

【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12月12日(火)までにご連絡下さい。
12月23日(土)お届け分より反映します。

	12月11日(月)			12月12日(火)			12月13日(水)			12月14日(木)			12月15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 豆腐のあっさりカレー煮込み 大根と椎茸の煮物 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g きのこの玉子とじ さつまいと小松菜の煮物 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め 人参しりしり 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁	卵麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆と人参の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	乳麦 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	86kcal	367kcal	374kcal	エネルギー	107kcal	374kcal	エネルギー	175kcal	447kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	115kcal	389kcal
蛋白質	5.7g	12.2g	9.7g	蛋白質	3.9g	9.7g	蛋白質	11.5g	17.6g	蛋白質	6.7g	12.4g	蛋白質	6.0g	12.5g
脂質	2.5g	4.2g	4.0g	脂質	3.1g	4.0g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	3.1g	4.7g
炭水化物	10.9g	68.2g	74.4g	炭水化物	17.7g	74.4g	炭水化物	13.7g	70.7g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	16.4g	72.2g
ナトリウム	575mg	1016mg	1097mg	ナトリウム	635mg	1097mg	ナトリウム	574mg	1015mg	ナトリウム	650mg	1112mg	ナトリウム	425mg	866mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.2g
昼 食	★やわらかごはん180g チキンピカタ 担々風春雨 大根なます ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 人参のレモン煮 鶏肉と冬野菜の味噌煮 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 肉力ボチャ ふきと大根のスープ煮 人参と若芽の酢の物 ★味噌汁	麦 卵乳麦落か 麦 麦		★やわらかごはん180g 田楽煮 ナスの油炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖のみぞれ煮 オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 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	293kcal	558kcal	526kcal	エネルギー	253kcal	526kcal	エネルギー	239kcal	517kcal	エネルギー	277kcal	554kcal	エネルギー	300kcal	571kcal
蛋白質	12.0g	17.7g	18.7g	蛋白質	12.5g	18.7g	蛋白質	7.8g	14.3g	蛋白質	5.1g	11.4g	蛋白質	14.5g	20.5g
脂質	16.0g	16.9g	15.5g	脂質	14.5g	15.5g	脂質	9.0g	10.7g	脂質	17.1g	18.1g	脂質	18.0g	19.0g
炭水化物	24.4g	80.5g	75.3g	炭水化物	18.0g	75.3g	炭水化物	31.9g	88.7g	炭水化物	25.8g	83.9g	炭水化物	18.4g	75.3g
ナトリウム	797mg	1258mg	1214mg	ナトリウム	772mg	1214mg	ナトリウム	1047mg	1489mg	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	693mg	1136mg
食塩相当量	2.0g	3.2g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
夕 食	★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 金時豆煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 塩枝豆 豚肉と野菜の生姜炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ジャガイモのそぼろ煮 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g メバルみりん焼 キャベツソテー れんこんの五目炒め煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のレモン風味焼 ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	卵乳麦 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	336kcal	607kcal	588kcal	エネルギー	311kcal	588kcal	エネルギー	274kcal	542kcal	エネルギー	169kcal	454kcal	エネルギー	224kcal	489kcal
蛋白質	10.5g	16.2g	25.4g	蛋白質	19.0g	25.4g	蛋白質	7.8g	13.7g	蛋白質	15.4g	21.9g	蛋白質	14.0g	19.7g
脂質	16.5g	17.4g	16.8g	脂質	15.1g	16.8g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	7.0g	8.7g	脂質	11.7g	12.6g
炭水化物	34.7g	92.0g	81.4g	炭水化物	22.0g	78.5g	炭水化物	24.9g	81.4g	炭水化物	11.9g	70.2g	炭水化物	14.6g	70.9g
ナトリウム	719mg	1161mg	1134mg	ナトリウム	811mg	1253mg	ナトリウム	688mg	1134mg	ナトリウム	678mg	1119mg	ナトリウム	760mg	1221mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g
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	715kcal	1532kcal	1488kcal	エネルギー	671kcal	1488kcal	エネルギー	688kcal	1506kcal	エネルギー	593kcal	1421kcal	エネルギー	639kcal
蛋白質	28.2g	46.1g	53.8g	蛋白質	35.4g	53.8g	蛋白質	27.1g	45.6g	蛋白質	45.7g	63.5g	蛋白質	34.5g	52.7g
脂質	35.0g	38.5g	36.3g	脂質	32.7g	36.3g	脂質	33.3g	36.9g	脂質	32.9g	36.5g	脂質	32.8g	36.3g
炭水化物	70.0g	240.7g	228.2g	炭水化物	57.7g	228.2g	炭水化物	70.5g	240.8g	炭水化物	49.3g	222.1g	炭水化物	49.4g	218.4g
ナトリウム	2091mg	3435mg	3564mg	ナトリウム	2218mg	3564mg	ナトリウム	2309mg	3638mg	ナトリウム	2163mg	3507mg	ナトリウム	1878mg	3223mg
食塩相当量	5.3g	8.8g	9.1g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	4.8g	8.2g

★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

〇温め可
×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

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バルコープ

変更は12月12日(火)までにご連絡下さい。
12月23日(土)お届け分より反映します。

12月11日(月)			12月12日(火)			12月13日(水)			12月14日(木)			12月15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		
豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦		きのこの玉子とじ	卵乳麦		鶏大豆	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		和風ポトフ	乳麦	
大根と椎茸の煮物	麦		さつま芋と小松菜の煮物	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		人参しりしり	麦		大豆と人参の煮物	麦	
一夜漬(白菜小松菜)	麦		オクラのおかか和え梅風味	麦		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		菜の花としめじの和え物	麦		キャベツの漬物柚子風味	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	86kcal	245kcal	エネルギー	107kcal	266kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	115kcal	274kcal
蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	3.9g	7.6g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.0g	9.7g
脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	3.1g	3.8g
炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	16.4g	49.4g
ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	635mg	1075mg	ナトリウム	574mg	1014mg	ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	425mg	865mg
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.2g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
チキンピカタ	卵麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		肉カボチャ	麦		田楽煮	麦		鯖のみぞれ煮	麦	
担々風春雨	麦落		人参のレモン煮	乳麦		ふきと大根のスープ煮	卵乳麦落か		ナスの油炒め	麦		オクラのペペロンチーノ	麦	
大根なます	麦		鶏肉と冬野菜の味噌煮	麦		人参と若芽の酢の物	麦		玉子スパサラダ	卵乳麦		豚肉のチリソース炒め	麦	
★味噌汁	麦		インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		カリフラワーのピクルス	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	293kcal	452kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	239kcal	398kcal	エネルギー	277kcal	436kcal	エネルギー	300kcal	459kcal
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	14.5g	18.2g
脂質	16.0g	16.7g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.0g	18.7g
炭水化物	24.4g	57.4g	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	31.9g	64.9g	炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	18.4g	51.4g
ナトリウム	797mg	1237mg	ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	1047mg	1487mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	693mg	1133mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.7g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚バラと白菜の柚子風味煮	麦		アジの幽庵焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		メバルみりん焼	麦		鶏肉のレモン風味焼	卵乳麦	
金時豆煮	麦		塩枝豆	麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦		キャベツソテー	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦	
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		春雨のサラダ	卵乳麦		れんこんの五目炒め煮	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦	
★味噌汁	麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		★味噌汁	麦		三色野菜ナムル	麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	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	336kcal	495kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	19.0g	22.7g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	14.0g	17.7g
脂質	16.5g	17.2g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.7g	12.4g
炭水化物	34.7g	67.7g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	11.9g	44.9g	炭水化物	14.6g	47.6g
ナトリウム	719mg	1159mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	688mg	1128mg	ナトリウム	678mg	1118mg	ナトリウム	760mg	1200mg
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.1g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	715kcal	1192kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	688kcal	1165kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal	エネルギー	639kcal	1116kcal
蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	34.5g	45.6g
脂質	35.0g	37.1g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	33.3g	35.4g	脂質	32.9g	35.0g	脂質	32.8g	34.9g
炭水化物	70.0g	169.0g	炭水化物	57.7g	156.7g	炭水化物	70.5g	169.5g	炭水化物	49.3g	148.3g	炭水化物	49.4g	148.4g
ナトリウム	2091mg	3411mg	ナトリウム	2218mg	3538mg	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2163mg	3483mg	ナトリウム	1878mg	3198mg
食塩相当量	5.3g	8.6g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	4.8g	8.2g

★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

ココに表示
温め○×は
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)

【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12月12日(火)までにご連絡下さい。
12月23日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15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 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物ムース ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 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 92kcal 266kcal 1.5g 5.3g 4.0g 12.2g 504mg 1.3g	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 123kcal 297kcal 3.2g 7.0g 6.9g 11.7g 467mg 1.2g	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 137kcal 311kcal 2.9g 6.7g 6.6g 17.5g 561mg 1.4g	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 88kcal 262kcal 2.5g 6.3g 4.2g 10.6g 448mg 1.1g	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 107kcal 281kcal 2.7g 6.5g 4.7g 13.2g 562mg 1.4g
★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★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 188kcal 362kcal 6.4g 10.2g 9.9g 17.3g 780mg 2.0g	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 226kcal 400kcal 5.5g 9.3g 13.8g 20.0g 670mg 1.7g	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 186kcal 360kcal 10.5g 14.3g 7.4g 19.6g 891mg 2.3g	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 205kcal 379kcal 8.4g 12.2g 8.4g 23.9g 775mg 2.0g	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 168kcal 342kcal 7.6g 11.4g 7.0g 19.0g 999mg 2.5g
★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★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 232kcal 406kcal 7.4g 11.2g 15.6g 15.5g 764mg 1.9g	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 188kcal 362kcal 7.7g 11.5g 7.4g 21.8g 735mg 1.9g	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 173kcal 347kcal 6.8g 10.6g 9.5g 16.0g 728mg 1.9g	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 231kcal 405kcal 7.0g 10.8g 11.7g 24.1g 626mg 1.6g	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 164kcal 338kcal 6.6g 10.4g 7.9g 16.7g 752mg 1.9g
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 512kcal 1034kcal 15.3g 26.7g 29.5g 45.0g 2048mg 5.2g	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 537kcal 1059kcal 16.4g 27.8g 28.1g 53.5g 1872mg 4.8g	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 496kcal 1018kcal 20.2g 31.6g 23.5g 53.1g 2180mg 5.6g	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 524kcal 1046kcal 17.9g 29.3g 24.3g 58.6g 1849mg 4.7g	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 439kcal 961kcal 16.9g 28.3g 19.6g 164.1g 2313mg 9.9g

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

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12月12日(火)までにご連絡下さい。
12月23日(土)お届け分より反映します。

	12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15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 肉団子の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのあっさり昆布和え	卵乳麦落 乳麦	★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 中華キャベツ	卵 麦 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 大根の柚香煮	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	121kcal	314kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	106kcal	299kcal	エネルギー	187kcal	380kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	7.1g	10.4g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	3.8g	4.3g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	4.1g	4.6g	脂質	7.5g	8.0g
炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	14.2g	56.1g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	17.2g	59.1g	
ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	625mg	626mg	ナトリウム	522mg	523mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	569mg	570mg	
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	1.4g	1.4g	
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 鶏のマスタード焼き 平さやいんげん 高野豆腐の味噌煮 和風サラダ	麦 卵麦 卵	★ごはん120g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 ひじきの具だくさん煮	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 人参のおかかサラダ	乳麦 麦 麦 麦	★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 ブロッコリーの煮物	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	257kcal	450kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	188kcal	381kcal
	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	19.9g	23.2g	たんぱく質	14.9g	18.2g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	6.5g	7.0g
炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	18.5g	60.4g	
ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	696mg	697mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	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	1.8g	1.8g	
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 豚肉とじゃが芋の昆布煮	麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 蒸し鶏の炒め物 菜の花と人参の白和え	乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー コーンと挽肉の炒め物 麩の野菜あんかけ	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚の甘辛タレ きのこソテー 鶏肉ピーマン炒め さつま芋と豚肉の揚煮	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 竹輪のごま炒め 白菜の煮びたし	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	245kcal	438kcal	エネルギー	244kcal	437kcal	エネルギー	215kcal	408kcal	エネルギー	310kcal	503kcal	エネルギー	240kcal	433kcal
	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	19.2g	22.5g	たんぱく質	13.6g	16.9g
	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.9g	13.4g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	15.4g	15.9g	脂質	12.2g	12.7g
炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	
ナトリウム	760mg	761mg	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	863mg	864mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	724mg	725mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
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	650kcal	1229kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal
	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	45.5g	55.4g	たんぱく質	41.2g	51.1g	たんぱく質	41.2g	51.1g
	脂質	32.1g	33.6g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	26.4g	27.9g	脂質	31.5g	33.0g	脂質	26.2g	27.7g
	炭水化物	53.3g	179.0g	炭水化物	42.4g	168.1g	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	54.3g	180.0g
ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	1874mg	1877mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1974mg	1977mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	828kcal	1407kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.5g	57.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	52.4g	62.3g	たんぱく質	48.9g	58.8g	たんぱく質	47.3g	57.2g
	脂質	39.1g	40.6g	脂質	39.8g	41.3g	脂質	33.4g	34.9g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	33.3g	34.8g
	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	74.3g	200.0g	炭水化物	78.8g	204.5g	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	86.2g	211.9g
	ナトリウム	2121mg	2124mg	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	2050mg	2053mg	ナトリウム	2063mg	2066mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	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



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

※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。

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12日(火)までにご連絡下さい。
12月23日(土)お届け分より反映します。

	12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15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 白菜とがんと煮物 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 肉団子の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵乳麦落 乳麦 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 中華キャベツ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵 麦 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 大根の柚香煮 ★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	121kcal	377kcal	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	106kcal	362kcal	エネルギー	187kcal	442kcal
	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	8.5g	13.7g	たんぱく質	8.6g	14.3g	たんぱく質	7.1g	12.3g	たんぱく質	11.8g	16.8g
	脂質	8.8g	9.6g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	7.5g	8.3g
炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	14.2g	69.1g	炭水化物	17.6g	73.3g	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	17.2g	71.8g	
ナトリウム	592mg	740mg	ナトリウム	625mg	772mg	ナトリウム	522mg	748mg	ナトリウム	516mg	663mg	ナトリウム	569mg	798mg	
食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.7g	食塩相当量	1.4g	2.0g	
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 鶏のマスタード焼き 平さやいんげん 高野豆腐の味噌煮 和風サラダ ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 卵麦 卵	★ごはん150g アジの幽庵焼 オニオンソテー 肉豆腐煮 ひじきの具だくさん煮 ★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 人参のおかかサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	乳麦 麦 麦	★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 ブロッコリーの煮物 ★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	257kcal	513kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	234kcal	496kcal	エネルギー	188kcal	442kcal
	たんぱく質	18.1g	24.0g	たんぱく質	16.2g	21.3g	たんぱく質	19.9g	25.7g	たんぱく質	14.9g	20.5g	たんぱく質	15.8g	20.9g
	脂質	10.1g	11.7g	脂質	16.0g	16.8g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	6.5g	7.3g
炭水化物	14.3g	69.2g	炭水化物	11.7g	66.6g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	15.4g	70.6g	炭水化物	18.5g	72.7g	
ナトリウム	693mg	919mg	ナトリウム	691mg	919mg	ナトリウム	783mg	1010mg	ナトリウム	789mg	1019mg	ナトリウム	696mg	844mg	
食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.1g	
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150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 大根とベーコンの煮物 豚肉とじゃが芋の昆布煮 ★味噌汁(巻麩・白菜)	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 蒸し鶏の炒め物 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	乳麦 卵乳麦 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 麩の野菜あんかけ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ きのこソテー 鶏肉ピーマン炒め さつま芋と豚肉の揚煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 竹輪のごま炒め 白菜の煮びたし ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	245kcal	508kcal	エネルギー	244kcal	511kcal	エネルギー	215kcal	469kcal	エネルギー	310kcal	578kcal	エネルギー	240kcal	506kcal
	たんぱく質	9.0g	14.6g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	17.0g	22.1g	たんぱく質	19.2g	25.1g	たんぱく質	13.6g	19.4g
	脂質	13.2g	14.1g	脂質	12.9g	14.0g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	15.4g	17.0g	脂質	12.2g	13.8g
炭水化物	23.2g	79.0g	炭水化物	16.5g	72.4g	炭水化物	15.3g	69.7g	炭水化物	23.2g	78.5g	炭水化物	18.6g	73.5g	
ナトリウム	760mg	987mg	ナトリウム	558mg	785mg	ナトリウム	863mg	1011mg	ナトリウム	669mg	896mg	ナトリウム	724mg	951mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
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					
	エネルギー	650kcal	1433kcal	エネルギー	622kcal	1401kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal	エネルギー	650kcal	1436kcal	エネルギー	615kcal	1390kcal
	たんぱく質	39.6g	56.2g	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	45.5g	62.1g	たんぱく質	41.2g	57.9g	たんぱく質	41.2g	57.1g
	脂質	32.1g	35.4g	脂質	32.7g	35.3g	脂質	26.4g	29.7g	脂質	31.5g	34.8g	脂質	26.2g	29.4g
	炭水化物	53.3g	218.2g	炭水化物	42.4g	208.1g	炭水化物	49.9g	215.0g	炭水化物	50.3g	215.7g	炭水化物	54.3g	218.0g
ナトリウム	2045mg	2646mg	ナトリウム	1874mg	2476mg	ナトリウム	2168mg	2769mg	ナトリウム	1974mg	2578mg	ナトリウム	1989mg	2593mg	
食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.0g	6.6g	食塩相当量	5.0g	6.5g	
合計(間食込)	エネルギー	849kcal	1632kcal	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	828kcal	1611kcal	エネルギー	847kcal	1633kcal	エネルギー	822kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.5g	64.1g	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	52.4g	69.0g	たんぱく質	48.9g	65.6g	たんぱく質	47.3g	63.2g
	脂質	39.1g	42.4g	脂質	39.8g	42.4g	脂質	33.4g	36.7g	脂質	38.5g	41.8g	脂質	33.3g	36.5g
	炭水化物	81.5g	246.4g	炭水化物	74.3g	240.0g	炭水化物	78.8g	243.9g	炭水化物	78.1g	243.5g	炭水化物	86.2g	249.9g
	ナトリウム	2121mg	2722mg	ナトリウム	1948mg	2550mg	ナトリウム	2242mg	2843mg	ナトリウム	2050mg	2654mg	ナトリウム	2063mg	2667mg
食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.5g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.7g	

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

ココに表示は 温め〇×は

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!)

ワンポイントアドバイス

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

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

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

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

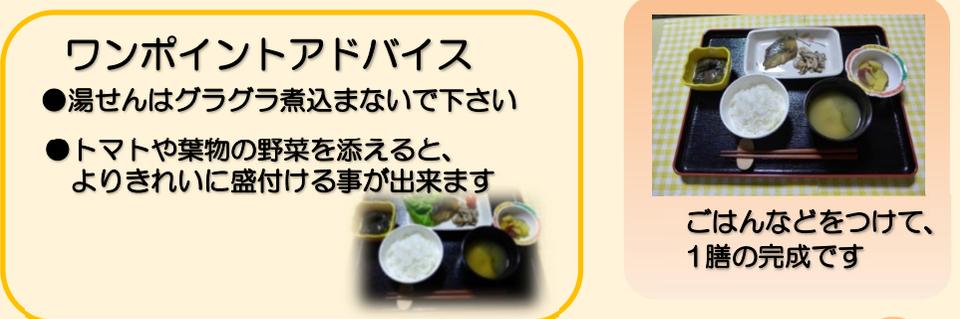
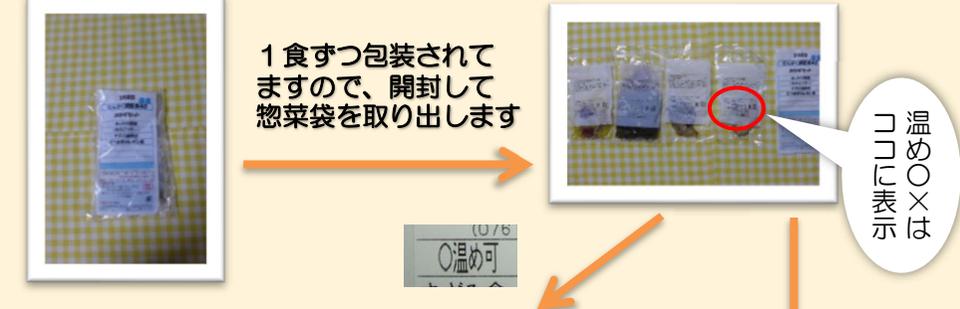
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は12月12日(火)までにご連絡下さい。
12月23日(土)お届け分より反映します。

	12月11日(月)			12月12日(火)			12月13日(水)			12月14日(木)			12月15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 青のりポテトサラダ	麦 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 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 コンニャクの辛味炒め	卵麦 乳麦 乳麦落		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ふきと人参の甘露煮 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 麦 卵		★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん きんぴら 野菜のトマト煮	卵麦 麦 乳麦		
	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	180kcal	423kcal	エネルギー	212kcal	455kcal	エネルギー	243kcal	486kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.9g	11.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	4.3g	8.4g	
	脂質	14.3g	14.9g	脂質	10.5g	11.1g	脂質	12.6g	13.2g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	14.8g	15.4g	
	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	16.9g	69.7g	炭水化物	18.2g	71.0g	炭水化物	19.3g	72.1g	炭水化物	24.4g	77.2g	
	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	340mg	341mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	645mg	646mg	
	カリウム	587mg	648mg	カリウム	360mg	421mg	カリウム	451mg	512mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	442mg	503mg	
	リン	144mg	209mg	リン	82mg	147mg	リン	96mg	161mg	リン	110mg	175mg	リン	77mg	142mg	
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	0.9g	0.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
	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 春雨のマヨネーズ炒め	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 酢豚 一口ナスのオランダ煮 和風マヨネーズ和え	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 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 乳麦 麦 卵		★ごはん150g 白身フライ 人参のレモン煮 竹輪と菜の花の煮物 パスタのクリーム煮	麦 乳麦 麦 乳麦	
エネルギー		381kcal	624kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	393kcal	636kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	エネルギー	409kcal	652kcal	
たんぱく質		9.8g	13.9g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	10.9g	15.0g	たんぱく質	12.7g	16.8g	
脂質		23.8g	24.4g	脂質	27.4g	28.0g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	23.7g	24.3g	
炭水化物		31.7g	84.5g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	45.1g	97.9g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	37.1g	89.9g	
ナトリウム		660mg	661mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	626mg	627mg	ナトリウム	643mg	644mg	
カリウム		552mg	613mg	カリウム	555mg	616mg	カリウム	655mg	716mg	カリウム	669mg	730mg	カリウム	453mg	514mg	
リン		151mg	216mg	リン	174mg	239mg	リン	162mg	227mg	リン	141mg	206mg	リン	173mg	238mg	
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	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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 ふきのきんぴら なすのカラフル和風あん スイートパン	麦 麦 麦		★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 人参の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん150g カレイの照焼 オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 ポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉野菜炒め きのこのきんぴら かにかまサラダ	麦 麦 卵麦か		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ふきのきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスの煮物	乳麦 麦 麦落 麦		
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	14.3g	18.4g	
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	40.3g	93.1g	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	23.1g	75.9g	
	ナトリウム	477mg	478mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	840mg	841mg	
	カリウム	602mg	663mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	630mg	691mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	463mg	524mg	
	リン	167mg	232mg	リン	145mg	210mg	リン	187mg	252mg	リン	155mg	220mg	リン	133mg	198mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん150g 白身魚の和風あん ふきのきんぴら なすのカラフル和風あん スイートパン	麦 麦 麦		★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 人参の炒り煮 マカロニとパプリカのサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん150g カレイの照焼 オクラのペペロンチーノ 豚バラのすき焼き煮 ポテトサラダ	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉野菜炒め きのこのきんぴら かにかまサラダ	麦 麦 卵麦か		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ ふきのきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 揚げナスの煮物	乳麦 麦 麦落 麦		
	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	14.3g	18.4g	
	脂質	15.5g	16.1g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	23.5g	24.1g	脂質	23.8g	24.4g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	40.3g	93.1g	炭水化物	39.6g	92.4g	炭水化物	20.6g	73.4g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	23.1g	75.9g	
	ナトリウム	477mg	478mg	ナトリウム	554mg	555mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	580mg	581mg	ナトリウム	840mg	841mg	
	カリウム	602mg	663mg	カリウム	504mg	565mg	カリウム	630mg	691mg	カリウム	517mg	578mg	カリウム	463mg	524mg	
	リン	167mg	232mg	リン	145mg	210mg	リン	187mg	252mg	リン	155mg	220mg	リン	133mg	198mg	
	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
	合計	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
たんぱく質		26.9g	39.2g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
脂質		53.6g	55.4g	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	56.9g	58.7g	
炭水化物		95.7g	254.1g	炭水化物	78.1g	236.5g	炭水化物	83.9g	242.3g	炭水化物	78.8g	237.2g	炭水化物	84.6g	243.0g	
ナトリウム		1788mg	1791mg	ナトリウム	1605mg	1608mg	ナトリウム	1822mg	1825mg	ナトリウム	1877mg	1880mg	ナトリウム	2128mg	2131mg	
カリウム		1741mg	1924mg	カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1736mg	1919mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1358mg	1541mg	
リン		462mg	657mg	リン	401mg	596mg	リン	445mg	640mg	リン	406mg	601mg	リン	383mg	578mg	
食塩相当量		4.6g	4.6g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
		たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	31.6g	43.9g
	脂質	53.7g	55.5g	脂質	58.2g	60.0g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	57.0g	58.8g	
	炭水化物	107.2g	265.6g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	99.4g	257.8g	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	99.8g	258.2g	
	ナトリウム	1791mg	1794mg	ナトリウム	1606mg	1609mg	ナトリウム	1823mg	1826mg	ナトリウム	1880mg	1883mg	ナトリウム	2129mg	2132mg	
	カリウム	1797mg	1980mg	カリウム	1476mg	1659mg	カリウム	1796mg	1979mg	カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1415mg	1598mg	
	リン	468mg	663mg	リン	404mg	599mg	リン	452mg	647mg	リン	412mg	607mg	リン	386mg	581mg	
	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.1g	4.1g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

お食事の作り方



- ### 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、よりきれいに盛り付けられます

※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。
※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12月12日(火)までにご連絡下さい。
12月23日(土)お届け分より反映します。

	12月11日(月)		12月12日(火)		12月13日(水)		12月14日(木)		12月15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 三井寺煮 小車煮煮 えのきのきんぴら 野菜炒め		★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 寄せ豆腐のうすあん 洋風肉じゃが煮 中華キャベツ		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり バジルポテトチキン		★ごはん180g 高野豆腐と牛肉の煮込み 金時豆煮 コンニャクのおおさ炒め			
	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	512kcal	エネルギー	145kcal	435kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	215kcal	505kcal
	たんぱく質	9.3g	14.2g	たんぱく質	9.9g	14.8g	たんぱく質	7.7g	12.6g	たんぱく質	12.5g	17.4g
	脂質	12.5g	13.2g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.9g	85.8g
	ナトリウム	672mg	673mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	822mg	823mg	ナトリウム	643mg	644mg
	カリウム	315mg	387mg	カリウム	448mg	520mg	カリウム	427mg	499mg	カリウム	527mg	599mg
	リン	135mg	212mg	リン	134mg	211mg	リン	94mg	171mg	リン	158mg	235mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g カレーの竜田揚 きのこソテー なすのカラフル和風あん 油揚げの玉子とじ		★ごはん180g キーマカレーのルー 豆腐のかに風あかけ 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 法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 キャベツとウインナーのソテー		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 一口ナスのオランダ煮 竹輪のごま炒め			
	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	292kcal	582kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	259kcal	549kcal
	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.9g	21.8g	たんぱく質	12.7g	17.6g
	脂質	18.8g	19.5g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	16.6g	17.3g
	炭水化物	14.9g	77.8g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	13.7g	76.6g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	689mg	690mg
	カリウム	509mg	581mg	カリウム	621mg	693mg	カリウム	679mg	751mg	カリウム	452mg	524mg
	リン	233mg	310mg	リン	188mg	265mg	リン	209mg	286mg	リン	130mg	207mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
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 豚肉のお好み焼風 高野豆腐の味噌煮 春雨の五目炒め		★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 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 鶏もも竜田揚げ コーンソテー ひとくちがんと煮 ハムと春雨のサラダ		★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ぜんまいとミンチの煮物			
	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	274kcal	564kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	239kcal	529kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	687mg	688mg
	カリウム	407mg	478mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	259mg	331mg	カリウム	627mg	699mg
	リン	197mg	274mg	リン	213mg	290mg	リン	162mg	239mg	リン	190mg	267mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 高野豆腐の味噌煮 春雨の五目炒め		★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 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 鶏もも竜田揚げ コーンソテー ひとくちがんと煮 ハムと春雨のサラダ		★ごはん180g サワラのおろし煮 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの甘酢漬け		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚肉と大根の煮物 ぜんまいとミンチの煮物			
	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	274kcal	564kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	239kcal	529kcal
	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	14.5g	19.4g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g
	脂質	13.4g	14.1g	脂質	23.4g	24.1g	脂質	17.7g	18.4g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	11.8g	74.7g	炭水化物	22.7g	85.6g	炭水化物	16.4g	79.3g
	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	687mg	688mg
	カリウム	407mg	478mg	カリウム	478mg	550mg	カリウム	259mg	331mg	カリウム	627mg	699mg
	リン	197mg	274mg	リン	213mg	290mg	リン	162mg	239mg	リン	190mg	267mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	788kcal	1658kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	44.8g	46.9g
	炭水化物	56.5g	245.2g	炭水化物	49.6g	238.3g	炭水化物	55.9g	244.6g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	1885mg	1888mg	ナトリウム	1802mg	1805mg	ナトリウム	2293mg	2296mg	ナトリウム	2019mg	2022mg
	カリウム	1231mg	1447mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1365mg	1581mg	カリウム	1606mg	1822mg
	リン	565mg	796mg	リン	535mg	766mg	リン	465mg	696mg	リン	478mg	709mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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		884kcal	1754kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal
たんぱく質		41.8g	56.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	43.0g	57.7g
脂質		44.9g	47.0g	脂質	45.3g	47.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	45.0g	47.1g
炭水化物		79.5g	268.2g	炭水化物	80.1g	268.8g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	76.0g	264.7g
ナトリウム		1891mg	1894mg	ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2025mg	2028mg
カリウム		1344mg	1560mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1485mg	1701mg	カリウム	1719mg	1935mg
リン		577mg	808mg	リン	541mg	772mg	リン	479mg	710mg	リン	490mg	721mg
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g

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

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

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