【やわらか健康食】　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は3月26日(火)までにご連絡下さい。
4月6日(土)お届け分より反映します。

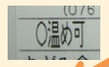
	3月25日(月)			3月26日(火)			3月27日(水)			3月28日(木)			3月29日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	麩と大根の煮物		麦	和風ポトフ		乳麦	豚すき風煮物		麦	白身魚のしんじょう		卵麦	鶏と大根の味噌煮		麦
	れんこんとさつま揚の煮物		卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら		麦	大根と竹輪の煮物		麦	キャベツの土佐煮		麦	ひじきの具だくさん煮		麦
	キャベツの漬物柚子風味		麦	バンバンジーサラダ		乳麦	キャロットラペ		麦	根菜の柚子マリネ			枝豆とオクラのおかか和え		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	89kcal	355kcal	エネルギー	121kcal	398kcal	エネルギー	140kcal	410kcal	エネルギー	120kcal	386kcal	エネルギー	118kcal	401kcal
	蛋白質	4.2g	9.8g	蛋白質	5.1g	11.5g	蛋白質	6.6g	12.4g	蛋白質	3.7g	9.5g	蛋白質	9.7g	16.6g
	脂 質	1.6g	2.5g	脂 質	3.4g	5.1g	脂 質	5.0g	5.9g	脂 質	6.2g	7.1g	脂 質	3.5g	5.3g
	炭水化物	14.3g	70.7g	炭水化物	18.0g	74.5g	炭水化物	16.6g	73.8g	炭水化物	12.3g	68.6g	炭水化物	12.2g	69.5g
	ナトリウム	533mg	995mg	ナトリウム	528mg	970mg	ナトリウム	626mg	1068mg	ナトリウム	534mg	977mg	ナトリウム	644mg	1085mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ブリのごま醤油焼		麦	鶏の天ぷら		卵麦	メバルみりん焼		麦	照焼チキン		麦	アジのカレー焼		麦
	人参のきんぴら		麦	天ぷらのタレ		麦	人参煮		麦	平さやいんげん			法蓮草ソテー		乳麦
	鶏ミンチと小松菜の煮物		乳麦	インゲンソテー		乳麦	菜の花とベーコンのパスタ		卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮		麦	担々風春雨		麦落
	春雨とツナのサラダ		卵乳麦	大豆と椎茸の煮物		麦	なすの中華風南蛮漬け		麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ		卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ		卵乳麦
	★味噌汁		麦	煮生酢		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	317kcal	598kcal	エネルギー	189kcal	462kcal	エネルギー	256kcal	532kcal	エネルギー	340kcal	606kcal	エネルギー	267kcal	535kcal
	蛋白質	17.6g	24.1g	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	13.6g	20.0g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	14.3g	20.1g
	脂 質	20.2g	21.9g	脂 質	5.2g	6.2g	脂 質	13.0g	14.7g	脂 質	19.3g	20.2g	脂 質	15.3g	16.2g
	炭水化物	14.8g	72.1g	炭水化物	23.2g	80.5g	炭水化物	20.6g	77.0g	炭水化物	25.2g	81.4g	炭水化物	19.4g	76.1g
	ナトリウム	768mg	1209mg	ナトリウム	760mg	1202mg	ナトリウム	644mg	1085mg	ナトリウム	726mg	1168mg	ナトリウム	778mg	1222mg
	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮		乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	さば梅煮		麦	豚肉とインゲンの山椒炒め		麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め		麦	切干大根としらすの煮物		麦	オクラのペペロンチーノ			麩の野菜あんかけ		麦	炒り豆腐		卵乳麦
	若芽とパインの酢の物		麦	青菜のマヨネーズ和え		卵麦	金時豆煮		麦	切干と法蓮草のおひたし		麦	若芽ともやしの酢の物		麦
	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦	ひじきのごまマヨ和え		卵乳麦	★味噌汁		麦	★味噌汁		麦
							★味噌汁		麦						
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	194kcal	467kcal	エネルギー	314kcal	581kcal	エネルギー	252kcal	533kcal	エネルギー	225kcal	496kcal	エネルギー	260kcal	527kcal
	蛋白質	11.3g	17.4g	蛋白質	11.1g	17.0g	蛋白質	7.6g	13.9g	蛋白質	11.0g	16.7g	蛋白質	12.0g	18.0g
	脂 質	8.1g	9.1g	脂 質	21.3g	22.2g	脂 質	11.4g	12.4g	脂 質	13.5g	14.4g	脂 質	14.9g	15.8g
	炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	19.0g	75.7g	炭水化物	30.4g	89.5g	炭水化物	12.6g	69.9g	炭水化物	18.4g	74.9g
	ナトリウム	868mg	1311mg	ナトリウム	881mg	1323mg	ナトリウム	792mg	1233mg	ナトリウム	744mg	1186mg	ナトリウム	897mg	1341mg
	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	600kcal	1420kcal	エネルギー	624kcal	1441kcal	エネルギー	648kcal	1475kcal	エネルギー	685kcal	1488kcal	エネルギー	645kcal	1463kcal
	蛋白質	33.1g	51.3g	蛋白質	29.7g	48.1g	蛋白質	27.8g	46.3g	蛋白質	30.6g	47.8g	蛋白質	36.0g	54.7g
	脂 質	29.9g	33.5g	脂 質	29.9g	33.5g	脂 質	29.4g	33.0g	脂 質	39.0g	41.7g	脂 質	33.7g	37.3g
	炭水化物	47.9g	218.8g	炭水化物	60.2g	230.7g	炭水化物	67.6g	240.3g	炭水化物	50.1g	219.9g	炭水化物	50.0g	220.5g
	ナトリウム	2169mg	3515mg	ナトリウム	2169mg	3495mg	ナトリウム	2062mg	3386mg	ナトリウム	2004mg	3331mg	ナトリウム	2319mg	3648mg
	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.4g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.9g	9.3g

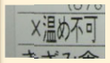
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×はココに表示





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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
（約70～80℃）

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。
（火傷に注意！）

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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

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

【きざみ食】　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は3月26日(火)までにご連絡下さい。
4月6日(土)お届け分より反映します。

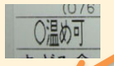
	3月25日(月)		3月26日(火)		3月27日(水)		3月28日(木)		3月29日(金)	
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン
朝食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	麩と大根の煮物	麦	和風ポトフ	乳麦	豚すき風煮物	麦	白身魚のしんじょう	卵麦	鶏と大根の味噌煮	麦
	れんこんとさつま揚の煮物	卵麦	コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	大根と竹輪の煮物	麦	キャベツの土佐煮	麦	ひじきの具だくさん煮	麦
	キャベツの漬物柚子風味	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	キャロットラペ	麦	根菜の柚子マリネ		枝豆とオクラのおかか和え	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 89kcal	248kcal	エネルギー 121kcal	280kcal	エネルギー 140kcal	299kcal	エネルギー 120kcal	279kcal	エネルギー 118kcal	277kcal
	蛋白質 4.2g	7.9g	蛋白質 5.1g	8.8g	蛋白質 6.6g	10.3g	蛋白質 3.7g	7.4g	蛋白質 9.7g	13.4g
	脂 質 1.6g	2.3g	脂 質 3.4g	4.1g	脂 質 5.0g	5.7g	脂 質 6.2g	6.9g	脂 質 3.5g	4.2g
	炭水化物 14.3g	47.3g	炭水化物 18.0g	51.0g	炭水化物 16.6g	49.6g	炭水化物 12.3g	45.3g	炭水化物 12.2g	45.2g
	ナトリウム 533mg	973mg	ナトリウム 528mg	968mg	ナトリウム 626mg	1066mg	ナトリウム 534mg	974mg	ナトリウム 644mg	1084mg
	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.3g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.7g	食塩相当量 1.4g	2.5g	食塩相当量 1.6g	2.8g
昼食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	ブリのごま醤油焼	麦	鶏の天ぷら	卵麦	メバルみりん焼	麦	照焼チキン	麦	アジのカレー焼	麦
	人参のきんぴら	麦	天ぷらのタレ	麦	人参煮	麦	平さやいんげん		法蓮草ソテー	乳麦
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦	インゲンソテー	乳麦	菜の花とベーコンのパスタ	卵乳麦	キャベツと油揚げの味噌煮	麦	担々風春雨	麦落
	春雨とツナのサラダ	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦	おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦
	★味噌汁	麦	煮生酢	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 317kcal	476kcal	エネルギー 189kcal	348kcal	エネルギー 256kcal	415kcal	エネルギー 340kcal	499kcal	エネルギー 267kcal	426kcal
	蛋白質 17.6g	21.3g	蛋白質 13.5g	17.2g	蛋白質 13.6g	17.3g	蛋白質 15.9g	19.6g	蛋白質 14.3g	18.0g
	脂 質 20.2g	20.9g	脂 質 5.2g	5.9g	脂 質 13.0g	13.7g	脂 質 19.3g	20.0g	脂 質 15.3g	16.0g
	炭水化物 14.8g	47.8g	炭水化物 23.2g	56.2g	炭水化物 20.6g	53.6g	炭水化物 25.2g	58.2g	炭水化物 19.4g	52.4g
	ナトリウム 768mg	1208mg	ナトリウム 760mg	1200mg	ナトリウム 644mg	1084mg	ナトリウム 726mg	1166mg	ナトリウム 778mg	1218mg
	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.1g	食塩相当量 1.6g	2.8g	食塩相当量 1.8g	3.0g	食塩相当量 2.0g	3.1g
夕食	★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
	キャベツと豚肉の塩あんかけ		牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	さば梅煮	麦	豚肉とインゲンの山椒炒め	麦
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根としらすの煮物	麦	オクラのペペロンチーノ		麩の野菜あんかけ	麦	炒り豆腐	卵乳麦
	若芽とパインの酢の物	麦	青菜のマヨネーズ和え	卵麦	金時豆煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦	若芽ともやしの酢の物	麦
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	ひじきのごまマヨ和え	卵乳麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦
					★味噌汁	麦				
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 194kcal	353kcal	エネルギー 314kcal	473kcal	エネルギー 252kcal	411kcal	エネルギー 225kcal	384kcal	エネルギー 260kcal	419kcal
	蛋白質 11.3g	15.0g	蛋白質 11.1g	14.8g	蛋白質 7.6g	11.3g	蛋白質 11.0g	14.7g	蛋白質 12.0g	15.7g
	脂 質 8.1g	8.8g	脂 質 21.3g	22.0g	脂 質 11.4g	12.1g	脂 質 13.5g	14.2g	脂 質 14.9g	15.6g
	炭水化物 18.8g	51.8g	炭水化物 19.0g	52.0g	炭水化物 30.4g	63.4g	炭水化物 12.6g	45.6g	炭水化物 18.4g	51.4g
	ナトリウム 868mg	1308mg	ナトリウム 881mg	1321mg	ナトリウム 792mg	1232mg	ナトリウム 744mg	1184mg	ナトリウム 897mg	1337mg
	食塩相当量 2.2g	3.3g	食塩相当量 2.2g	3.4g	食塩相当量 2.0g	3.1g	食塩相当量 1.9g	3.0g	食塩相当量 2.3g	3.4g
	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット	栄養価 おかずセット	フルセット
	エネルギー 600kcal	1077kcal	エネルギー 624kcal	1101kcal	エネルギー 648kcal	1125kcal	エネルギー 685kcal	1162kcal	エネルギー 645kcal	1122kcal
	蛋白質 33.1g	44.2g	蛋白質 29.7g	40.8g	蛋白質 27.8g	38.9g	蛋白質 30.6g	41.7g	蛋白質 36.0g	47.1g
	脂 質 29.9g	32.0g	脂 質 29.9g	32.0g	脂 質 29.4g	31.5g	脂 質 39.0g	41.1g	脂 質 33.7g	35.8g
	炭水化物 47.9g	146.9g	炭水化物 60.2g	159.2g	炭水化物 67.6g	166.6g	炭水化物 50.1g	149.1g	炭水化物 50.0g	149.0g
	ナトリウム 2169mg	3489mg	ナトリウム 2169mg	3489mg	ナトリウム 2062mg	3382mg	ナトリウム 2004mg	3324mg	ナトリウム 2319mg	3639mg
	食塩相当量 5.6g	8.9g	食塩相当量 5.4g	9.0g	食塩相当量 5.2g	8.6g	食塩相当量 5.1g	8.5g	食塩相当量 5.9g	9.3g

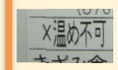
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×はココに表示





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。
鍋肌から気泡がぽつぽ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

	3月25日(月)			3月26日(火)			3月27日(水)			3月28日(木)			3月29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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	金時豆の煮物		乳麦	五目豆腐煮		乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦	鶏団子の中華風		卵乳麦か
	若竹煮		麦	大根なます		麦	大根と椎茸の煮物		麦	一夜漬		乳麦	ひじきと大豆の煮物		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	99kcal	273kcal	エネルギー	95kcal	269kcal	エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	99kcal	273kcal
	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	2.3g	6.1g	蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g
	脂 質	2.3g	3.0g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g
	炭水化物	16.5g	54.9g	炭水化物	12.4g	50.8g	炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.6g	50.0g
	ナトリウム	432mg	955mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	553mg	1076mg	ナトリウム	521mg	1044mg	ナトリウム	528mg	1051mg
	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鮭の照焼		麦	クリームコロッケ		乳麦か	赤魚の生姜煮		乳麦	鶏の西京焼き		乳麦	鮭のおろし煮		麦
	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	鶏肉のすき焼き煮		麦	野菜の味噌風味		乳麦	五色煮		乳麦	ブロッコリーの煮物		乳麦
	菜の花の辛子和え		乳麦	えんどう豆とベーコン炒め		卵乳麦	南瓜とハムのサラダ		卵乳麦	大根と竹輪の酢の物		乳麦	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	168kcal	342kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	178kcal	352kcal	エネルギー	158kcal	332kcal	エネルギー	210kcal	384kcal
	蛋白質	9.1g	12.9g	蛋白質	6.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.0g	8.8g	蛋白質	8.6g	12.4g
	脂 質	7.6g	8.3g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	7.2g	7.9g	脂 質	11.4g	12.1g
	炭水化物	16.3g	54.7g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.7g	57.1g
	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム	755mg	1278mg	ナトリウム	865mg	1388mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	810mg	1333mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
夕食	★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	白身のおろし煮		乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮		乳麦	和風煮込みハンバーグ		乳麦	焼肉炒め		乳麦
	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	昆布煮豆		乳麦	枝豆とかにかまの煮物		卵麦か	法蓮草と油揚げの煮物		麦	切干大根煮		乳麦
	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	青菜のおひたし		乳麦	白菜と若芽の煮物		乳麦	サラダスパゲティ		卵乳麦か	青菜のわさび和え		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	199kcal	373kcal	エネルギー	191kcal	365kcal	エネルギー	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	410kcal	エネルギー	176kcal	350kcal
	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	11.2g	15.0g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g
	脂 質	11.6g	12.3g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	6.0g	6.7g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	9.9g	10.6g
	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	19.7g	58.1g	炭水化物	14.8g	53.2g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	810mg	1333mg	ナトリウム	891mg	1414mg	ナトリウム	692mg	1215mg	ナトリウム	818mg	1341mg	ナトリウム	888mg	1411mg
	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	466kcal	988kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	418kcal	940kcal	エネルギー	465kcal	987kcal	エネルギー	485kcal	1007kcal
	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	19.7g	31.1g	蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.7g	25.1g	蛋白質	17.5g	28.9g
	脂 質	21.5g	23.6g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	17.9g	20.0g	脂 質	25.4g	27.5g	脂 質	25.3g	27.4g
	炭水化物	50.0g	165.2g	炭水化物	49.9g	165.1g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	45.5g	160.7g	炭水化物	47.7g	162.9g
	ナトリウム	2051mg	3620mg	ナトリウム	2169mg	3738mg	ナトリウム	2110mg	3679mg	ナトリウム	2087mg	3656mg	ナトリウム	2226mg	3795mg
	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.7g

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

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１５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３月２６日(火)までにご連絡下さい。
４月６日(土)お届け分より反映します。

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3月26日(火)までにご連絡下さい。
4月6日(土)お届け分より反映します。

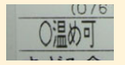
	3月25日（月）			3月26日（火）			3月27日（水）			3月28日（木）			3月29日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え		卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落	★ごはん120g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし		麦 乳麦 麦	★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏の炒め物 菜の花とひじきのごま和え		麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢		乳麦 卵乳麦 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	184kcal	377kcal	エネルギー	138kcal	331kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	160kcal	353kcal	エネルギー	170kcal	363kcal
	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.0g	たんぱく質	12.6g	15.9g	たんぱく質	9.9g	13.2g	たんぱく質	11.0g	14.3g
	脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.2g	5.7g	脂質	11.7g	12.2g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	5.8g	6.3g
	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	18.6g	60.5g
	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	610mg	611mg	ナトリウム	690mg	691mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ		乳麦 乳麦 卵	★ごはん120g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え		卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え		麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え		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	264kcal	457kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	239kcal	432kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	12.5g	15.8g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	17.0g	17.5g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.6g	13.1g
	炭水化物	21.8g	63.7g	炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	14.7g	56.6g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	18.8g	60.7g
	ナトリウム	1091mg	1092mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	759mg	760mg
	食塩相当量	2.8g	2.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
夕食	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース（小袋） 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け		麦 卵麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし		乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 ふきのきんぴら 大豆と人参の煮物 ひじきとごぼうのナムル		麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め キャベツのあっさり昆布和え		乳麦 乳麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル		麦 乳麦 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	203kcal	396kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	244kcal	437kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	18.1g	21.4g	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	8.1g	8.6g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	14.0g	14.5g
	炭水化物	17.7g	59.6g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	11.7g	53.6g
	ナトリウム	414mg	415mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	789mg	790mg
	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g
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	651kcal	1230kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	647kcal	1226kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal
	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.3g	50.2g
	脂質	28.9g	30.4g	脂質	32.0g	33.5g	脂質	29.9g	31.4g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	56.5g	182.2g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	48.1g	173.8g	炭水化物	45.5g	171.2g	炭水化物	49.1g	174.8g
	ナトリウム	2239mg	2242mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2173mg	2176mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計（間食込）	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal
	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	53.6g	63.5g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	48.0g	57.9g
	脂質	35.9g	37.4g	脂質	39.1g	40.6g	脂質	36.9g	38.4g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	84.3g	210.0g	炭水化物	80.5g	206.2g	炭水化物	77.0g	202.7g	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	76.9g	202.6g
	ナトリウム	2315mg	2318mg	ナトリウム	2110mg	2113mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2314mg	2317mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g

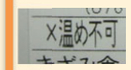
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。
※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。
鍋肌から気泡がぽつぽ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）

（カロリー1600調整食）　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は3月26日(火)までにご連絡下さい。
4月6日(土)お届け分より反映します。

	3月25日（月）			3月26日（火）			3月27日（水）			3月28日（木）			3月29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150g オムレツ ホワイトソース ひじきとベーコンの煮物 春雨のピーナッツ和え ★すまし汁（えのき・おつゆ麩）		卵麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦落麦	★ごはん150g 筑前煮 食べるトマトスープ 法蓮草と切干のおひたし ★味噌汁（揚げ・小松菜）		麦 乳麦 麦	★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 高野豆腐の味噌煮 蒸し鶏と春雨の炒め物 ★味噌汁（えのき・切干）		麦 卵麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 蒸し鶏の炒め物 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁（巻麩・しめじ）		麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪の五色きんぴら 野菜の三杯酢 ★すまし汁（豆腐・えのき）		乳麦 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	184kcal	440kcal	エネルギー	138kcal	406kcal	エネルギー	231kcal	486kcal	エネルギー	160kcal	422kcal	エネルギー	170kcal	424kcal
	たんぱく質	9.1g	14.3g	たんぱく質	7.7g	13.7g	たんぱく質	12.6g	17.6g	たんぱく質	9.9g	15.6g	たんぱく質	11.0g	16.1g
	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.2g	6.8g	脂質	11.7g	12.5g	脂質	8.8g	9.7g	脂質	5.8g	6.6g
	炭水化物	17.0g	71.9g	炭水化物	14.6g	69.7g	炭水化物	18.6g	73.0g	炭水化物	12.7g	68.4g	炭水化物	18.6g	72.8g
	ナトリウム	734mg	881mg	ナトリウム	703mg	932mg	ナトリウム	681mg	907mg	ナトリウム	610mg	836mg	ナトリウム	690mg	838mg
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.1g
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 和風サラダ ★味噌汁（揚げ・なめこ）		乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 豚たまキャベツ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁（豆腐・えのき）		卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁（豆腐・巻麩）		麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★すまし汁（椎茸・豆腐）		乳麦 麦 乳麦落麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 野菜のおろし煮 春雨の中華和え ★味噌汁（切干・なめこ）		麦 卵乳麦
		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	264kcal	530kcal	エネルギー	271kcal	525kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	264kcal	518kcal	エネルギー	239kcal	494kcal
	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	16.0g	21.9g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	12.5g	17.5g
	脂質	12.0g	13.6g	脂質	17.0g	17.8g	脂質	10.9g	12.0g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	12.6g	13.4g
	炭水化物	21.8g	76.7g	炭水化物	14.0g	68.2g	炭水化物	14.7g	70.6g	炭水化物	15.8g	70.2g	炭水化物	18.8g	73.5g
	ナトリウム	1091mg	1318mg	ナトリウム	571mg	719mg	ナトリウム	815mg	1042mg	ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	759mg	986mg
	食塩相当量	2.8g	3.4g	食塩相当量	1.5g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.9g	2.5g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎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		
夕食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース（小袋） 麩の野菜あんかけ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁（巻麩・白菜）		麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ネギ味噌炒め 菜の花のおひたし ★味噌汁（若芽・しめじ）		乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 ふきのきんぴら 大豆と人参の煮物 ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁（白菜・なめこ）		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ジャガ芋の中華炒め キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁（揚げ・白菜）		乳麦 乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 オニオンソテー 炒り豆腐 白菜と昆布のナムル ★味噌汁（おつゆ麩・キャベツ）		麦 乳麦 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	203kcal	466kcal	エネルギー	235kcal	490kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	455kcal	エネルギー	244kcal	508kcal
	たんぱく質	13.7g	19.3g	たんぱく質	18.0g	23.2g	たんぱく質	18.1g	23.2g	たんぱく質	9.8g	15.6g	たんぱく質	16.8g	22.4g
	脂質	8.1g	9.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.1g	10.7g	脂質	14.0g	14.9g
	炭水化物	17.7g	73.5g	炭水化物	20.0g	74.8g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	17.0g	72.0g	炭水化物	11.7g	67.8g
	ナトリウム	414mg	641mg	ナトリウム	762mg	1008mg	ナトリウム	660mg	888mg	ナトリウム	657mg	884mg	ナトリウム	789mg	1016mg
	食塩相当量	1.1g	1.6g	食塩相当量	1.9g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g
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	651kcal	1436kcal	エネルギー	644kcal	1421kcal	エネルギー	647kcal	1425kcal	エネルギー	612kcal	1395kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal
	たんぱく質	39.3g	55.9g	たんぱく質	41.6g	57.9g	たんぱく質	46.7g	62.7g	たんぱく質	39.1g	55.7g	たんぱく質	40.3g	56.0g
	脂質	28.9g	32.1g	脂質	32.0g	35.2g	脂質	29.9g	32.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.4g	34.9g
	炭水化物	56.5g	222.1g	炭水化物	48.6g	212.7g	炭水化物	48.1g	213.3g	炭水化物	45.5g	210.6g	炭水化物	49.1g	214.1g
	ナトリウム	2239mg	2840mg	ナトリウム	2036mg	2659mg	ナトリウム	2156mg	2837mg	ナトリウム	2173mg	2774mg	ナトリウム	2238mg	2840mg
	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g
合計（間食込）	エネルギー	848kcal	1633kcal	エネルギー	851kcal	1628kcal	エネルギー	845kcal	1623kcal	エネルギー	813kcal	1596kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal
	たんぱく質	47.0g	63.6g	たんぱく質	47.7g	64.0g	たんぱく質	53.6g	69.6g	たんぱく質	46.5g	63.1g	たんぱく質	48.0g	63.7g
	脂質	35.9g	39.1g	脂質	39.1g	42.3g	脂質	36.9g	39.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.4g	41.9g
	炭水化物	84.3g	249.9g	炭水化物	80.5g	244.6g	炭水化物	77.0g	242.2g	炭水化物	74.4g	239.5g	炭水化物	76.9g	241.9g
	ナトリウム	2315mg	2916mg	ナトリウム	2110mg	2733mg	ナトリウム	2230mg	2911mg	ナトリウム	2250mg	2851mg	ナトリウム	2314mg	2916mg
	食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.4g

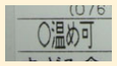
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

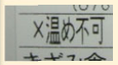
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×はココに表示





温め方は「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。
鍋肌から気泡がぽつぽ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）

（たんぱく40g調整食）　週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は3月26日(火)までにご連絡下さい。
4月6日(土)お届け分より反映します。

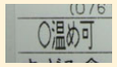
	3月25日（月）			3月26日（火）			3月27日（水）			3月28日（木）			3月29日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋の炒り煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 バジルポテトチキン ハムの和風サラダ		麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 牛肉とひじきの炒め煮 野菜のごま和え		卵麦 麦 乳麦	★ごはん150g ロールキャベツのスープ煮 ウインナーときのこの炒め物 パインキャロットラペ		卵乳麦 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	286kcal	529kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	203kcal	446kcal	エネルギー	210kcal	453kcal	エネルギー	144kcal	387kcal
	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	4.5g	8.6g
	脂質	16.7g	17.3g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	10.6g	11.2g	脂質	14.2g	14.8g	脂質	6.5g	7.1g
	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	13.2g	66.0g	炭水化物	17.9g	70.7g
	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	475mg	476mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	563mg	564mg
	カリウム	401mg	462mg	カリウム	403mg	464mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	321mg	382mg	カリウム	297mg	358mg
	リン	119mg	184mg	リン	160mg	225mg	リン	119mg	184mg	リン	102mg	167mg	リン	68mg	133mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 マセドニアンサラダ		麦落 麦 卵	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 ナスと麩の炒め煮 オクラの柚子胡椒和え		麦 乳麦落 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参のレモン煮 ジャガ芋きんぴら レインボーサラダ		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポークチャップ さつま芋のレモン煮 なすの中華風南蛮漬け		乳 麦 麦	★ごはん150g ささみ大葉フライ オニオンソテー 赤玉南瓜煮 マカロニとパプリカのサラダ		麦 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	382kcal	625kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	450kcal	693kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	428kcal	671kcal
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.4g	14.5g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	10.1g	14.2g	たんぱく質	12.9g	17.0g
	脂質	25.3g	25.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	25.3g	25.9g	脂質	14.6g	15.2g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	36.7g	89.5g	炭水化物	40.8g	93.6g	炭水化物	38.3g	91.1g	炭水化物	45.4g	98.2g
	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	503mg	504mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	588mg	589mg
	カリウム	468mg	529mg	カリウム	539mg	600mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	597mg	658mg	カリウム	518mg	579mg
	リン	149mg	214mg	リン	137mg	202mg	リン	117mg	182mg	リン	140mg	205mg	リン	145mg	210mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎パイナップル(缶)　75g			◎黄桃(缶)　75g			◎パイナップル(缶)　75g			◎黄桃(缶)　75g			◎パイナップル(缶)　75g		
夕食	★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん ジャガ芋の洋風あんかけ コールスローサラダ		麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー ジャーマンポテト 中華サラダ		乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チャプチェ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根の甘酢漬け		卵麦 麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース スパソテー 切干大根のカレーきんぴら コーンサラダ		卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼き 人参シャトー 春雨のマヨネーズ炒め キャベツのピーナッツ和え		麦 麦 卵乳麦 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	308kcal	551kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	447kcal	690kcal	エネルギー	396kcal	639kcal
	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	11.6g	15.7g
	脂質	18.7g	19.3g	脂質	17.4g	18.0g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	32.4g	33.0g	脂質	27.3g	27.9g
	炭水化物	23.6g	76.4g	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	26.7g	79.5g	炭水化物	24.8g	77.6g
	ナトリウム	637mg	638mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	637mg	638mg
	カリウム	534mg	595mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	485mg	546mg	カリウム	285mg	346mg	カリウム	431mg	492mg
	リン	148mg	213mg	リン	87mg	152mg	リン	113mg	178mg	リン	95mg	160mg	リン	168mg	233mg
	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	食塩相当量	1.6g	1.6g
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	976kcal	1705kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal	エネルギー	983kcal	1712kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.1g	41.4g	たんぱく質	29.0g	41.3g
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	56.4g	58.2g	脂質	53.6g	55.4g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	55.4g	57.2g
	炭水化物	75.1g	233.5g	炭水化物	88.2g	246.6g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	78.2g	236.6g	炭水化物	88.1g	246.5g
	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	2162mg	2165mg	ナトリウム	1680mg	1683mg	ナトリウム	1970mg	1973mg	ナトリウム	1788mg	1791mg
	カリウム	1403mg	1586mg	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1501mg	1684mg	カリウム	1203mg	1386mg	カリウム	1246mg	1429mg
	リン	416mg	611mg	リン	384mg	579mg	リン	349mg	544mg	リン	337mg	532mg	リン	381mg	576mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g
合計（間食込）	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal
	たんぱく質	30.4g	42.7g	たんぱく質	29.6g	41.9g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	29.3g	41.6g
	脂質	60.8g	62.6g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	53.7g	55.5g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	55.5g	57.3g
	炭水化物	90.3g	248.7g	炭水化物	103.7g	262.1g	炭水化物	105.9g	264.3g	炭水化物	93.7g	252.1g	炭水化物	103.3g	261.7g
	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2165mg	2168mg	ナトリウム	1681mg	1684mg	ナトリウム	1973mg	1976mg	ナトリウム	1789mg	1792mg
	カリウム	1460mg	1643mg	カリウム	1498mg	1681mg	カリウム	1558mg	1741mg	カリウム	1263mg	1446mg	カリウム	1303mg	1486mg
	リン	419mg	614mg	リン	391mg	586mg	リン	352mg	547mg	リン	344mg	539mg	リン	384mg	579mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g

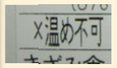
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します





温め方は「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。
鍋肌から気泡がぽつぽ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）

（たんぱく60g調整食）　週間献立表

変更は3月26日(火)までにご連絡下さい。
4月6日(土)お届け分より反映します。

	3月25日（月）			3月26日（火）			3月27日（水）			3月28日（木）			3月29日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり れんこんサラダ		乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き えのきのきんぴら さつま芋サラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのあおさ炒め		卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め ハムと春雨のサラダ		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	220kcal	510kcal	エネルギー	244kcal	534kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	188kcal	478kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	9.2g	14.1g
	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	8.4g	9.1g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	18.7g	81.6g
	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	333mg	334mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	781mg	782mg
	カリウム	488mg	560mg	カリウム	383mg	455mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	287mg	359mg
	リン	133mg	210mg	リン	144mg	221mg	リン	106mg	183mg	リン	160mg	237mg	リン	130mg	207mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.8g	0.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g
昼食	★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 じゃが芋の中華風サラダ		乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ チンゲン菜ソテー 大豆の肉ジャガ煮 野菜のピーナッツ和え		麦 乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ キャベツとウインナーのソテー 鶏肉とオクラの中華風		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の四川風ソース 豚肉のマヨマスタード炒め 大根なます		麦落 卵麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え		麦 乳麦落 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	272kcal	562kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	364kcal	654kcal
	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	17.8g	22.7g	たんぱく質	13.6g	18.5g
	脂質	11.6g	12.3g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	27.4g	28.1g
	炭水化物	27.1g	90.0g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	14.5g	77.4g
	ナトリウム	881mg	882mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	805mg	806mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	756mg	757mg
	カリウム	736mg	808mg	カリウム	633mg	705mg	カリウム	567mg	639mg	カリウム	513mg	585mg	カリウム	539mg	611mg
	リン	210mg	287mg	リン	185mg	262mg	リン	188mg	265mg	リン	263mg	340mg	リン	164mg	241mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
夕食	★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ		卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ		麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー れんこんと鶏肉のカレー煮 春雨のサラダ		麦 卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 塩枝豆 麩とえのきのさっと煮 切干と人参のハリハリ		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	314kcal	604kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	17.2g	22.1g
	脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	12.0g	12.7g
	炭水化物	15.4g	78.3g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	14.9g	77.8g
	ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	578mg	579mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	674mg	675mg
	カリウム	369mg	441mg	カリウム	624mg	696mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	514mg	586mg
	リン	162mg	239mg	リン	209mg	286mg	リン	207mg	284mg	リン	173mg	250mg	リン	182mg	259mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	806kcal	1676kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	797kcal	1667kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal	エネルギー	794kcal	1664kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	46.3g	48.4g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	47.8g	49.9g
	炭水化物	57.9g	246.6g	炭水化物	67.8g	256.5g	炭水化物	54.2g	242.9g	炭水化物	55.4g	244.1g	炭水化物	48.1g	236.8g
	ナトリウム	1958mg	1961mg	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	2211mg	2214mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1640mg	1856mg	カリウム	1387mg	1603mg	カリウム	1577mg	1793mg	カリウム	1340mg	1556mg
	リン	505mg	736mg	リン	538mg	769mg	リン	501mg	732mg	リン	596mg	827mg	リン	476mg	707mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計（間食込）	エネルギー	934kcal	1804kcal	エネルギー	932kcal	1802kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal	エネルギー	920kcal	1790kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	41.0g	55.7g	たんぱく質	41.8g	56.5g	たんぱく質	40.6g	55.3g
	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.0g	48.1g	脂質	46.5g	48.6g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	48.0g	50.1g
	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	90.8g	279.5g	炭水化物	84.7g	273.4g	炭水化物	86.3g	275.0g	炭水化物	78.6g	267.3g
	ナトリウム	1964mg	1967mg	ナトリウム	1954mg	1957mg	ナトリウム	2138mg	2141mg	ナトリウム	2057mg	2060mg	ナトリウム	2213mg	2216mg
	カリウム	1713mg	1929mg	カリウム	1753mg	1969mg	カリウム	1501mg	1717mg	カリウム	1697mg	1913mg	カリウム	1454mg	1670mg
	リン	519mg	750mg	リン	550mg	781mg	リン	507mg	738mg	リン	610mg	841mg	リン	482mg	713mg
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g

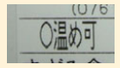
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

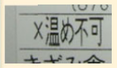
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×はココに表示





温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

湯せんは鍋に水を張り、惣菜の袋を入れて火にかけて下さい。
鍋肌から気泡がぽつぽ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）