

週間献立表

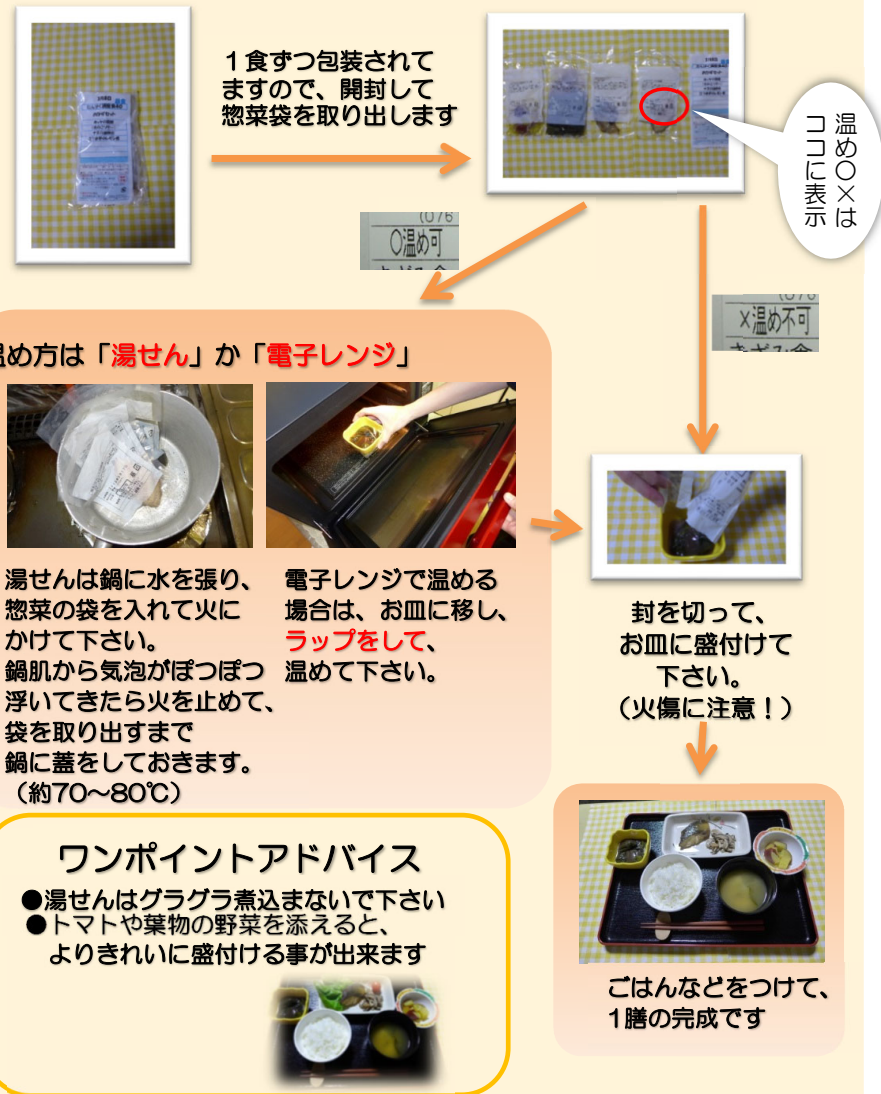
生活協同組合おおさかパルコープ

	11月27日(月)			11月28日(火)			11月29日(水)			11月30日(木)			12月1日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 スパタマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	116kcal	384kcal	エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	97kcal	371kcal	エネルギー	156kcal	424kcal
	蛋白質	5.0g	10.9g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	7.2g	12.9g	蛋白質	7.2g	13.4g	蛋白質	7.5g	13.4g
	脂 質	5.1g	6.0g	脂 質	10.8g	12.5g	脂 質	7.3g	8.2g	脂 質	3.8g	4.8g	脂 質	2.2g	3.1g
	炭水化物	12.0g	68.6g	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	20.5g	76.9g	炭水化物	9.9g	67.5g	炭水化物	26.1g	82.6g
	ナトリウム	548mg	993mg	ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	638mg	1080mg	ナトリウム	601mg	1043mg	ナトリウム	609mg	1055mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
昼	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラのごま醤油焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g ハニーマスタードチキン ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g きのこのハヤシライスのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		乳麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	240kcal	506kcal	エネルギー	311kcal	584kcal	エネルギー	224kcal	499kcal	エネルギー	228kcal	505kcal
	蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	15.7g	21.5g	蛋白質	11.1g	17.2g	蛋白質	7.0g	12.8g	蛋白質	8.6g	14.9g
	脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	10.9g	11.8g	脂 質	18.9g	19.9g	脂 質	13.1g	14.0g	脂 質	13.7g	14.7g
	炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	18.5g	74.9g	炭水化物	22.7g	79.9g	炭水化物	20.7g	79.0g	炭水化物	17.7g	75.8g
	ナトリウム	912mg	1355mg	ナトリウム	806mg	1248mg	ナトリウム	791mg	1234mg	ナトリウム	1256mg	1698mg	ナトリウム	726mg	1167mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	3.2g	4.3g	食塩相当量	1.8g	3.0g
夕	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 塩枝豆 イカときのこのトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦落 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	343kcal	608kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	176kcal	454kcal	エネルギー	340kcal	610kcal	エネルギー	358kcal	623kcal
	蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	19.5g	26.1g	蛋白質	13.5g	19.3g	蛋白質	13.2g	19.0g
	脂 質	22.1g	23.0g	脂 質	9.9g	10.9g	脂 質	3.8g	5.5g	脂 質	21.8g	22.7g	脂 質	23.1g	24.0g
	炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	17.7g	74.7g	炭水化物	15.1g	71.7g	炭水化物	20.6g	77.8g	炭水化物	26.7g	83.0g
	ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	918mg	1362mg	ナトリウム	720mg	1162mg	ナトリウム	882mg	1343mg
	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	658kcal	1459kcal	エネルギー	597kcal	1416kcal	エネルギー	663kcal	1480kcal	エネルギー	661kcal	1480kcal	エネルギー	742kcal	1552kcal
	蛋白質	30.1g	47.4g	蛋白質	31.4g	49.9g	蛋白質	37.8g	56.2g	蛋白質	27.7g	45.5g	蛋白質	29.3g	47.3g
	脂 質	36.3g	39.0g	脂 質	31.6g	35.2g	脂 質	30.0g	33.6g	脂 質	38.7g	41.5g	脂 質	39.0g	41.8g
	炭水化物	52.1g	221.8g	炭水化物	47.1g	217.8g	炭水化物	58.3g	228.5g	炭水化物	51.2g	224.3g	炭水化物	70.5g	241.4g
	ナトリウム	2167mg	3516mg	ナトリウム	2117mg	3441mg	ナトリウム	2347mg	3676mg	ナトリウム	2577mg	3903mg	ナトリウム	2217mg	3565mg
	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	6.5g	10.0g	食塩相当量	5.5g	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11月28日(火)までにご連絡下さい。
12月9日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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

11月27日(月)		11月28日(火)		11月29日(水)		11月30日(木)		12月1日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g 大根とウィンナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	
乳麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		卵麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 116kcal 蛋白質 5.0g 脂質 5.1g 炭水化物 12.0g ナトリウム 548mg 食塩相当量 1.4g		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	
栄養価 エネルギー 116kcal 蛋白質 5.0g 脂質 5.1g 炭水化物 12.0g ナトリウム 548mg 食塩相当量 1.4g		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	
★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		★全粥240g サワラのごま醤油焼 大根の酢漬 高野豆腐の味噌煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g ハニーマスタードチキン ピーマンソテー 野菜炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g きのこのハヤシライスのルー 切干大根の洋風きんぴら キャベツの白ドレ和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 大根と鶏肉のバター醤油 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	
乳麦 乳麦 麦 麦		麦 麦 卵麦 乳麦 麦		麦 卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		乳麦 卵乳麦 卵麦 麦		卵乳麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 199kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.1g 炭水化物 18.3g ナトリウム 912mg 食塩相当量 2.3g		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	
栄養価 エネルギー 199kcal 蛋白質 11.6g 脂質 9.1g 炭水化物 18.3g ナトリウム 912mg 食塩相当量 2.3g		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	
★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 白菜と青梗菜の塩あんかけ 和風コールスロー ★味噌汁		★全粥240g アジのカレー焼 塩枝豆 イカときこのトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		★全粥240g 豚肉のおろし煮 大豆と人参の煮物 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	
麦 乳麦 麦 麦 麦		麦 麦 卵麦 麦		麦 麦 乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 343kcal 蛋白質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	
栄養価 エネルギー 343kcal 蛋白質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	
★全粥240g 大根とウィンナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		★全粥240g 豚肉とさつま芋のごま炒め キャベツとインゲンのソテー 人参しりしり ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ふきの含め煮 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	
乳麦 麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦 麦		卵麦 乳麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 658kcal 蛋白質 30.1g 脂質 36.3g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	
栄養価 エネルギー 658kcal 蛋白質 30.1g 脂質 36.3g 炭水化物 52.1g ナトリウム 2167mg 食塩相当量 5.5g		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット		おかずセット フルセット フルセット フルセット フルセット フルセット	

★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11月28日(火)までにご連絡下さい。
12月9日(土)お届け分より反映します。

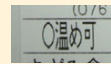
お食事の作り方



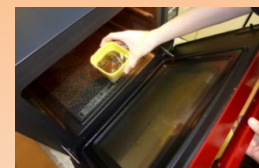
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×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

11月27日(月)			11月28日(火)			11月29日(水)			11月30日(木)			12月1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		
野菜の味噌風味		乳麦	豚すき		乳麦	切干大根と小松菜の煮物		麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦	えんどう豆とベーコン炒め		卵乳麦
白花豆煮		麦	一夜漬		乳麦	ひじき煮		乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	若芽とパインの酢の物		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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	124kcal	298kcal	エネルギー	73kcal	247kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	123kcal	297kcal	エネルギー	87kcal	261kcal
蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	0.8g	4.6g	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.5g	6.3g
脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	3.8g	4.5g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	3.2g	3.9g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	10.9g	49.3g	炭水化物	10.0g	48.4g	炭水化物	12.4g	50.8g
ナトリウム	418mg	941mg	ナトリウム	554mg	1077mg	ナトリウム	424mg	947mg	ナトリウム	498mg	1021mg	ナトリウム	549mg	1072mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ナスと鶏肉のしぎ焼き		乳麦落	白身フライタルタル		卵乳麦	和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		乳麦	スパイシーチキン		乳麦
枝豆とかにかまの煮物		卵麦か	大根とベーコンの煮物		卵乳麦	五色煮		乳麦	切昆布と竹の子の煮物		乳麦	大根と椎茸の煮物		麦
白菜と若芽の煮物		乳麦	法蓮草のおひたし		乳麦	青菜のわさび和え		卵乳麦	大根なます		麦	マリーネサラダ		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	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	204kcal	378kcal	エネルギー	168kcal	342kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	212kcal	386kcal
蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	4.3g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	5.6g	9.4g
脂 質	9.4g	10.1g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	12.6g	13.3g
炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	18.8g	57.2g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	19.4g	57.8g	炭水化物	19.0g	57.4g
ナトリウム	776mg	1299mg	ナトリウム	892mg	1415mg	ナトリウム	844mg	1367mg	ナトリウム	831mg	1354mg	ナトリウム	816mg	1339mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
赤魚の生姜煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦	白身の照焼き		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦
薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦	はんぺんの玉子とじ		卵乳麦	鶏団子の中華風		卵乳麦か	きのこきんぴら		乳麦	金時豆の煮物		乳麦
法蓮草とハムのマリーネ		卵乳麦	黒豆煮		乳麦	大根と竹輪の酢の物		乳麦	青菜のおひたし		乳麦	野菜の三杯酢		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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	148kcal	322kcal	エネルギー	164kcal	338kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	6.6g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	9.2g	13.0g
脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	5.8g	6.5g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.1g	7.8g
炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.6g	58.0g	炭水化物	24.6g	63.0g
ナトリウム	958mg	1481mg	ナトリウム	644mg	1167mg	ナトリウム	737mg	1260mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	643mg	1166mg
食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.6g	3.0g
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	438kcal	960kcal	エネルギー	442kcal	964kcal	エネルギー	392kcal	914kcal	エネルギー	435kcal	957kcal	エネルギー	496kcal	1018kcal
蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	17.0g	28.4g	蛋白質	11.7g	23.1g	蛋白質	13.2g	24.6g	蛋白質	17.3g	28.7g
脂 質	17.0g	19.1g	脂 質	21.7g	23.8g	脂 質	18.5g	20.6g	脂 質	20.5g	22.6g	脂 質	22.9g	25.0g
炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.4g	160.6g	炭水化物	44.8g	160.0g	炭水化物	49.0g	164.2g	炭水化物	56.0g	171.2g
ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2090mg	3659mg	ナトリウム	2005mg	3574mg	ナトリウム	2144mg	3713mg	ナトリウム	2008mg	3577mg
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g

(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11月28日(火)までにご連絡下さい。
12月9日(土)お届け分より反映します。

	11月27日(月)			11月28日(火)			11月29日(水)			11月30日(木)			12月1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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクのおおさ炒め	麦 麦 麦		★ごはん120g 千草焼き 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 竹の子のカレーそぼろ炒め キャロットラペ	乳麦 乳麦 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	188kcal	381kcal	エネルギー	151kcal	344kcal	エネルギー	156kcal	349kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	167kcal	360kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	9.1g	12.4g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.1g	7.6g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	7.2g	7.7g	脂質	9.1g	9.6g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	11.8g	53.7g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	12.8g	54.7g
昼食	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	534mg	535mg	ナトリウム	563mg	564mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	★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 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ブロッコリーの玉子とじ ひじきと挽肉の炒め物	麦 卵麦 乳麦		★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	246kcal	439kcal	エネルギー	269kcal	462kcal	エネルギー	247kcal	440kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	20.2g	23.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	12.7g	16.0g
間食	脂質	12.1g	12.6g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	16.1g	16.6g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	17.0g	58.9g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	760mg	761mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	◎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		
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麩の玉子とじ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮まし 白菜のおおかポン酢和え	麦 卵麦 麦		★ごはん120g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え	麦 麦 麦		★ごはん120g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 大豆とごぼうの煮物 パンパンジーサラダ	卵乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g あぶらからい生姜煮 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え	麦 乳麦 麦落	
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	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	203kcal	396kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	20.6g	23.9g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	5.4g	5.9g
	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.5g	62.4g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	18.3g	60.2g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	1020mg	1021mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	867mg	868mg
合計	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.6g	2.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	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	629kcal	1208kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal	エネルギー	617kcal	1196kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	42.4g	52.3g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	31.8g	33.3g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	28.4g	29.9g
	炭水化物	43.2g	168.9g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	43.3g	169.0g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	48.1g	173.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2169mg	2169mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	1926mg	1929mg	ナトリウム	2190mg	2193mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	862kcal	1441kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	50.4g	60.3g	たんぱく質	48.6g	58.5g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	35.5g	37.0g
	炭水化物	72.1g	197.8g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	71.1g	196.8g	炭水化物	80.7g	206.4g	炭水化物	80.0g	205.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2000mg	2003mg	ナトリウム	2002mg	2005mg	ナトリウム	2264mg	2267mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

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

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は11月28日(火)までにご連絡下さい。
12月9日(土)お届け分より反映します。

	11月27日(月)			11月28日(火)			11月29日(水)			11月30日(木)			12月1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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	乳麦 落麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 大根と鶏肉の味噌煮 青菜と高野豆腐の煮物 コンニャクのおおさ炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 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 竹の子のカレーそば炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・揚げ)	乳麦 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
	エネルギー	188kcal	444kcal	エネルギー	151kcal	418kcal	エネルギー	156kcal	412kcal	エネルギー	166kcal	439kcal	エネルギー	167kcal	429kcal
	たんぱく質	10.6g	15.8g	たんぱく質	10.3g	16.1g	たんぱく質	7.3g	12.4g	たんぱく質	9.2g	15.5g	たんぱく質	9.1g	14.7g
	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.1g	8.7g	脂質	8.6g	9.4g	脂質	7.2g	8.9g	脂質	9.1g	10.1g
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(白菜・なめこ)	乳麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ インゲンソテー 鶏肉の青じそ南蛮 ひじきと大豆の煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 照焼チキン ピーマンソテー 大根の柚香煮 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 平さやいんげん ブロッコリーの玉子とし ひじきと挽肉の炒め物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 卵麦 乳麦 麦		★ごはん150g ホイコーロー 麴の野菜あんかけ 大根のマヨネーズ和え ★味噌汁(巻麴・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
	エネルギー	224kcal	480kcal	エネルギー	279kcal	533kcal	エネルギー	246kcal	510kcal	エネルギー	269kcal	525kcal	エネルギー	247kcal	509kcal
	たんぱく質	13.2g	18.3g	たんぱく質	20.2g	25.3g	たんぱく質	18.2g	23.8g	たんぱく質	16.9g	22.1g	たんぱく質	12.7g	18.4g
	脂質	12.1g	12.9g	脂質	14.9g	15.7g	脂質	13.9g	14.8g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.9g	14.8g
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		
	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麴の玉子とし ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵麦 麦		★ごはん150g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 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 乳麦		★ごはん150g あぶらからい生姜煮 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 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	217kcal	479kcal	エネルギー	232kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	203kcal	459kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	20.6g	25.8g
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 平さやいんげん 豚肉とふきの炒め煮 麴の玉子とし ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉井の具 さつま揚げと小松菜の煮浸し 白菜のおかかポン酢和え ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 卵麦 麦		★ごはん150g サワラの味噌煮 人参のきんぴら さつま芋と豚肉の揚げ煮 オクラとコーンのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツのトマト煮込み 塩ゆでアスパラ 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 乳麦		★ごはん150g あぶらからい生姜煮 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 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	217kcal	479kcal	エネルギー	232kcal	487kcal	エネルギー	230kcal	484kcal	エネルギー	228kcal	485kcal	エネルギー	203kcal	459kcal
	たんぱく質	17.1g	22.7g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	15.4g	20.5g	たんぱく質	14.0g	19.0g	たんぱく質	20.6g	25.8g
	脂質	9.5g	10.5g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	9.3g	10.1g	脂質	5.4g	6.1g
合計	炭水化物	12.8g	68.0g	炭水化物	20.5g	75.1g	炭水化物	20.0g	74.2g	炭水化物	23.2g	78.2g	炭水化物	18.3g	73.2g
	ナトリウム	656mg	886mg	ナトリウム	1020mg	1246mg	ナトリウム	700mg	848mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	867mg	1014mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.6g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.6g
	エネルギー	629kcal	1403kcal	エネルギー	662kcal	1438kcal	エネルギー	632kcal	1406kcal	エネルギー	663kcal	1449kcal	エネルギー	617kcal	1397kcal
	たんぱく質	40.9g	56.8g	たんぱく質	43.0g	59.0g	たんぱく質	40.9g	56.7g	たんぱく質	40.1g	56.6g	たんぱく質	42.4g	58.9g
合計(間食込)	脂質	31.7g	34.2g	脂質	32.9g	36.1g	脂質	31.8g	34.3g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	28.4g	31.0g
	炭水化物	43.2g	208.2g	炭水化物	48.1g	211.9g	炭水化物	43.3g	208.5g	炭水化物	52.5g	218.2g	炭水化物	48.1g	213.9g
	ナトリウム	2166mg	2771mg	ナトリウム	2129mg	2730mg	ナトリウム	1924mg	2546mg	ナトリウム	1926mg	2527mg	ナトリウム	2190mg	2793mg
	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.0g	6.4g	食塩相当量	5.5g	7.1g
	エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	863kcal	1639kcal	エネルギー	829kcal	1603kcal	エネルギー	862kcal	1648kcal	エネルギー	824kcal	1604kcal
合計(間食込)	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	50.4g	66.4g	たんぱく質	48.6g	64.4g	たんぱく質	48.0g	64.5g	たんぱく質	48.5g	65.0g
	脂質	38.7g	41.2g	脂質	39.9g	43.1g	脂質	38.8g	41.3g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	35.5g	38.1g
	炭水化物	72.1g	237.1g	炭水化物	77.0g	240.8g	炭水化物	71.1g	236.3g	炭水化物	80.7g	246.4g	炭水化物	80.0g	245.8g
	ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2206mg	2807mg	ナトリウム	2000mg	2622mg	ナトリウム	2002mg	2603mg	ナトリウム	2264mg	2867mg
	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.2g	6.6g	食塩相当量	5.7g	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、商品は消費期限内に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の事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

(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11月28日(火)までにご連絡下さい。
12月9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)

11月27日(月)			11月28日(火)			11月29日(水)			11月30日(木)			12月1日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★ごはん150g 豆腐ステーキ ナスの油炒め 青のりポテトサラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 小倉金時 法蓮草のごまマヨネーズ		卵乳麦落か 卵麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ		卵麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 目玉焼き コンニャクのおおさ炒め パスタのサラダ		卵 麦 卵乳麦	★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 四色なます		卵麦 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	334kcal	577kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
たんぱく質	4.6g	8.7g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.7g	10.8g
脂質	25.4g	26.0g	脂質	17.3g	17.9g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	11.2g	11.8g
炭水化物	22.3g	75.1g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	26.2g	79.0g
ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	528mg	529mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	448mg	449mg	ナトリウム	786mg	787mg
カリウム	406mg	467mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	131mg	192mg	カリウム	574mg	635mg
リン	68mg	133mg	リン	118mg	183mg	リン	73mg	138mg	リン	103mg	168mg	リン	115mg	180mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g
★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 野菜炒め マカロニサラダ		麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 大根と人参のきんぴら キャベツとベーコンの和え物		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め ジャガ芋の洋風あんかけ 明太春雨サラダ		麦か 乳麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ インゲンソテー 麩とえのきのさつと煮 ポテトサラダ		卵乳麦 乳麦 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 ごま風味炒め さつま芋サラダ		麦 麦 卵乳麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	386kcal	629kcal
たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	15.0g	19.1g
脂質	19.8g	20.4g	脂質	17.8g	18.4g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	22.3g	22.9g
炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	32.9g	85.7g	炭水化物	27.1g	79.9g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	29.2g	82.0g
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	704mg	705mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	490mg	491mg
カリウム	392mg	453mg	カリウム	580mg	641mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	673mg	734mg
リン	100mg	165mg	リン	137mg	202mg	リン	120mg	185mg	リン	150mg	215mg	リン	190mg	255mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 大豆の肉じゃが煮 春雨タンタン		卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ		麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー けんちん煮 クリームコロッケ		麦 乳麦 麦 乳麦か	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シャトー れんこんの土佐煮 たたきごぼう		麦 麦 麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグ きのこあん 野菜たっぷりマーボ炒め 春雨のサラダ		卵麦 麦 麦か 卵
	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	337kcal	580kcal	エネルギー	331kcal	574kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	343kcal	586kcal
たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	5.6g	9.7g
脂質	18.6g	19.2g	脂質	19.2g	19.8g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.8g	23.4g
炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	27.8g	80.6g
ナトリウム	819mg	820mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	642mg	643mg
カリウム	518mg	579mg	カリウム	409mg	470mg	カリウム	299mg	360mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	366mg	427mg
リン	165mg	230mg	リン	121mg	186mg	リン	99mg	164mg	リン	197mg	262mg	リン	82mg	147mg
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	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	983kcal	1712kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal
たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	23.3g	35.6g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	27.3g	39.6g
脂質	63.8g	65.6g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	56.3g	58.1g
炭水化物	77.7g	236.1g	炭水化物	92.3g	250.7g	炭水化物	76.6g	235.0g	炭水化物	75.7g	234.1g	炭水化物	83.2g	241.6g
ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	1933mg	1936mg	ナトリウム	1838mg	1841mg	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
カリウム	1316mg	1499mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1226mg	1409mg	カリウム	1107mg	1290mg	カリウム	1613mg	1796mg
リン	333mg	528mg	リン	376mg	571mg	リン	292mg	487mg	リン	450mg	645mg	リン	387mg	582mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g
エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
たんぱく質	25.3g	37.6g	たんぱく質	25.0g	37.3g	たんぱく質	23.7g	36.0g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	27.7g	40.0g
脂質	63.9g	65.7g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	63.0g	64.8g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	56.4g	58.2g
炭水化物	93.2g	251.6g	炭水化物	107.5g	265.9g	炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	98.7g	257.1g
ナトリウム	2117mg	2120mg	ナトリウム	1934mg	1937mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1921mg	1924mg
カリウム	1376mg	1559mg	カリウム	1524mg	1707mg	カリウム	1286mg	1469mg	カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1673mg	1856mg
リン	340mg	535mg	リン	379mg	574mg	リン	299mg	494mg	リン	456mg	651mg	リン	394mg	589mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は11月28日(火)までにご連絡下さい。
12月9日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

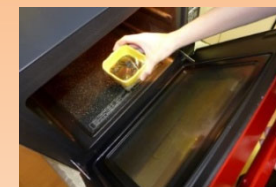
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

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)

11月27日(月)			11月28日(火)			11月29日(水)			11月30日(木)			12月1日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮まし 人参と春雨のサラダ		乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		卵麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		麦 麦 麦	★ごはん180g ミートインオムレツ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		卵麦 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	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	151kcal	441kcal
たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.7g	12.6g
脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	27.9g	90.8g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	14.6g	77.5g
ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	569mg	570mg
カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	282mg	354mg
リン	128mg	205mg	リン	97mg	174mg	リン	156mg	233mg	リン	174mg	251mg	リン	85mg	162mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 法蓮草のごま和え		麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉の香草焼 ブロッコリー ひとくちがんと煮 春雨フルーツサラダ		乳麦 麦 卵乳麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	346kcal	636kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	17.6g	22.5g
脂質	16.9g	17.6g	脂質	22.2g	22.9g	脂質	12.6g	13.3g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	22.8g	23.5g
炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	11.8g	74.7g
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	617mg	618mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	608mg	609mg
カリウム	544mg	616mg	カリウム	517mg	589mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	470mg	542mg	カリウム	327mg	399mg
リン	190mg	267mg	リン	188mg	265mg	リン	146mg	223mg	リン	188mg	265mg	リン	80mg	157mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
◎みかん(缶)150g			◎バナナチップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g		
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み パスタのサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプル マッシュサラダ		麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★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 法蓮草のごまマヨネーズ		乳麦 麦 卵麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	351kcal	641kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	353kcal	643kcal	エネルギー	285kcal	575kcal
たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.2g	23.1g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.1g	19.0g
脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	20.9g	21.6g	脂質	15.1g	15.8g
炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.7g	81.7g	炭水化物	24.1g	87.0g	炭水化物	20.4g	83.3g
ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	712mg	713mg
カリウム	514mg	586mg	カリウム	551mg	623mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	713mg	785mg
リン	205mg	282mg	リン	105mg	182mg	リン	177mg	254mg	リン	142mg	219mg	リン	213mg	290mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	841kcal	1711kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	808kcal	1678kcal	エネルギー	840kcal	1710kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal
たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質	43.0g	45.1g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	41.1g	43.2g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.9g	47.0g
炭水化物	65.3g	254.0g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	68.2g	256.9g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	46.8g	235.5g
ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	1996mg	1999mg	ナトリウム	2102mg	2105mg	ナトリウム	2203mg	2206mg	ナトリウム	1889mg	1892mg
カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1489mg	1705mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1364mg	1580mg	カリウム	1322mg	1538mg
リン	523mg	754mg	リン	390mg	621mg	リン	479mg	710mg	リン	504mg	735mg	リン	378mg	609mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g
エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	936kcal	1806kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal
たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質	43.2g	45.3g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	45.1g	47.2g
炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	99.1g	287.8g	炭水化物	80.8g	269.5g	炭水化物	77.7g	266.4g
ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	1895mg	1898mg
カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1603mg	1819mg	カリウム	1672mg	1888mg	カリウム	1477mg	1693mg	カリウム	1442mg	1658mg
リン	535mg	766mg	リン	396mg	627mg	リン	493mg	724mg	リン	516mg	747mg	リン	392mg	623mg
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」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。