キャロットエッグ	麦 卵乳麦		★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	卵麦 乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g オムレツ 和風あんからめソース ゴロゴロ野菜の塩炒め 春雨とツナのサラダ	卵麦 麦 卵麦 卵		★ごはん150g 野菜入りトマトビーンズ きんぴら 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 卵		
	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	180kcal	423kcal	エネルギー	212kcal	455kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.4g	9.5g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	4.6g	8.7g	
	脂質	15.8g	16.4g	脂質	10.8g	11.4g	脂質	12.3g	12.9g	脂質	16.8g	17.4g	脂質	19.5g	20.1g	
	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	15.9g	68.7g	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	19.9g	72.7g	
	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	341mg	342mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	548mg	549mg	
	カリウム	574mg	635mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	500mg	561mg	カリウム	335mg	396mg	カリウム	524mg	585mg	
	リン	145mg	210mg	リン	82mg	147mg	リン	99mg	164mg	リン	137mg	202mg	リン	93mg	158mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	
	昼食	★ごはん150g 鶏肉の韓国風炒め ジャガ芋の洋風あんかけ スパゲティサラダ	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 鯖の塩焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め さっぱりポテトサラダ	乳麦 麦 卵		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 一口ナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 きのこのきんぴら かにかまサラダ	麦 麦 卵麦か		★ごはん150g まぐろカツ 人参のレモン煮 竹輪と菜の花の煮物 マカロニとパプリカのサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	
エネルギー		399kcal	642kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	391kcal	634kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	
たんぱく質		11.0g	15.1g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	11.9g	16.0g	
脂質		25.3g	25.9g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	18.6g	19.2g	
炭水化物		31.4g	84.2g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	44.9g	97.7g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	36.0g	88.8g	
ナトリウム		660mg	661mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	649mg	650mg	
カリウム		570mg	631mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	525mg	586mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	352mg	413mg	
リン		163mg	228mg	リン	174mg	239mg	リン	144mg	209mg	リン	150mg	215mg	リン	170mg	235mg	
食塩相当量		1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食		◎みかん(缶) 75g			◎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		
	★ごはん150g 白身魚の和風あん 平きやいんげん ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 卵乳麦		★ごはん150g カレーの照焼 オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ミックスソテー 里芋のかにか風あんかけ れんこんとひじきのサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦か 卵乳麦		
	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g	
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.6g	22.2g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	27.0g	79.8g	
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	719mg	720mg	
	カリウム	532mg	593mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	511mg	572mg	
	リン	187mg	252mg	リン	148mg	213mg	リン	184mg	249mg	リン	171mg	236mg	リン	154mg	219mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん150g 白身魚の和風あん 平きやいんげん ナスの挽肉炒め 若芽のごま酢和え	麦 乳麦 麦		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 マーボ春雨 ゴボウのピリ辛サラダ	麦 卵乳麦		★ごはん150g カレーの照焼 オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 レインボーサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 人参グラッセ 赤玉南瓜煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ ミックスソテー 里芋のかにか風あんかけ れんこんとひじきのサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦か 卵乳麦		
	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	13.8g	17.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.0g	13.1g	
	脂質	17.3g	17.9g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	25.4g	26.0g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.6g	22.2g	
	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	42.9g	95.7g	炭水化物	20.7g	73.5g	炭水化物	35.4g	88.2g	炭水化物	27.0g	79.8g	
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	719mg	720mg	
	カリウム	532mg	593mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	515mg	576mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	511mg	572mg	
	リン	187mg	252mg	リン	148mg	213mg	リン	184mg	249mg	リン	171mg	236mg	リン	154mg	219mg	
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	合計	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	971kcal	1700kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1007kcal	1736kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal
たんぱく質		29.4g	41.7g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	25.5g	37.8g	
脂質		58.4g	60.2g	脂質	58.3g	60.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	60.8g	62.6g	脂質	59.7g	61.5g	
炭水化物		84.7g	243.1g	炭水化物	80.4g	238.8g	炭水化物	84.6g	243.0g	炭水化物	83.1g	241.5g	炭水化物	82.9g	241.3g	
ナトリウム		1969mg	1972mg	ナトリウム	1721mg	1724mg	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	
カリウム		1676mg	1859mg	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1540mg	1723mg	カリウム	1517mg	1700mg	カリウム	1387mg	1570mg	
リン		495mg	690mg	リン	404mg	599mg	リン	427mg	622mg	リン	458mg	653mg	リン	417mg	612mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	
合計(間食込)		エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1055kcal	1784kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal
		たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	25.8g	38.1g
	脂質	58.5g	60.3g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	
	炭水化物	96.2g	254.6g	炭水化物	95.6g	254.0g	炭水化物	100.1g	258.5g	炭水化物	94.6g	253.0g	炭水化物	98.1g	256.5g	
	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1722mg	1725mg	ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1917mg	1920mg	
	カリウム	1732mg	1915mg	カリウム	1490mg	1673mg	カリウム	1600mg	1783mg	カリウム	1573mg	1756mg	カリウム	1444mg	1627mg	
	リン	501mg	696mg	リン	407mg	602mg	リン	434mg	629mg	リン	464mg	659mg	リン	420mg	615mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

## 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

※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。

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

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は4月4日(火)までにご連絡下さい。  
4月15日(土)お届け分より反映します。

	4月3日(月)		4月4日(火)		4月5日(水)		4月6日(木)		4月7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 豚肉ときくらげの卵炒め えのきのきんぴら オクラとそぼろのビーナツ味噌和え		★ごはん180g 大根と鶏肉の味噌煮 竹輪と菜の花の煮物 スープキャベツ		★ごはん180g オムレツ ケチャップ(小袋) 白菜と豚肉の煮びたし キャベツのビーナツ和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり マカロニマリーネサラダ		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 ブロッコリーのサラダ ドレッシング(小袋)			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	212kcal	502kcal	エネルギー	145kcal	435kcal	エネルギー	195kcal	485kcal	エネルギー	219kcal	509kcal
	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	10.7g	15.6g
	脂質	13.2g	13.9g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	14.1g	77.0g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	24.2g	87.1g
	ナトリウム	525mg	526mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	704mg	705mg
	カリウム	403mg	475mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	339mg	411mg	カリウム	456mg	528mg
	リン	160mg	237mg	リン	134mg	211mg	リン	140mg	217mg	リン	132mg	209mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー 春雨と鶏肉の炒め煮 大根なます		★ごはん180g キーマカレーのルー マカロニと法蓮草のソテー れんこんサラダ		★ごはん180g 白身魚の青じそ焼 平さやいんげん 大豆と人参の煮物 さつま芋とツナの青じそサラダ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 野菜のブラウンソース煮込み インゲンのごま和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	331kcal	621kcal	エネルギー	256kcal	546kcal	エネルギー	261kcal	551kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	12.1g	17.0g
	脂質	13.1g	13.8g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	13.6g	14.3g
	炭水化物	27.8g	90.7g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	22.8g	85.7g
	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	611mg	612mg	ナトリウム	570mg	571mg
	カリウム	477mg	549mg	カリウム	595mg	667mg	カリウム	806mg	878mg	カリウム	566mg	638mg
	リン	222mg	299mg	リン	187mg	264mg	リン	211mg	288mg	リン	160mg	237mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g
間食	◎みかん(缶)150g		◎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			
	★ごはん180g ピリ辛牛肉炒め 高野豆腐の味噌煮 マッシュサラダ		★ごはん180g 鯖のバジルオリブ焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ		★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがんと煮 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	349kcal	639kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	23.2g	23.9g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	430mg	502mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	607mg	679mg
	リン	167mg	244mg	リン	213mg	290mg	リン	186mg	263mg	リン	213mg	290mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
夕食	★ごはん180g ピリ辛牛肉炒め 高野豆腐の味噌煮 マッシュサラダ		★ごはん180g 鯖のバジルオリブ焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 コールスローサラダ		★ごはん180g 和風唐揚げ コーンソテー ひとくちがんと煮 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 たたきごぼう		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ハムと春雨のサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	349kcal	639kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	345kcal	635kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
	たんぱく質	12.2g	17.1g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	23.2g	23.9g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	22.5g	23.2g	脂質	14.2g	14.9g
	炭水化物	19.5g	82.4g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	20.1g	83.0g
	ナトリウム	747mg	748mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	803mg	804mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	430mg	502mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	337mg	409mg	カリウム	607mg	679mg
	リン	167mg	244mg	リン	213mg	290mg	リン	186mg	263mg	リン	213mg	290mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
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	856kcal	1726kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	796kcal	1666kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal
	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	49.5g	51.6g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	42.1g	44.2g
	炭水化物	61.4g	250.1g	炭水化物	55.1g	243.8g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	67.1g	255.8g
	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1834mg	1837mg	ナトリウム	1988mg	1991mg	ナトリウム	2025mg	2028mg
	カリウム	1310mg	1526mg	カリウム	1521mg	1737mg	カリウム	1482mg	1698mg	カリウム	1629mg	1845mg
	リン	549mg	780mg	リン	534mg	765mg	リン	537mg	768mg	リン	505mg	736mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	899kcal
たんぱく質		40.5g	55.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g
脂質		49.7g	51.8g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	42.3g	44.4g
炭水化物		84.4g	273.1g	炭水化物	85.6g	274.3g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	90.1g	278.8g
ナトリウム		1947mg	1950mg	ナトリウム	1836mg	1839mg	ナトリウム	1994mg	1997mg	ナトリウム	2031mg	2034mg
カリウム		1423mg	1639mg	カリウム	1635mg	1851mg	カリウム	1602mg	1818mg	カリウム	1742mg	1958mg
リン		561mg	792mg	リン	540mg	771mg	リン	551mg	782mg	リン	517mg	748mg
食塩相当量		4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.2g

## お食事の作り方



1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します



温め○×は  
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
ラップをして、  
温めて下さい。



封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意!)

### ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

※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。

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)