

【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

12月4日(月)		12月5日(火)		12月6日(水)		12月7日(木)		12月8日(金)	
品名		アレルギー		品名		アレルギー		品名	
朝	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g
	竹輪と玉ねぎの卵とじ		豚肉と冬野菜の味噌炒め		大豆とキャベツのスープ煮		高野豆腐と法蓮草の含め煮		白菜と麩の玉子とじ
	小松菜とベーコンのパター炒め		ひじきの五日煮		マカロニトマト炒め		大根とえのきのきんぴら		野菜トマトビーンズ
	コールスローサラダ		さくらげとこんにゃくの佃煮		麩と若芽の酢の物		インゲンのごま和え		大根と青菜の柚子和え
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	159kcal	432kcal	エネルギー	126kcal	393kcal	エネルギー	102kcal	369kcal
	蛋白質	5.1g	11.2g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	6.2g	12.0g
	脂 質	8.9g	9.9g	脂 質	5.4g	6.3g	脂 質	3.1g	4.0g
	炭水化物	15.2g	72.5g	炭水化物	12.9g	69.6g	炭水化物	12.0g	68.5g
昼	ナトリウム	558mg	1000mg	ナトリウム	510mg	952mg	ナトリウム	649mg	1091mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g
	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g
	ポークジンジャー		ブリのごま焼		大根とつくねの煮物		鶏肉と野菜の甘酢炒め		サワラの磯辺焼
	肉入りうの花		人参のきんぴら		ナスの挽肉炒め		キャベツとイカの味噌煮		人参のきな粉和え
	若芽の明太和え		蕪のそぼろ煮		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		菜の花の菜種和え		じゃが芋のそぼろあん
	★味噌汁		法蓮草と春雨の中華和え		★味噌汁		★味噌汁		キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング
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	194kcal	465kcal	エネルギー	233kcal	510kcal	エネルギー	207kcal	483kcal
	蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	13.3g	19.6g	蛋白質	15.7g	22.1g
	脂 質	8.2g	9.1g	脂 質	11.8g	13.5g	脂 質	8.0g	9.7g
	炭水化物	19.0g	76.2g	炭水化物	17.0g	73.5g	炭水化物	17.0g	73.4g
夕	ナトリウム	1095mg	1538mg	ナトリウム	780mg	1222mg	ナトリウム	809mg	1270mg
	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	乳麦	★やわらかごはん180g
	豆腐ハンバーグのきのこあん		鶏の柚子胡椒炒め		赤魚の生姜煮		キャベツメンチ		照焼ハンバーグ
	パスタのクリーム煮		かぼちゃのゴマ煮		人参グラッセ		チンゲン菜ソテー		法蓮草
	菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		キャベツと豚肉のカキソース炒め		ひじきとさつま揚げの煮物		切干大根と豚肉の炒め物
	★味噌汁		★味噌汁		おからのサラダ		春雨とツナのサラダ		和風サラダ
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	237kcal	514kcal	エネルギー	254kcal	530kcal	エネルギー	298kcal	568kcal
	蛋白質	9.0g	15.4g	蛋白質	8.8g	15.3g	蛋白質	11.8g	17.7g
	脂 質	14.8g	16.5g	脂 質	15.5g	16.6g	脂 質	17.0g	17.9g
	炭水化物	17.7g	74.2g	炭水化物	20.0g	77.6g	炭水化物	19.9g	77.1g
夜	ナトリウム	668mg	1110mg	ナトリウム	703mg	1146mg	ナトリウム	961mg	1402mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g
	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	麦	★やわらかごはん180g	卵乳麦	★やわらかごはん180g	卵麦	★やわらかごはん180g
	大豆とキャベツのスープ煮		豚肉と冬野菜の味噌炒め		鶏肉と野菜の甘酢炒め		白菜と麩の玉子とじ		野菜トマトビーンズ
	マカロニトマト炒め		ひじきの五日煮		ナスの挽肉炒め		キャベツとイカの味噌煮		人参のきな粉和え
	キャベツと豚肉のカキソース炒め		さくらげとこんにゃくの佃煮		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		菜の花の菜種和え		じゃが芋のそぼろあん
	★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★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	590kcal	1411kcal	エネルギー	613kcal	1433kcal	エネルギー	607kcal	1420kcal
	蛋白質	26.8g	45.1g	蛋白質	29.3g	48.0g	蛋白質	33.7g	51.8g
	脂 質	31.9g	35.5g	脂 質	32.7g	36.4g	脂 質	28.1g	31.6g
	炭水化物	51.9g	222.9g	炭水化物	49.9g	220.7g	炭水化物	48.9g	219.0g
夜	ナトリウム	2321mg	3648mg	ナトリウム	1993mg	3320mg	ナトリウム	2419mg	3763mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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12月5日(火)までにご連絡下さい。
12月16日(土)お届け分より反映します。

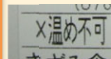
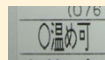
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
〇〇に
表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグ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

	12月4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8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	★全粥240g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め コールスローサラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 野菜トマトビーンズ 大根と青菜の柚子和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	159kcal	318kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	112kcal	271kcal	エネルギー	102kcal	261kcal
	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	6.2g	9.9g
	脂質	8.9g	9.6g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	3.1g	3.8g
昼食	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	17.6g	50.6g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	12.0g	45.0g
	ナトリウム	558mg	998mg	ナトリウム	510mg	950mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	649mg	1089mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
	★全粥240g ポークジンジャー 肉入りうの花 若芽の明太和え ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g ブりのごま焼 人参のきんぴら 蕪のそぼろ煮 法蓮草と春雨の中華和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★全粥240g 大根とつくねの煮物 ナスの挽肉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		★全粥240g 鶏肉と野菜の甘酢炒め キャベツとイカの味噌煮 菜の花の菜種和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え じゃが芋のそぼろあん キャベツと蒸し鶏のおかかドレッシング ★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	194kcal	353kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	198kcal	341kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
夕食	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	15.6g	18.0g	蛋白質	15.7g	19.4g
	脂質	8.2g	8.9g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	6.7g	7.1g	脂質	8.0g	8.7g
	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	18.5g	49.5g	炭水化物	17.0g	50.0g
	ナトリウム	1095mg	1535mg	ナトリウム	780mg	1220mg	ナトリウム	958mg	1398mg	ナトリウム	1364mg	1364mg	ナトリウム	809mg	1249mg
	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	3.5g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕食	★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 卵麦 麦		★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め かぼちゃのゴマ煮 さつま揚げとオクラのピリマヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★全粥240g 赤魚の生姜煮 人参グラッセ キャベツと豚肉のカキソース炒め おからのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー ひじきとさつま揚げの煮物 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵麦 卵乳麦 麦		★全粥240g 照焼ハンバーグ 法蓮草 切干大根と豚肉の炒め物 和風サラダ ★味噌汁	乳麦 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	237kcal	396kcal	エネルギー	254kcal	413kcal	エネルギー	283kcal	442kcal	エネルギー	333kcal	492kcal	エネルギー	298kcal	457kcal
	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	8.8g	12.5g	蛋白質	14.2g	17.9g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	11.8g	15.5g
	脂質	14.8g	15.5g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.6g	22.3g	脂質	17.0g	17.7g
夕食	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	19.9g	52.9g
	ナトリウム	668mg	1108mg	ナトリウム	703mg	1143mg	ナトリウム	718mg	1158mg	ナトリウム	698mg	1138mg	ナトリウム	961mg	1401mg
	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g
	★全粥240g 栄養価	おかずセット	フルセット	★全粥240g 栄養価	おかずセット	フルセット	★全粥240g 栄養価	おかずセット	フルセット	★全粥240g 栄養価	おかずセット	フルセット	★全粥240g 栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	633kcal	1110kcal	エネルギー	643kcal	1104kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal
夕食	蛋白質	26.8g	37.9g	蛋白質	29.3g	40.4g	蛋白質	31.4g	42.5g	蛋白質	30.5g	40.3g	蛋白質	33.7g	44.8g
	脂質	31.9g	34.0g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	33.9g	35.7g	脂質	28.1g	30.2g
	炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	49.9g	148.9g	炭水化物	53.6g	152.6g	炭水化物	55.1g	152.1g	炭水化物	48.9g	147.9g
	ナトリウム	2321mg	3641mg	ナトリウム	1993mg	3313mg	ナトリウム	2335mg	3655mg	ナトリウム	2736mg	3616mg	ナトリウム	2419mg	3739mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	7.0g	9.2g	食塩相当量	6.2g	9.6g

★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12月5日(火)までにご連絡下さい。
12月16日(土)お届け分より反映します。

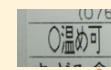
お食事の作り方



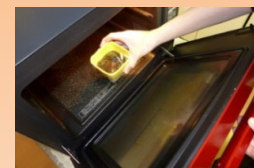
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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！)



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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

12月4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8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 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		
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	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	93kcal	267kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	139kcal	313kcal
蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.3g	7.1g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.0g	9.8g
脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.4g	4.1g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	7.0g	7.7g
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
ナトリウム	609mg	1132mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	568mg	1091mg	ナトリウム	623mg	1146mg	ナトリウム	669mg	1192mg
食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.0g
★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		
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	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	361kcal
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.1g
脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	9.6g	10.3g	脂 質	9.7g	10.4g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.0g	55.4g
ナトリウム	863mg	1386mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	882mg	1405mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.6g
★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		
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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	181kcal	355kcal	エネルギー	168kcal	342kcal
蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g
脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	7.1g	7.8g
炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	721mg	1244mg	ナトリウム	758mg	1281mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	799mg	1322mg	ナトリウム	867mg	1390mg
食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
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	512kcal	1034kcal	エネルギー	453kcal	975kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	450kcal	972kcal	エネルギー	494kcal	1016kcal
蛋白質	18.8g	30.2g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.8g	33.2g
脂 質	25.0g	27.1g	脂 質	18.0g	20.1g	脂 質	20.8g	22.9g	脂 質	21.1g	23.2g	脂 質	23.8g	25.9g
炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.6g	164.8g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.8g	163.0g
ナトリウム	2193mg	3762mg	ナトリウム	2109mg	3678mg	ナトリウム	2362mg	3931mg	ナトリウム	2240mg	3809mg	ナトリウム	2418mg	3987mg
食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	6.0g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.1g

★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。

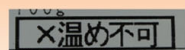
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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)

(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

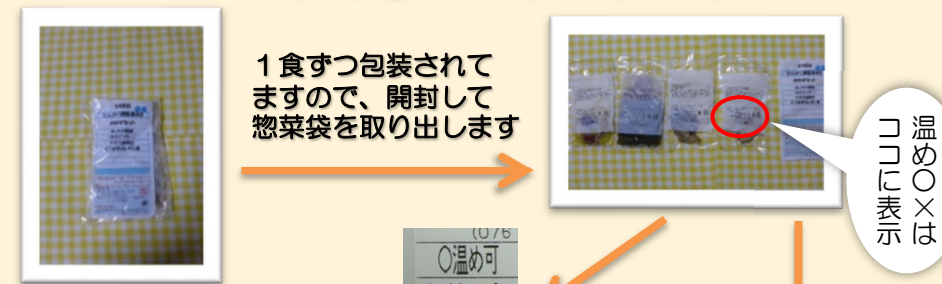
変更は12月5日(火)までにご連絡下さい。
12月16日(土)お届け分より反映します。

	12月4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8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 春雨のピーナッツ和え	卵乳麦 麦 卵乳麦落		★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 菜の花とツナの辛子和え	卵乳麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物	乳麦 卵乳麦か 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	卵麦 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	206kcal	399kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g
	脂質	8.5g	9.0g	脂質	5.0g	5.5g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	12.8g	13.3g
	炭水化物	22.0g	63.9g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	14.0g	55.9g
昼食	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	614mg	615mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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 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 ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 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 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 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 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	232kcal	425kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	206kcal	399kcal
	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.5g	20.8g
間食	脂質	10.9g	11.4g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	9.2g	9.7g
	炭水化物	10.4g	52.3g	炭水化物	20.1g	62.0g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	12.8g	54.7g
	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	867mg	868mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	809mg	810mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g
	◎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 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦 卵麦えか 卵麦		★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 メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 枝豆とかにかまの煮物 竹の子と人参のおかか煮	麦か 卵麦えか 麦	
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	212kcal	405kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	293kcal	486kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	197kcal	390kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	15.8g	19.1g	たんぱく質	14.0g	17.3g
	脂質	13.4g	13.9g	脂質	16.9g	17.4g	脂質	16.3g	16.8g	脂質	6.6g	7.1g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	7.0g	48.9g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	22.5g	64.4g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	14.9g	56.8g
	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	771mg	772mg	ナトリウム	819mg	820mg
合計	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
		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	629kcal	1208kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	32.8g	34.3g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	29.1g	30.6g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.9g	33.4g
	炭水化物	39.4g	165.1g	炭水化物	47.9g	173.6g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	41.7g	167.4g
合計(間食込)	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	2221mg	2224mg	ナトリウム	2083mg	2086mg	ナトリウム	2218mg	2221mg	ナトリウム	2242mg	2245mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.9g	41.4g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	36.1g	37.6g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	39.0g	40.5g
	炭水化物	71.3g	197.0g	炭水化物	75.7g	201.4g	炭水化物	76.3g	202.0g	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	73.6g	199.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2015mg	2018mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2292mg	2295mg	ナトリウム	2316mg	2319mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g

※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。

お食事の作り方



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12月5日(火)までにご連絡下さい。
12月16日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

12月4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8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 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)		卵乳麦 麦 卵乳麦落 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 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(巻麴・揚げ)		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 中華うま煮 大根とツナの炒め物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		乳麦 卵乳麦か 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(白菜・人参)		卵麦 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	206kcal	460kcal	エネルギー	149kcal	422kcal	エネルギー	140kcal	406kcal	エネルギー	167kcal	424kcal	エネルギー	212kcal	466kcal
たんぱく質	10.1g	15.2g	たんぱく質	12.6g	18.9g	たんぱく質	8.7g	14.5g	たんぱく質	5.4g	10.4g	たんぱく質	9.8g	14.9g
脂質	8.5g	9.3g	脂質	5.0g	6.7g	脂質	6.2g	7.8g	脂質	8.4g	9.2g	脂質	12.8g	13.6g
炭水化物	22.0g	76.4g	炭水化物	15.5g	71.3g	炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	16.9g	71.9g	炭水化物	14.0g	68.4g
ナトリウム	740mg	888mg	ナトリウム	642mg	868mg	ナトリウム	721mg	948mg	ナトリウム	767mg	995mg	ナトリウム	614mg	762mg
食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.5g	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 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 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 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 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 オニオンソテー 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(小松菜・切干)		麦 乳麦 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	232kcal	488kcal	エネルギー	189kcal	450kcal	エネルギー	267kcal	531kcal	エネルギー	206kcal	462kcal
たんぱく質	16.6g	21.7g	たんぱく質	15.7g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.7g	たんぱく質	19.8g	25.5g	たんぱく質	17.5g	22.6g
脂質	10.9g	11.7g	脂質	9.7g	10.5g	脂質	6.6g	7.6g	脂質	16.0g	16.9g	脂質	9.2g	10.0g
炭水化物	10.4g	65.3g	炭水化物	20.1g	74.8g	炭水化物	12.1g	67.2g	炭水化物	9.5g	65.6g	炭水化物	12.8g	67.5g
ナトリウム	662mg	890mg	ナトリウム	867mg	1095mg	ナトリウム	558mg	786mg	ナトリウム	680mg	907mg	ナトリウム	809mg	1037mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	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 鶏のスタミナ醤油焼き 塩ゆでアスパラ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)		麦 麦 卵麦えか 卵麦 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 メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(若芽・キャベツ)		乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵乳麦 卵麦 卵乳麦 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 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦か 卵麦えか 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	212kcal	474kcal	エネルギー	248kcal	502kcal	エネルギー	293kcal	550kcal	エネルギー	198kcal	454kcal	エネルギー	197kcal	459kcal
たんぱく質	15.4g	21.0g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	15.8g	21.0g	たんぱく質	14.0g	19.7g
脂質	13.4g	14.3g	脂質	16.9g	17.7g	脂質	16.3g	17.1g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	9.9g	10.8g
炭水化物	7.0g	62.7g	炭水化物	12.3g	66.5g	炭水化物	22.5g	77.7g	炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	14.9g	70.6g
ナトリウム	539mg	785mg	ナトリウム	712mg	860mg	ナトリウム	804mg	1051mg	ナトリウム	771mg	918mg	ナトリウム	819mg	1045mg
食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.7g
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	629kcal	1401kcal	エネルギー	629kcal	1412kcal	エネルギー	622kcal	1406kcal	エネルギー	632kcal	1409kcal	エネルギー	615kcal	1387kcal
たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	39.9g	56.4g	たんぱく質	39.6g	56.0g	たんぱく質	41.0g	56.9g	たんぱく質	41.3g	57.2g
脂質	32.8g	35.3g	脂質	31.6g	34.9g	脂質	29.1g	32.5g	脂質	31.0g	33.4g	脂質	31.9g	34.4g
炭水化物	39.4g	204.4g	炭水化物	47.9g	212.6g	炭水化物	47.4g	212.6g	炭水化物	44.6g	210.6g	炭水化物	41.7g	206.5g
ナトリウム	1941mg	2563mg	ナトリウム	2221mg	2823mg	ナトリウム	2083mg	2785mg	ナトリウム	2218mg	2820mg	ナトリウム	2242mg	2844mg
食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.8g	7.2g
エネルギー	836kcal	1608kcal	エネルギー	826kcal	1609kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1607kcal	エネルギー	822kcal	1594kcal
たんぱく質	48.2g	64.0g	たんぱく質	47.6g	64.1g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.9g	63.8g	たんぱく質	47.4g	63.3g
脂質	39.9g	42.4g	脂質	38.6g	41.9g	脂質	36.1g	39.5g	脂質	38.0g	40.4g	脂質	39.0g	41.5g
炭水化物	71.3g	236.3g	炭水化物	75.7g	240.4g	炭水化物	76.3g	241.5g	炭水化物	73.5g	239.5g	炭水化物	73.6g	238.4g
ナトリウム	2015mg	2637mg	ナトリウム	2297mg	2899mg	ナトリウム	2160mg	2862mg	ナトリウム	2292mg	2894mg	ナトリウム	2316mg	2918mg
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	6.0g	7.4g

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は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12月5日(火)までにご連絡下さい。
12月16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)

12月4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8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 野菜缶かまぼこ さつま芋の甘露煮 パインキャロットラベ		卵 麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 竹輪の五色きんぴら キャベツの白ドレ和え		卵 麦 麦 卵	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し ブロッコリーのツナマヨ和え		乳 麦 卵 麦 卵	★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	★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートおさつ 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	182kcal		エネルギー	258kcal		エネルギー	284kcal		エネルギー	273kcal		エネルギー	276kcal
	たんぱく質	3.6g		たんぱく質	8.8g		たんぱく質	7.5g		たんぱく質	9.2g		たんぱく質	5.2g
	脂質	4.3g		脂質	13.1g		脂質	18.4g		脂質	15.8g		脂質	10.3g
	炭水化物	31.5g		炭水化物	26.0g		炭水化物	22.2g		炭水化物	23.7g		炭水化物	40.9g
	ナトリウム	350mg		ナトリウム	733mg		ナトリウム	807mg		ナトリウム	627mg		ナトリウム	299mg
	カリウム	385mg		カリウム	360mg		カリウム	383mg		カリウム	424mg		カリウム	554mg
	リン	59mg		リン	127mg		リン	107mg		リン	133mg		リン	128mg
	食塩相当量	0.9g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.1g		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 明太ポテトサラダ		麦 乳 麦 卵	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 野菜のトマト煮 春雨フルーツサラダ		麦 乳 麦 卵	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー かぼちゃのゴマ煮 麩とえのきのさっと煮		卵 麦 麦 卵	★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 平さやいんげん じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 玉子スパサラダ		卵 麦 乳 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース クリームコロッケ れんこんサラダ	
	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	397kcal		エネルギー	338kcal		エネルギー	317kcal		エネルギー	344kcal		エネルギー	368kcal
	たんぱく質	11.8g		たんぱく質	9.8g		たんぱく質	15.9g		たんぱく質	8.6g		たんぱく質	11.0g
	脂質	24.5g		脂質	21.4g		脂質	14.3g		脂質	18.6g		脂質	25.8g
	炭水化物	32.1g		炭水化物	24.9g		炭水化物	31.1g		炭水化物	33.6g		炭水化物	22.0g
	ナトリウム	658mg		ナトリウム	584mg		ナトリウム	543mg		ナトリウム	682mg		ナトリウム	609mg
	カリウム	550mg		カリウム	403mg		カリウム	708mg		カリウム	431mg		カリウム	383mg
	リン	175mg		リン	104mg		リン	175mg		リン	112mg		リン	134mg
	食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.5g		食塩相当量	1.4g		食塩相当量	1.7g		食塩相当量	1.5g
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 チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 大根のマヨネーズ和え		乳 麦 卵	★ごはん150g 肉丼の具 ジャガ芋きんぴら ごぼうのごま酢和え		麦 乳 麦 卵	★ごはん150g マーボなす 白菜と厚揚げのとりみ煮 れんこんとひじきのサラダ		麦 乳 麦 卵	★ごはん150g 鯖の竜田揚 オニオンソテー 切干大根煮 キャベツとベーコンの和え物		乳 麦 卵	★ごはん150g シーフードカレーのルー 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	383kcal		エネルギー	380kcal		エネルギー	376kcal		エネルギー	343kcal		エネルギー	347kcal
	たんぱく質	11.2g		たんぱく質	10.8g		たんぱく質	7.7g		たんぱく質	13.2g		たんぱく質	11.8g
	脂質	25.2g		脂質	20.9g		脂質	25.6g		脂質	24.4g		脂質	23.4g
	炭水化物	28.6g		炭水化物	37.2g		炭水化物	28.2g		炭水化物	15.6g		炭水化物	19.6g
	ナトリウム	779mg		ナトリウム	783mg		ナトリウム	721mg		ナトリウム	730mg		ナトリウム	857mg
	カリウム	624mg		カリウム	621mg		カリウム	514mg		カリウム	394mg		カリウム	484mg
	リン	166mg		リン	165mg		リン	125mg		リン	183mg		リン	181mg
	食塩相当量	2.0g		食塩相当量	2.0g		食塩相当量	1.8g		食塩相当量	1.9g		食塩相当量	2.2g
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	962kcal		エネルギー	976kcal		エネルギー	977kcal		エネルギー	960kcal		エネルギー	991kcal
	たんぱく質	26.6g		たんぱく質	29.4g		たんぱく質	31.1g		たんぱく質	31.0g		たんぱく質	28.0g
	脂質	54.0g		脂質	55.4g		脂質	58.3g		脂質	58.8g		脂質	59.5g
	炭水化物	92.2g		炭水化物	88.1g		炭水化物	81.5g		炭水化物	72.9g		炭水化物	82.5g
	ナトリウム	1787mg		ナトリウム	2100mg		ナトリウム	2071mg		ナトリウム	2039mg		ナトリウム	1765mg
	カリウム	1559mg		カリウム	1384mg		カリウム	1605mg		カリウム	1249mg		カリウム	1421mg
	リン	400mg		リン	396mg		リン	407mg		リン	428mg		リン	443mg
	食塩相当量	4.6g		食塩相当量	5.4g		食塩相当量	5.3g		食塩相当量	5.2g		食塩相当量	4.5g
	合計(間食込)	1026kcal		合計(間食込)	1024kcal		合計(間食込)	1040kcal		合計(間食込)	1024kcal		合計(間食込)	1039kcal
合計(間食込)	たんぱく質	27.0g		たんぱく質	29.8g		たんぱく質	31.4g		たんぱく質	31.4g		たんぱく質	28.4g
	脂質	54.1g		脂質	55.5g		脂質	58.4g		脂質	58.9g		脂質	59.6g
	炭水化物	107.7g		炭水化物	99.6g		炭水化物	96.7g		炭水化物	88.4g		炭水化物	94.0g
	ナトリウム	1790mg		ナトリウム	2103mg		ナトリウム	2072mg		ナトリウム	2042mg		ナトリウム	1768mg
	カリウム	1619mg		カリウム	1440mg		カリウム	1662mg		カリウム	1309mg		カリウム	1477mg
	リン	407mg		リン	402mg		リン	410mg		リン	435mg		リン	449mg
	食塩相当量	4.6g		食塩相当量	5.4g		食塩相当量	5.3g		食塩相当量	5.2g		食塩相当量	4.5g
	合計(間食込)	1026kcal		合計(間食込)	1024kcal		合計(間食込)	1040kcal		合計(間食込)	1024kcal		合計(間食込)	1039kcal
	たんぱく質	27.0g		たんぱく質	29.8g		たんぱく質	31.4g		たんぱく質	31.4g		たんぱく質	28.4g
	脂質	54.1g		脂質	55.5g		脂質	58.4g		脂質	58.9g		脂質	59.6g
	炭水化物	107.7g		炭水化物	99.6g		炭水化物	96.7g		炭水化物	88.4g		炭水化物	94.0g
	ナトリウム	1790mg		ナトリウム	2103mg		ナトリウム	2072mg		ナトリウム	2042mg		ナトリウム	1768mg
	カリウム	1619mg		カリウム	1440mg		カリウム	1662mg		カリウム	1309mg		カリウム	1477mg
	リン	407mg		リン	402mg		リン	410mg		リン	435mg		リン	449mg
	食塩相当量	4.6g		食塩相当量	5.4g		食塩相当量	5.3g		食塩相当量	5.2g		食塩相当量	4.5g

※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12月5日(火)までにご連絡下さい。
12月16日(土)お届け分より反映します。

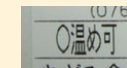
お食事の作り方



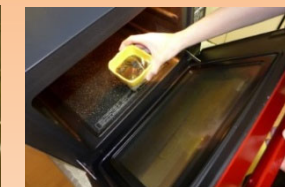
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)

12月4日(月)			12月5日(火)			12月6日(水)			12月7日(木)			12月8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 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え		乳麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そばろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ		卵乳麦 乳麦落 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 ベーコンのごま酢和え		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	184kcal	474kcal	エネルギー	203kcal	493kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	251kcal	541kcal
たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	9.5g	14.4g
脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	13.3g	14.0g
炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	11.3g	74.2g	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	23.7g	86.6g
ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	570mg	571mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	718mg	719mg
カリウム	526mg	598mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	398mg	470mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	553mg	625mg
リン	149mg	226mg	リン	139mg	216mg	リン	158mg	235mg	リン	134mg	211mg	リン	142mg	219mg
食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかつ 竹輪のごま炒め 鶏肉とオクラの中華風		麦 麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の挽肉あん ナスの油炒め 野菜のピーナッツ和え		乳麦 麦 麦落	★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 じゃが芋の中華風サラダ		麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉丼の具 白菜と厚揚げの中華そばろ煮 ひじきのごまマヨ和え		麦 乳麦落 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	310kcal	600kcal	エネルギー	329kcal	619kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	268kcal	558kcal
たんぱく質	21.2g	26.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g
脂質	17.4g	18.1g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	16.1g	16.8g
炭水化物	15.8g	78.7g	炭水化物	25.5g	88.4g	炭水化物	28.3g	91.2g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	17.8g	80.7g
ナトリウム	748mg	749mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	813mg	814mg	ナトリウム	929mg	930mg	ナトリウム	649mg	650mg
カリウム	562mg	634mg	カリウム	672mg	744mg	カリウム	593mg	665mg	カリウム	594mg	666mg	カリウム	514mg	586mg
リン	219mg	296mg	リン	169mg	246mg	リン	164mg	241mg	リン	181mg	258mg	リン	179mg	256mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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 えび団子の炊き合せ きのこじゃが芋のアーヒョ ハムと春雨のサラダ		卵麦え 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 豚すき 切干と人参のハリハリ		麦 麦 麦	★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 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 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 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	278kcal	568kcal	エネルギー	271kcal	561kcal	エネルギー	340kcal	630kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	287kcal	577kcal
たんぱく質	8.1g	13.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	15.6g	20.5g
脂質	16.9g	17.6g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	17.3g	18.0g
炭水化物	24.3g	87.2g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	17.5g	80.4g
ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	602mg	603mg
カリウム	396mg	468mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	560mg	632mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	552mg	624mg
リン	123mg	200mg	リン	198mg	275mg	リン	79mg	156mg	リン	193mg	270mg	リン	224mg	301mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	850kcal	1720kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	806kcal	1676kcal
たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	38.8g	53.5g
脂質	45.8g	47.9g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	50.2g	52.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.7g	48.8g
炭水化物	50.7g	239.4g	炭水化物	58.4g	247.1g	炭水化物	58.0g	246.7g	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	59.0g	247.7g
ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2067mg	2070mg	ナトリウム	2119mg	2122mg	ナトリウム	1969mg	1972mg
カリウム	1484mg	1700mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1551mg	1767mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1619mg	1835mg
リン	491mg	722mg	リン	506mg	737mg	リン	401mg	632mg	リン	508mg	739mg	リン	545mg	776mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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	900kcal	1770kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	946kcal	1816kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal
たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質	46.0g	48.1g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	50.4g	52.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.9g	49.0g
炭水化物	81.6g	270.3g	炭水化物	88.9g	277.6g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	93.2g	281.9g	炭水化物	89.5g	278.2g
ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2073mg	2076mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1971mg	1974mg
カリウム	1604mg	1820mg	カリウム	1779mg	1995mg	カリウム	1664mg	1880mg	カリウム	1672mg	1888mg	カリウム	1733mg	1949mg
リン	505mg	736mg	リン	512mg	743mg	リン	413mg	644mg	リン	522mg	753mg	リン	551mg	782mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g