【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4月2日(火)までにご連絡下さい。
4月13日(土)お届け分より反映します。

朝食

4月1日(月) 品名		アレルゲン	4月2日(火) 品名		アレルゲン	4月3日(水) 品名		アレルゲン	4月4日(木) 品名		アレルゲン	4月5日(金) 品名		アレルゲン
★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		
大根とウインナーの洋風煮		乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	がんもどきの含め煮		麦	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	焼豆腐の含め煮		麦
ひじきと挽肉の炒め煮		麦	ナスの油炒め		麦	三色炒め煮		麦落	法蓮草と油揚の煮物		麦	里芋のおろし煮		麦
きのこの佃煮		麦	一夜漬(白菜人参)		麦	人参とコーンの和え物		麦	切干大根の酢の物		麦	人参のおかかサラダ		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	116kcal	384kcal	エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	151kcal	417kcal	エネルギー	96kcal	363kcal	エネルギー	103kcal	382kcal
蛋白質	5.0g	10.9g	蛋白質	9.3g	15.8g	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	6.0g	11.9g	蛋白質	4.9g	10.8g
脂 質	5.1g	6.0g	脂 質	10.8g	12.5g	脂 質	5.3g	6.2g	脂 質	3.1g	4.0g	脂 質	2.0g	2.9g
炭水化物	12.0g	68.6g	炭水化物	10.9g	68.2g	炭水化物	17.9g	74.3g	炭水化物	10.8g	67.5g	炭水化物	16.2g	75.3g
ナトリウム	548mg	993mg	ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	953mg	1395mg	ナトリウム	553mg	995mg	ナトリウム	590mg	1031mg
食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g

昼食

4月1日(月) 品名		アレルゲン	4月2日(火) 品名		アレルゲン	4月3日(水) 品名		アレルゲン	4月4日(木) 品名		アレルゲン	4月5日(金) 品名		アレルゲン
★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		
花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦	サワラのごま醤油焼		麦	肉じゃが		麦	ブリのごま焼		麦	チキンピカタ		卵麦
マカロニと白菜のツナクリーム煮		乳麦	大根の酢漬			白菜と若芽の煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	春雨の五目炒め		麦
オクラのおかか和え梅風味		麦	高野豆腐の卵とじ		卵乳麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ		卵麦	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦
★味噌汁		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦	キャベツサラダ		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	199kcal	467kcal	エネルギー	258kcal	524kcal	エネルギー	247kcal	519kcal	エネルギー	248kcal	521kcal	エネルギー	286kcal	553kcal
蛋白質	11.6g	17.3g	蛋白質	15.8g	21.6g	蛋白質	12.2g	18.3g	蛋白質	14.5g	20.7g	蛋白質	12.1g	17.7g
脂 質	9.1g	10.0g	脂 質	13.4g	14.3g	脂 質	13.3g	14.3g	脂 質	14.3g	15.3g	脂 質	17.1g	18.0g
炭水化物	18.3g	75.1g	炭水化物	17.0g	73.4g	炭水化物	20.2g	77.2g	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	21.4g	77.8g
ナトリウム	912mg	1355mg	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	755mg	1196mg	ナトリウム	742mg	1184mg	ナトリウム	829mg	1273mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g

夕食

4月1日(月) 品名		アレルゲン	4月2日(火) 品名		アレルゲン	4月3日(水) 品名		アレルゲン	4月4日(木) 品名		アレルゲン	4月5日(金) 品名		アレルゲン
★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		
白身フライ		麦	田楽煮		麦	鶏の柚子胡椒炒め		麦	春野菜の豚肉炒め		麦	中華丼の具		麦え
ミックスソテー		乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ			ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦	大豆と人参の煮物		麦	ひじきの五目煮		麦
キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	和風コールスロー		卵麦	マカロニサラダ		卵乳麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ		卵乳麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦か
切干と人参のハリハリ		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	343kcal	608kcal	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	272kcal	540kcal	エネルギー	249kcal	525kcal	エネルギー	219kcal	493kcal
蛋白質	13.5g	19.2g	蛋白質	6.4g	12.6g	蛋白質	9.6g	15.5g	蛋白質	11.5g	17.9g	蛋白質	13.8g	20.1g
脂 質	22.1g	23.0g	脂 質	9.9g	10.9g	脂 質	15.2g	16.1g	脂 質	11.3g	13.0g	脂 質	9.6g	10.6g
炭水化物	21.8g	78.1g	炭水化物	17.7g	74.7g	炭水化物	22.7g	79.2g	炭水化物	26.0g	82.2g	炭水化物	20.0g	77.6g
ナトリウム	707mg	1168mg	ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	836mg	1282mg	ナトリウム	540mg	981mg	ナトリウム	975mg	1417mg
食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.5g	3.6g

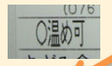
4月1日(月)			4月2日(火)			4月3日(水)			4月4日(木)			4月5日(金)		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	658kcal	1459kcal	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	670kcal	1476kcal	エネルギー	593kcal	1409kcal	エネルギー	608kcal	1428kcal
蛋白質	30.1g	47.4g	蛋白質	31.5g	50.0g	蛋白質	30.0g	47.7g	蛋白質	32.0g	50.5g	蛋白質	30.8g	48.6g
脂 質	36.3g	39.0g	脂 質	34.1g	37.7g	脂 質	33.8g	36.6g	脂 質	28.7g	32.3g	脂 質	28.7g	31.5g
炭水化物	52.1g	221.8g	炭水化物	45.6g	216.3g	炭水化物	60.8g	230.7g	炭水化物	50.4g	220.6g	炭水化物	57.6g	230.7g
ナトリウム	2167mg	3516mg	ナトリウム	2145mg	3469mg	ナトリウム	2544mg	3873mg	ナトリウム	1835mg	3160mg	ナトリウム	2394mg	3721mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.4g	9.8g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.1g	9.4g

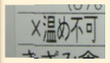
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×はココに表示





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4月2日(火)までにご連絡下さい。
4月13日(土)お届け分より反映します。

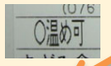
	4月1日(月)			4月2日(火)			4月3日(水)			4月4日(木)			4月5日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	大根とウインナーの洋風煮		乳麦	鶏肉と大豆の生姜煮		麦	がんもどきの含め煮		麦	白菜と麩の玉子とじ		卵麦	焼豆腐の含め煮		麦
	ひじきと挽肉の炒め煮		麦	ナスの油炒め		麦	三色炒め煮		麦落	法蓮草と油揚の煮物		麦	里芋のおろし煮		麦
	きのこの佃煮		麦	一夜漬(白菜人参)		麦	人参とコーンの和え物		麦	切干大根の酢の物		麦	人参のおかかサラダ		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	116kcal	275kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	96kcal	255kcal	エネルギー	103kcal	262kcal
	蛋白質	5.0g	8.7g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.0g	9.7g	蛋白質	4.9g	8.6g
	脂 質	5.1g	5.8g	脂 質	10.8g	11.5g	脂 質	5.3g	6.0g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	2.0g	2.7g
	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	10.9g	43.9g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	10.8g	43.8g	炭水化物	16.2g	49.2g
	ナトリウム	548mg	988mg	ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	953mg	1393mg	ナトリウム	553mg	993mg	ナトリウム	590mg	1030mg
	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め		乳麦	サワラのごま醤油焼		麦	肉じゃが		麦	ブリのごま焼		麦	チキンピカタ		卵麦
	マカロニと白菜のツナクリーム煮		乳麦	大根の酢漬			白菜と若芽の煮物		麦	チンゲン菜ソテー		乳麦	春雨の五目炒め		麦
	オクラのおかか和え梅風味		麦	高野豆腐の卵とじ		卵乳麦	オクラとツナの胡麻マヨネーズ		卵麦	豆腐のかに風あんかけ		卵麦か	キャベツと若芽のマヨネーズ和え		卵麦
	★味噌汁		麦	人参と春雨のサラダ		乳麦	★味噌汁		麦	キャベツサラダ		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	199kcal	358kcal	エネルギー	258kcal	417kcal	エネルギー	247kcal	406kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	286kcal	445kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂 質	9.1g	9.8g	脂 質	13.4g	14.1g	脂 質	13.3g	14.0g	脂 質	14.3g	15.0g	脂 質	17.1g	17.8g
	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.0g	50.0g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	21.4g	54.4g
	ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	834mg	1274mg	ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	829mg	1269mg
	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g
夕食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身フライ		麦	田楽煮		麦	鶏の柚子胡椒炒め		麦	春野菜の豚肉炒め		麦	中華丼の具		麦え
	ミックスソテー		乳麦	白菜と青梗菜の塩あんかけ			ごぼうとさつま揚げの炒り煮		卵麦	大豆と人参の煮物		麦	ひじきの五目煮		麦
	キャベツと豚肉の味噌炒め		麦	和風コールスロー		卵麦	マカロニサラダ		卵乳麦	能登産かぼちゃ芋のサラダ		卵乳麦	コーンと挽肉の炒め物		乳麦か
	切干と人参のハリハリ		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	343kcal	502kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	219kcal	378kcal
	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.4g	10.1g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	13.8g	17.5g
	脂 質	22.1g	22.8g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	15.2g	15.9g	脂 質	11.3g	12.0g	脂 質	9.6g	10.3g
	炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	26.0g	59.0g	炭水化物	20.0g	53.0g
	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	836mg	1276mg	ナトリウム	540mg	980mg	ナトリウム	975mg	1415mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.5g	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	658kcal	1135kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal	エネルギー	608kcal	1085kcal
	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	31.5g	42.6g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	30.8g	41.9g
	脂 質	36.3g	38.4g	脂 質	34.1g	36.2g	脂 質	33.8g	35.9g	脂 質	28.7g	30.8g	脂 質	28.7g	30.8g
	炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	45.6g	144.6g	炭水化物	60.8g	159.8g	炭水化物	50.4g	149.4g	炭水化物	57.6g	156.6g
	ナトリウム	2167mg	3487mg	ナトリウム	2145mg	3465mg	ナトリウム	2544mg	3864mg	ナトリウム	1835mg	3155mg	ナトリウム	2394mg	3714mg
	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.1g	9.4g

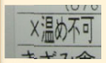
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

お食事の作り方

１食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め○×はココに表示





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

	4月1日(月)			4月2日(火)			4月3日(水)			4月4日(木)			4月5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		
	肉団子のソース炒め		卵乳麦	大根の千切煮		乳麦	白菜と麩の玉子とじ		卵乳麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	温泉玉子		卵麦
	ゴボウのピリ辛サラダ		卵乳麦	若芽の酢味噌和え		乳麦	昆布の佃煮		麦	メンマの中華和え		乳麦か	ふきの煮物		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	131kcal	305kcal	エネルギー	90kcal	264kcal	エネルギー	101kcal	275kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal
	蛋白質	3.8g	7.6g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.9g	5.7g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g
	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	5.4g	6.1g	脂 質	6.6g	7.3g	脂 質	6.3g	7.0g
	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	14.0g	52.4g	炭水化物	12.8g	51.2g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g
	ナトリウム	608mg	1131mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	487mg	1010mg	ナトリウム	722mg	1245mg	ナトリウム	609mg	1132mg
	食塩相当量	1.5g	2.9g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.5g	2.9g
昼食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	とんかつ		卵乳麦	鮭の西京焼		乳麦	豚肉の生姜焼		乳麦	赤魚の味噌煮		乳麦	鶏肉のカレー風味焼き		乳麦
	鶏大根の味噌煮		乳麦	ひじきとベーコンの煮物		卵乳麦	五目豆腐煮		乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物		乳麦	大根煮		乳麦
	きのこきんぴら		乳麦	もやしサラダ		卵乳麦	法蓮草と油揚げの煮物		麦	切干大根とベーコンの煮物		卵乳麦	菜の花のおひたし		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	196kcal	370kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	165kcal	339kcal	エネルギー	163kcal	337kcal	エネルギー	153kcal	327kcal
	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g
	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	7.9g	8.6g	脂 質	6.8g	7.5g	脂 質	6.5g	7.2g
	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	20.8g	59.2g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g
	ナトリウム	845mg	1368mg	ナトリウム	979mg	1502mg	ナトリウム	829mg	1352mg	ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	806mg	1329mg
	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	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		
	白身魚しんじょう		卵乳麦	鶏肉のデミソース煮		乳麦	白身の竜田揚げ		乳麦	鶏の照焼		乳麦	白身のおろし煮		乳麦
	油揚と菜の花の煮物		麦	竹輪の五色きんぴら		乳麦	肉団子の甘酢煮		卵乳麦	金時豆の煮物		乳麦	昆布煮豆		乳麦
	若芽のゴマ酢和え		麦	ハムとブロッコリーのマリーネ		卵乳麦	菜の花の辛子和え		乳麦	若竹煮		麦	ベーコンのごま酢和え		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	195kcal	369kcal	エネルギー	190kcal	364kcal	エネルギー	226kcal	400kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	205kcal	379kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	11.9g	15.7g
	脂 質	10.2g	10.9g	脂 質	10.1g	10.8g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	6.3g	7.0g	脂 質	9.2g	9.9g
	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	22.1g	60.5g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.1g	57.5g
	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	705mg	1228mg	ナトリウム	926mg	1449mg
	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g
	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	522kcal	1044kcal	エネルギー	490kcal	1012kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	476kcal	998kcal	エネルギー	477kcal	999kcal
	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	22.4g	33.8g
	脂 質	27.1g	29.2g	脂 質	23.1g	25.2g	脂 質	24.7g	26.8g	脂 質	19.7g	21.8g	脂 質	22.0g	24.1g
	炭水化物	55.0g	170.2g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	52.2g	167.4g	炭水化物	47.2g	162.4g
	ナトリウム	2212mg	3781mg	ナトリウム	2281mg	3850mg	ナトリウム	2186mg	3755mg	ナトリウム	2294mg	3863mg	ナトリウム	2341mg	3910mg
	食塩相当量	5.5g	9.7g	食塩相当量	5.9g	9.8g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.8g	9.8g	食塩相当量	6.0g	10.0g

★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４月２日(火)までにご連絡下さい。
４月１３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4月2日(火)までにご連絡下さい。
4月13日(土)お届け分より反映します。

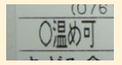
	4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	白菜と厚揚げの中華そぼろ煮		乳麦落	野菜笹かまぼこ		卵	千草焼き		卵	豚肉と厚揚げの煮物		乳麦	厚焼玉子		卵麦
	大根とひじきのうま煮		麦	コンニャクのあおさ炒め		麦	イカと白菜の中華煮		乳麦か	竹の子のカレーそぼろ炒め		乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物		麦
	キャベツとベーコンの和え物		卵乳麦	菜の花ときのこの和え物		麦	コールスローサラダ		卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味		麦	インゲンのごま和え		麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	103kcal	296kcal	エネルギー	150kcal	343kcal	エネルギー	139kcal	332kcal	エネルギー	192kcal	385kcal
	たんぱく質	10.6g	13.9g	たんぱく質	5.7g	9.0g	たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.6g	12.9g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	4.6g	5.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.3g	6.8g	脂質	10.6g	11.1g
	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	15.6g	57.5g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	551mg	552mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	493mg	494mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	食塩相当量	1.3g	1.3g
昼食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	こんがりハンバーグ		乳麦	赤魚のカレー揚げ		麦	照焼チキン		麦	鯖の磯辺焼き		麦	ホイコーロー		麦落
	ケチャップ（小袋）			インゲンソテー		乳麦	ピーマンソテー		卵乳麦	平さやいんげん			麩の野菜あんかけ		麦
	きのこソテー		乳麦	鶏肉の青じそ南蛮		麦	大根の柚香煮		麦	ひじきと挽肉の炒め物		乳麦	白菜のおかかポン酢和え		麦
	ブロッコリーの煮物		麦	大豆とトマトのマリネサラダ			菜の花のツナごま和え		麦	じゃが芋の中華風サラダ		麦			
	切干と人参のハリハリ		麦												
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	298kcal	491kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	284kcal	477kcal	エネルギー	205kcal	398kcal
	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.2g	24.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	13.5g	16.8g
	脂質	12.1g	12.6g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	13.9g	14.4g	脂質	15.7g	16.2g	脂質	8.8g	9.3g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	15.7g	57.6g	炭水化物	10.8g	52.7g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	17.4g	59.3g
	ナトリウム	818mg	819mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	927mg	928mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.4g	2.4g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g			★ごはん120g		
	ホッケの幽庵焼		麦	肉丼の具		麦	サワラのバジルオリーブ焼		乳麦	ロールキャベツのトマト煮込み		卵乳麦	白身魚の竜田揚		麦
	平さやいんげん			さつま揚げと小松菜の煮浸し		卵麦	人参のレモン煮		麦	塩ゆでアスパラ			ブロッコリー		
	豚肉とふきの炒め煮		麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		麦	さつま芋と豚肉の揚煮		麦	大豆とごぼうの煮物		麦	豆腐のあっさりカレー煮込み		乳麦
	麩の玉子とじ		卵乳麦				オクラとコーンのおろし和え			バンバンジーサラダ		乳麦	野菜のピーナッツ和え		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	217kcal	410kcal	エネルギー	248kcal	441kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	227kcal	420kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	17.3g	20.6g
	脂質	9.5g	10.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	9.7g	10.2g
	炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	20.6g	62.5g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	23.2g	65.1g	炭水化物	17.6g	59.5g
	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	894mg	895mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	799mg	800mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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	629kcal	1208kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	651kcal	1230kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal
	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.7g	48.6g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	29.1g	30.6g
	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	39.9g	165.6g	炭水化物	54.2g	179.9g	炭水化物	50.6g	176.3g
	ナトリウム	2166mg	2169mg	ナトリウム	2079mg	2082mg	ナトリウム	1678mg	1681mg	ナトリウム	2164mg	2167mg	ナトリウム	2219mg	2222mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g
合計（間食込）	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	46.5g	56.4g
	脂質	38.7g	40.2g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	36.2g	37.7g
	炭水化物	72.0g	197.7g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	67.7g	193.4g	炭水化物	82.4g	208.1g	炭水化物	82.5g	208.2g
	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	1754mg	1757mg	ナトリウム	2240mg	2243mg	ナトリウム	2293mg	2296mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g

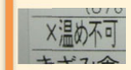
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※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4月2日(火)までにご連絡下さい。
4月13日(土)お届け分より反映します。

朝食

4月1日(月) 品名	アレルゲン	4月2日(火) 品名	アレルゲン	4月3日(水) 品名	アレルゲン	4月4日(木) 品名	アレルゲン	4月5日(金) 品名	アレルゲン
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落	野菜笹かまぼこ	卵	千草焼き	卵	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦	厚焼玉子	卵麦
大根とひじきのうま煮	麦	コンニャクのあおさ炒め	麦	イカと白菜の中華煮	乳麦か	竹の子のカレーそぼろ炒め	乳麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦
キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦	菜の花ときのこの和え物	麦	コールスローサラダ	卵乳麦	キャベツの漬物柚子風味	麦	インゲンのごま和え	麦
★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦	★味噌汁(揚げ・白菜)		★味噌汁(若芽・白菜)		★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦	★味噌汁(豆腐・小松菜)	

	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー	188kcal	444kcal	103kcal	370kcal	150kcal	406kcal	139kcal	412kcal	192kcal	454kcal
たんぱく質	10.6g	15.8g	5.7g	11.5g	6.6g	11.7g	9.3g	15.6g	9.6g	15.2g
脂質	10.1g	10.8g	4.6g	6.2g	8.5g	9.3g	6.3g	8.0g	10.6g	11.6g
炭水化物	13.9g	68.8g	12.1g	67.1g	11.7g	66.6g	12.0g	67.8g	15.6g	70.8g
ナトリウム	692mg	839mg	666mg	893mg	551mg	798mg	710mg	936mg	493mg	723mg
食塩相当量	1.8g	2.1g	1.7g	2.3g	1.4g	2.0g	1.8g	2.4g	1.3g	1.8g

昼食

4月1日(月) 品名	アレルゲン	4月2日(火) 品名	アレルゲン	4月3日(水) 品名	アレルゲン	4月4日(木) 品名	アレルゲン	4月5日(金) 品名	アレルゲン
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
こんがりハンバーグ	乳麦	赤魚のカレー揚げ	麦	照焼チキン	麦	鯖の磯辺焼き	麦	ホイコーロー	麦落
ケチャップ（小袋）		インゲンソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	平さやいんげん		麩の野菜あんかけ	麦
きのこソテー	乳麦	鶏肉の青じそ南蛮	麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	白菜のおかかポン酢和え	麦
ブロッコリーの煮物	麦	大豆とトマトのマリネサラダ		菜の花のツナごま和え	麦	じゃが芋の中華風サラダ	麦	★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦
切干と人参のハリハリ	麦	★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(揚げ・キャベツ)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦		
★味噌汁(白菜・なめこ)									

	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー	224kcal	480kcal	298kcal	552kcal	246kcal	514kcal	284kcal	540kcal	205kcal	467kcal
たんぱく質	13.2g	18.3g	21.2g	26.3g	18.2g	24.1g	15.4g	20.6g	13.5g	19.2g
脂質	12.1g	12.9g	16.7g	17.5g	13.9g	15.5g	15.7g	16.4g	8.8g	9.7g
炭水化物	16.4g	71.3g	15.7g	69.9g	10.8g	66.1g	19.0g	73.9g	17.4g	73.1g
ナトリウム	818mg	1046mg	519mg	667mg	615mg	842mg	722mg	869mg	927mg	1153mg
食塩相当量	2.1g	2.7g	1.3g	1.7g	1.6g	2.1g	1.8g	2.2g	2.4g	2.9g

間食

4月1日(月)	4月2日(火)	4月3日(水)	4月4日(木)	4月5日(金)
◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g	◎牛乳180g
◎バナナ90g	◎キウイフルーツ150g	◎グレープフルーツ200g	◎オレンジ200g	◎りんご150g

夕食

4月1日(月) 品名	アレルゲン	4月2日(火) 品名	アレルゲン	4月3日(水) 品名	アレルゲン	4月4日(木) 品名	アレルゲン	4月5日(金) 品名	アレルゲン
★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g	
ホッケの幽庵焼	麦	肉丼の具	麦	サワラのバジルオリーブ焼		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦	白身魚の竜田揚	麦
平さやいんげん		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	人参のレモン煮	乳麦	塩ゆでアスパラ		ブロッコリー	
豚肉とふきの炒め煮	麦	キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	麦	さつま芋と豚肉の揚煮	麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦
麩の玉子とじ	卵乳麦	★味噌汁(しめじ・切干)		オクラとコーンのおろし和え	麦	バンバンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	麦落
★味噌汁(豆腐・小松菜)				★すまし汁(豆腐・えのき)	麦	★味噌汁(白菜・人参)		★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦

	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー	217kcal	479kcal	248kcal	503kcal	219kcal	473kcal	228kcal	485kcal	227kcal	483kcal
たんぱく質	17.1g	22.7g	14.4g	19.5g	15.1g	20.2g	14.0g	19.0g	17.3g	22.5g
脂質	9.5g	10.5g	11.8g	12.6g	9.8g	10.6g	9.3g	10.1g	9.7g	10.4g
炭水化物	12.8g	68.0g	20.6g	75.2g	17.4g	71.6g	23.2g	78.2g	17.6g	72.5g
ナトリウム	656mg	886mg	894mg	1120mg	512mg	660mg	732mg	960mg	799mg	946mg
食塩相当量	1.7g	2.3g	2.3g	2.8g	1.3g	1.7g	1.9g	2.4g	2.0g	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	629kcal	1403kcal	649kcal	1425kcal	615kcal	1393kcal	651kcal	1437kcal	624kcal	1404kcal
たんぱく質	40.9g	56.8g	41.3g	57.3g	39.9g	56.0g	38.7g	55.2g	40.4g	56.9g
脂質	31.7g	34.2g	33.1g	36.3g	32.2g	35.4g	31.3g	34.5g	29.1g	31.7g
炭水化物	43.1g	208.1g	48.4g	212.2g	39.9g	204.3g	54.2g	219.9g	50.6g	216.4g
ナトリウム	2166mg	2771mg	2079mg	2680mg	1678mg	2300mg	2164mg	2765mg	2219mg	2822mg
食塩相当量	5.6g	7.1g	5.3g	6.8g	4.3g	5.8g	5.5g	7.0g	5.7g	7.1g

合計（間食込）

エネルギー	827kcal	1601kcal	エネルギー	850kcal	1626kcal	エネルギー	812kcal	1590kcal	エネルギー	850kcal	1636kcal	エネルギー	831kcal	1611kcal
たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	48.7g	64.7g	たんぱく質	47.6g	63.7g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	46.5g	63.0g
脂質	38.7g	41.2g	脂質	40.1g	43.3g	脂質	39.2g	42.4g	脂質	38.3g	41.5g	脂質	36.2g	38.8g
炭水化物	72.0g	237.0g	炭水化物	77.3g	241.1g	炭水化物	67.7g	232.1g	炭水化物	82.4g	248.1g	炭水化物	82.5g	248.3g
ナトリウム	2240mg	2845mg	ナトリウム	2156mg	2757mg	ナトリウム	1754mg	2376mg	ナトリウム	2240mg	2841mg	ナトリウム	2293mg	2896mg
食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	4.5g	6.0g	食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.9g	7.3g

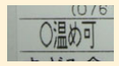
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

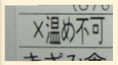
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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4月2日(火)までにご連絡下さい。
4月13日(土)お届け分より反映します。

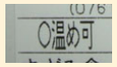
	4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5日（金）		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝食	★ごはん150g 厚焼玉子 ナスの油炒め 青のりポテトサラダ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の中華炒め 小倉金時 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵乳麦落か 卵麦	★ごはん150g 揚げ真丈の柚子おろしあん 揚茄子と玉ねぎの煮物 かにかまサラダ		卵麦 麦 卵麦か	★ごはん150g 目玉焼き コンニャクのあおさ炒め パスタのサラダ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉のカキソース炒め ジャガ芋の中華炒め 四色なます		卵麦 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	342kcal	585kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	311kcal	554kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	232kcal	475kcal
	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	6.6g	10.7g	たんぱく質	4.5g	8.6g	たんぱく質	6.7g	10.8g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	23.3g	23.9g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	13.0g	13.6g
	炭水化物	27.0g	79.8g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	21.9g	74.7g
	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	453mg	454mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	448mg	449mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	421mg	482mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	419mg	480mg	カリウム	131mg	192mg	カリウム	567mg	628mg
	リン	112mg	177mg	リン	102mg	167mg	リン	73mg	138mg	リン	103mg	168mg	リン	111mg	176mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん150g 大根と鶏肉の煮物 大豆の肉じゃが煮 マカロニサラダ		麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 野菜コロッケ オクラのペペロンチーノ 大根と人参のきんぴら ミックスマカロニサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 野菜の味噌煮込み 明太春雨サラダ		麦か 麦 卵麦	★ごはん150g キャベツメンチ インゲンソテー 麩とえのきのさっと煮 ポテトサラダ		卵乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g サワラのチリソースかけ ブロッコリー 豚肉のマヨマスタード炒め さつま芋サラダ		麦 卵麦 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	368kcal	611kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	415kcal	658kcal
	たんぱく質	12.7g	16.8g	たんぱく質	6.1g	10.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	17.5g	21.6g
	脂質	22.8g	23.4g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	26.0g	26.6g
	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	34.6g	87.4g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.4g	84.2g	炭水化物	25.5g	78.3g
	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	531mg	532mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	469mg	470mg
	カリウム	571mg	632mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	478mg	539mg	カリウム	520mg	581mg	カリウム	666mg	727mg
	リン	146mg	211mg	リン	119mg	184mg	リン	116mg	181mg	リン	150mg	215mg	リン	219mg	284mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	1.2g
間食	◎黄桃（缶）　75g			◎パイナップル（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g			◎みかん（缶）　75g			◎黄桃（缶）　75g		
夕食	★ごはん150g お魚ザンギ 平さやいんげん 春雨タンタン オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		卵麦 麦 乳麦落	★ごはん150g マーボ豆腐 竹輪のごま炒め マッシュサラダ		麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み ミックスソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 和風サラダ		麦 乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 人参シャトー れんこんの土佐煮 たたきごぼう		麦 麦 麦	★ごはん150g 豆腐ハンバーグのきのこあん ごま風味炒め 春雨のサラダ		卵麦 麦 卵
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	267kcal	510kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	347kcal	590kcal	エネルギー	337kcal	580kcal
	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	6.7g	10.8g
	脂質	14.2g	14.8g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	26.0g	78.8g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	28.3g	81.1g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	23.5g	76.3g
	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	837mg	838mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	642mg	643mg
	カリウム	381mg	442mg	カリウム	433mg	494mg	カリウム	505mg	566mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	309mg	370mg
	リン	149mg	214mg	リン	129mg	194mg	リン	136mg	201mg	リン	197mg	262mg	リン	91mg	156mg
	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
合計	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	978kcal	1707kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	23.8g	36.1g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.8g	43.1g
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	57.7g	59.5g	脂質	58.4g	60.2g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	62.0g	63.8g
	炭水化物	79.5g	237.9g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	82.7g	241.1g	炭水化物	75.5g	233.9g	炭水化物	70.9g	229.3g
	ナトリウム	2131mg	2134mg	ナトリウム	1854mg	1857mg	ナトリウム	2130mg	2133mg	ナトリウム	1712mg	1715mg	ナトリウム	1845mg	1848mg
	カリウム	1373mg	1556mg	カリウム	1309mg	1492mg	カリウム	1402mg	1585mg	カリウム	1107mg	1290mg	カリウム	1542mg	1725mg
	リン	407mg	602mg	リン	350mg	545mg	リン	325mg	520mg	リン	450mg	645mg	リン	421mg	616mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計（間食込）	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1041kcal	1770kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal
	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	24.1g	36.4g	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	31.2g	43.5g
	脂質	60.4g	62.2g	脂質	57.8g	59.6g	脂質	58.5g	60.3g	脂質	62.3g	64.1g	脂質	62.1g	63.9g
	炭水化物	95.0g	253.4g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	86.4g	244.8g
	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	1855mg	1858mg	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	1715mg	1718mg	ナトリウム	1848mg	1851mg
	カリウム	1433mg	1616mg	カリウム	1366mg	1549mg	カリウム	1462mg	1645mg	カリウム	1163mg	1346mg	カリウム	1602mg	1785mg
	リン	414mg	609mg	リン	353mg	548mg	リン	332mg	527mg	リン	456mg	651mg	リン	428mg	623mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.7g	4.7g

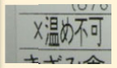
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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60g調整食）　週間献立表

変更は4月2日(火)までにご連絡下さい。
4月13日(土)お届け分より反映します。

	4月1日（月）			4月2日（火）			4月3日（水）			4月4日（木）			4月5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 鶏肉と厚揚げの煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 人参と春雨のサラダ		乳麦 卵麦 乳麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう ジャガ芋の中華炒め 菜の花ときのこの酢味噌和え		卵麦 乳麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 三色煮豆 キャベツのピーナッツ和え		卵乳麦 麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 白菜のおかかポン酢和え		麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え		卵 麦 麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	246kcal	536kcal	エネルギー	159kcal	449kcal	エネルギー	169kcal	459kcal
	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	5.5g	10.4g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	7.2g	12.1g
	脂質	9.0g	9.7g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.6g	7.3g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	588mg	589mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	355mg	427mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	519mg	591mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	293mg	365mg
	リン	128mg	205mg	リン	97mg	174mg	リン	159mg	236mg	リン	174mg	251mg	リン	79mg	156mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 揚げ豆腐の南蛮づけ 鶏肉のカレー煮 たたきごぼう		麦 乳麦 麦	★ごはん180g 鯖の照焼 きのこソテー 里芋のおろし煮 えんどう豆の味噌マヨ和え		麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のバジルクリームソース ひとくちがんも煮 春雨フルーツサラダ		乳麦 麦 卵乳麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	339kcal	629kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	22.8g	23.5g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	27.7g	90.6g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	12.8g	75.7g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	722mg	723mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	694mg	695mg
	カリウム	544mg	616mg	カリウム	512mg	584mg	カリウム	456mg	528mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	352mg	424mg
	リン	190mg	267mg	リン	186mg	263mg	リン	146mg	223mg	リン	191mg	268mg	リン	92mg	169mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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			◎黄桃(缶)150g		
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ピーマンのおかか和え 肉野菜煮込み パスタのサラダ		麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参グラッセ 豚バラのすき焼き煮 若芽としらすのおひたし		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの西京焼 平さやいんげん ひじきと挽肉の炒め物 ゴボウのピリ辛サラダ		 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏の甘酢煮 ミックスソテー 麩と豚肉のチャンプルー マッシュサラダ		麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ オクラのペペロンチーノ 大豆と人参の煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		乳麦 麦 卵麦
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	351kcal	641kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	363kcal	653kcal	エネルギー	281kcal	571kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	18.4g	23.3g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.6g	19.3g	脂質	22.7g	23.4g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	22.8g	85.7g	炭水化物	19.7g	82.6g
	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	645mg	646mg
	カリウム	514mg	586mg	カリウム	548mg	620mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	695mg	767mg
	リン	205mg	282mg	リン	107mg	184mg	リン	177mg	254mg	リン	140mg	217mg	リン	209mg	286mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
合計	エネルギー	841kcal	1711kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	833kcal	1703kcal	エネルギー	842kcal	1712kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.0g	53.7g
	脂質	43.0g	45.1g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	50.1g	52.2g	脂質	46.4g	48.5g
	炭水化物	65.1g	253.8g	炭水化物	54.8g	243.5g	炭水化物	75.2g	263.9g	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	48.6g	237.3g
	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2031mg	2034mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1935mg	1938mg
	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1481mg	1697mg	カリウム	1503mg	1719mg	カリウム	1390mg	1606mg	カリウム	1340mg	1556mg
	リン	523mg	754mg	リン	390mg	621mg	リン	482mg	713mg	リン	505mg	736mg	リン	380mg	611mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計（間食込）	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal	エネルギー	961kcal	1831kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal	エネルギー	917kcal	1787kcal
	たんぱく質	43.3g	58.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.8g	54.5g
	脂質	43.2g	45.3g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	50.3g	52.4g	脂質	46.6g	48.7g
	炭水化物	88.1g	276.8g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	106.1g	294.8g	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	79.5g	268.2g
	ナトリウム	2044mg	2047mg	ナトリウム	2041mg	2044mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2148mg	2151mg	ナトリウム	1941mg	1944mg
	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1595mg	1811mg	カリウム	1623mg	1839mg	カリウム	1503mg	1719mg	カリウム	1460mg	1676mg
	リン	535mg	766mg	リン	396mg	627mg	リン	496mg	727mg	リン	517mg	748mg	リン	394mg	625mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g

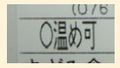
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

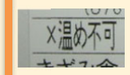
※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後２０～３０％減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

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）