

【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

	9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27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	★やわらかごはん180g 大根とウィンナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め キャロットラペ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚げ煮 キャベツとインゲンのソテー 椎茸昆布 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁		卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g イカとじゃが芋の煮物 スパボマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	118kcal	385kcal	エネルギー	217kcal	482kcal	エネルギー	145kcal	413kcal	エネルギー	123kcal	397kcal	エネルギー	158kcal	424kcal
	蛋白質	5.1g	10.9g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	5.8g	11.7g	蛋白質	9.4g	15.6g	蛋白質	7.5g	13.2g
	脂 質	5.4g	6.3g	脂 質	12.0g	12.9g	脂 質	5.7g	6.6g	脂 質	5.2g	6.2g	脂 質	2.3g	3.2g
昼	炭水化物	12.2g	68.9g	炭水化物	18.5g	74.9g	炭水化物	19.1g	75.7g	炭水化物	9.9g	67.5g	炭水化物	26.6g	83.0g
	ナトリウム	562mg	1004mg	ナトリウム	531mg	998mg	ナトリウム	512mg	957mg	ナトリウム	646mg	1088mg	ナトリウム	598mg	1040mg
	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g プリのごま醤油焼 人参のレモン煮 ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の天ぶら 天ぶらのタレ ピーマンソテー 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁		卵麦 麦 麦 卵乳麦 麦落 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ちらし寿司の具 切干大根の韓国風炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		卵麦か 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	219kcal	485kcal	エネルギー	236kcal	508kcal	エネルギー	331kcal	604kcal	エネルギー	249kcal	515kcal	エネルギー	217kcal	490kcal
	蛋白質	14.1g	19.8g	蛋白質	12.6g	18.8g	蛋白質	11.0g	17.0g	蛋白質	11.2g	17.0g	蛋白質	5.0g	11.1g
	脂 質	10.5g	11.4g	脂 質	11.8g	12.8g	脂 質	19.8g	20.8g	脂 質	10.2g	11.1g	脂 質	13.4g	14.4g
夕	炭水化物	17.5g	73.9g	炭水化物	18.1g	75.3g	炭水化物	26.8g	84.1g	炭水化物	28.4g	84.8g	炭水化物	19.6g	76.8g
	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	834mg	1275mg	ナトリウム	843mg	1285mg	ナトリウム	1131mg	1573mg	ナトリウム	788mg	1231mg
	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.9g	4.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★やわらかごはん180g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 オクラのペペロンチーノ 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 高野豆腐の炒り煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	343kcal	616kcal	エネルギー	191kcal	472kcal	エネルギー	231kcal	496kcal	エネルギー	321kcal	591kcal	エネルギー	339kcal	617kcal
	蛋白質	13.5g	19.6g	蛋白質	8.8g	15.3g	蛋白質	21.0g	26.8g	蛋白質	12.1g	17.9g	蛋白質	14.6g	21.2g
	脂 質	22.1g	23.1g	脂 質	8.9g	10.6g	脂 質	8.7g	9.6g	脂 質	22.3g	23.2g	脂 質	18.8g	20.5g
	炭水化物	21.8g	79.1g	炭水化物	20.4g	77.7g	炭水化物	16.6g	73.0g	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	28.7g	85.3g
	ナトリウム	707mg	1149mg	ナトリウム	921mg	1362mg	ナトリウム	926mg	1392mg	ナトリウム	710mg	1152mg	ナトリウム	911mg	1355mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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	680kcal	1486kcal	エネルギー	644kcal	1462kcal	エネルギー	707kcal	1513kcal	エネルギー	693kcal	1503kcal	エネルギー	714kcal	1531kcal
	蛋白質	32.7g	50.3g	蛋白質	31.0g	49.5g	蛋白質	37.8g	55.5g	蛋白質	32.7g	50.5g	蛋白質	27.1g	45.5g
	脂 質	38.0g	40.8g	脂 質	32.7g	36.3g	脂 質	34.2g	37.0g	脂 質	37.7g	40.5g	脂 質	34.5g	38.1g
	炭水化物	51.5g	221.9g	炭水化物	57.0g	227.9g	炭水化物	62.5g	232.8g	炭水化物	56.6g	227.8g	炭水化物	74.9g	245.1g
	ナトリウム	2103mg	3429mg	ナトリウム	2286mg	3635mg	ナトリウム	2281mg	3634mg	ナトリウム	2487mg	3813mg	ナトリウム	2297mg	3626mg
	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	5.8g	9.1g

変更は9月24日(火)までにご連絡下さい。
10月5日(土)お届け分より反映します。

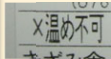
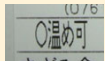
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
〇に表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかバルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

9月23日(月)		9月24日(火)		9月25日(水)		9月26日(木)		9月27日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g 大根とウィンナーの洋風煮 ひじきと挽肉の炒め煮 きのこの佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉と大豆の生姜煮 ナスの油炒め キャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g さつまいもと豚肉の揚げ煮 キャベツとインゲンのソテー 椎茸昆布 ★味噌汁		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 白菜と竹輪の煮びたし 人参しりしり ★味噌汁		★全粥240g イカとじゃが芋の煮物 スパトマト炒め 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	
乳麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦		卵麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 118kcal 蛋白質 5.1g 脂質 5.4g 炭水化物 12.2g ナトリウム 562mg 食塩相当量 1.4g		フルセット フルセット 277kcal 蛋白質 8.8g 脂質 6.1g 炭水化物 45.2g ナトリウム 1002mg 食塩相当量 2.5g		フルセット フルセット 376kcal エネルギー 217kcal 蛋白質 9.6g 脂質 12.0g 炭水化物 18.5g ナトリウム 531mg 食塩相当量 1.4g		フルセット フルセット 304kcal エネルギー 145kcal 蛋白質 5.8g 脂質 5.7g 炭水化物 19.1g ナトリウム 512mg 食塩相当量 1.3g		フルセット フルセット 282kcal エネルギー 123kcal 蛋白質 9.4g 脂質 5.2g 炭水化物 9.9g ナトリウム 646mg 食塩相当量 1.6g	
★全粥240g 花野菜と鶏肉のバジル炒め マカロニと白菜のツナクリーム煮 枝豆とオクラのおかか和え ★味噌汁		★全粥240g ブリのごま醤油焼 人参のレモン煮 ツナあっさり煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ ピーマンソテー 揚げナスの肉味噌からめ 玉子スパサラダ ★味噌汁		★全粥240g ちらし寿司の具 切干大根の韓国風炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 菜の花 野菜炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	
乳麦 乳麦 麦 麦		麦 乳麦 麦 乳麦		卵麦 麦 卵乳麦 麦落 卵乳麦 麦		卵麦か 麦 卵麦 麦		卵乳麦 麦 卵麦 卵乳麦 麦	
栄養価 エネルギー 219kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.5g 炭水化物 17.5g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g		フルセット フルセット 378kcal エネルギー 236kcal 蛋白質 12.6g 脂質 11.8g 炭水化物 18.1g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g		フルセット フルセット 395kcal エネルギー 331kcal 蛋白質 11.0g 脂質 19.8g 炭水化物 26.8g ナトリウム 843mg 食塩相当量 2.1g		フルセット フルセット 490kcal エネルギー 331kcal 蛋白質 11.2g 脂質 10.2g 炭水化物 28.4g ナトリウム 1131mg 食塩相当量 2.9g		フルセット フルセット 408kcal エネルギー 249kcal 蛋白質 11.2g 脂質 10.9g 炭水化物 61.4g ナトリウム 1571mg 食塩相当量 4.0g	
★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		★全粥240g アジのカレー焼 オクラのペペロンチーノ 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 高野豆腐の炒り煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	
麦 乳麦 麦 麦		麦 卵乳麦 卵麦 麦		麦 麦 乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 343kcal 蛋白質 13.5g 脂質 22.1g 炭水化物 21.8g ナトリウム 707mg 食塩相当量 1.8g		フルセット フルセット 502kcal エネルギー 191kcal 蛋白質 8.8g 脂質 8.9g 炭水化物 20.4g ナトリウム 921mg 食塩相当量 2.3g		フルセット フルセット 350kcal エネルギー 231kcal 蛋白質 21.0g 脂質 8.7g 炭水化物 16.6g ナトリウム 926mg 食塩相当量 2.4g		フルセット フルセット 390kcal エネルギー 231kcal 蛋白質 12.1g 脂質 22.3g 炭水化物 18.3g ナトリウム 710mg 食塩相当量 1.8g		フルセット フルセット 480kcal エネルギー 321kcal 蛋白質 12.1g 脂質 23.0g 炭水化物 51.3g ナトリウム 1150mg 食塩相当量 2.9g	
★全粥240g 白身フライ ミックスソテー キャベツと豚肉の味噌炒め 切干と人参のハリハリ ★味噌汁		★全粥240g 田楽煮 炒り豆腐 和風コールスロー ★味噌汁		★全粥240g アジのカレー焼 オクラのペペロンチーノ 豚肉と大豆のトマト煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁		★全粥240g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 高野豆腐の炒り煮 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g やわらかメンチカツ 人参グラッセ 大豆と人参の煮物 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	
麦 乳麦 麦 麦		麦 卵乳麦 卵麦 麦		麦 麦 乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 麦 麦	
栄養価 エネルギー 680kcal 蛋白質 32.7g 脂質 38.0g 炭水化物 51.5g ナトリウム 2103mg 食塩相当量 5.3g		フルセット フルセット 1157kcal エネルギー 644kcal 蛋白質 31.0g 脂質 32.7g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2286mg 食塩相当量 5.8g		フルセット フルセット 1121kcal エネルギー 707kcal 蛋白質 37.8g 脂質 34.2g 炭水化物 62.5g ナトリウム 2487mg 食塩相当量 5.8g		フルセット フルセット 1184kcal エネルギー 693kcal 蛋白質 32.7g 脂質 37.7g 炭水化物 56.6g ナトリウム 2487mg 食塩相当量 6.3g		フルセット フルセット 1170kcal エネルギー 714kcal 蛋白質 27.1g 脂質 34.5g 炭水化物 74.9g ナトリウム 2297mg 食塩相当量 5.8g	

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

変更は9月24日(火)までにご連絡下さい。
10月5日(土)お届け分より反映します。

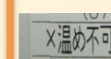
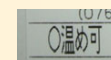
お食事の作り方



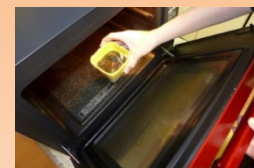
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表
示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27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 えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	96kcal	270kcal		
蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	4.7g	8.5g		
脂 質	3.3g	4.0g	脂 質	4.8g	5.5g	脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	4.0g	4.7g		
炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	11.2g	49.6g		
ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	627mg	1150mg	ナトリウム	627mg	1150mg		
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g		
★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 乳麦か 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵乳麦 乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	212kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	162kcal	336kcal		
蛋白質	5.6g	9.8g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	6.1g	9.9g		
脂 質	12.6g	13.4g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	9.5g	10.2g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.0g	7.7g		
炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	19.3g	57.7g		
ナトリウム	820mg	1317mg	ナトリウム	933mg	1456mg	ナトリウム	815mg	1338mg	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	736mg	1259mg		
食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.2g		
★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	198kcal	372kcal	エネルギー	286kcal	461kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	196kcal	370kcal		
蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	10.1g	13.9g		
脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	20.6g	21.3g	脂 質	11.9g	12.6g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.0g	7.7g		
炭水化物	24.6g	63.0g	炭水化物	20.2g	58.7g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.3g	53.7g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	23.1g	61.5g		
ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	815mg	1336mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	761mg	1284mg		
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g		
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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	497kcal	1020kcal	エネルギー	560kcal	1083kcal	エネルギー	504kcal	1026kcal	エネルギー	512kcal	1034kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	454kcal	976kcal		
蛋白質	17.4g	29.2g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.9g	32.3g		
脂 質	23.0g	25.2g	脂 質	32.5g	34.6g	脂 質	25.6g	27.7g	脂 質	25.0g	27.1g	脂 質	18.0g	20.1g	脂 質	18.0g	20.1g		
炭水化物	56.2g	171.1g	炭水化物	50.9g	166.2g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	54.1g	169.3g	炭水化物	53.6g	168.8g	炭水化物	53.6g	168.8g		
ナトリウム	2028mg	3571mg	ナトリウム	2332mg	3899mg	ナトリウム	2148mg	3717mg	ナトリウム	2206mg	3775mg	ナトリウム	2124mg	3693mg	ナトリウム	2124mg	3693mg		
食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.4g	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。

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。

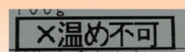
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

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

± 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

	9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27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 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ツナあつさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え	乳麦落 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	165kcal	358kcal	エネルギー	190kcal	383kcal	エネルギー	175kcal	368kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	151kcal	344kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	5.4g	8.7g	たんぱく質	9.8g	13.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	6.9g	7.4g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.7g	55.6g
昼食	★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物	麦落 麦 麦		★ごはん120g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん120g 治部風煮 枝豆とかにかまの煮物 イカと若芽の和え物	麦 卵麦えか 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	225kcal	418kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	279kcal	472kcal	エネルギー	197kcal	390kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	14.2g	17.5g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	16.2g	16.7g	脂質	5.9g	6.4g	脂質	10.4g	10.9g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	20.0g	61.9g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	17.2g	59.1g	炭水化物	21.4g	63.3g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
	◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
夕食	★ごはん120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	乳麦 麦か 麦 卵麦えか 卵麦		★ごはん120g 焼肉塩炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ	麦か 乳麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツのミモザサラダ	麦 麦 卵麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ	麦 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	223kcal	416kcal	エネルギー	249kcal	442kcal	エネルギー	194kcal	387kcal	エネルギー	267kcal	460kcal	エネルギー	257kcal	450kcal
	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	14.8g	18.1g	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	17.0g	20.3g
	脂質	14.7g	15.2g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	16.0g	16.5g	脂質	15.2g	15.7g
	炭水化物	7.7g	49.6g	炭水化物	12.3g	54.2g	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	9.5g	51.4g	炭水化物	11.3g	53.2g
合計	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	575mg	576mg	ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	692mg	693mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	613kcal	1192kcal	エネルギー	672kcal	1251kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	43.4g	53.3g	たんぱく質	43.8g	53.7g
	脂質	32.0g	33.5g	脂質	33.3g	34.8g	脂質	32.9g	34.4g	脂質	30.4g	31.9g	脂質	32.5g	34.0g
合計(間食込)	炭水化物	38.6g	164.3g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	46.4g	172.1g
	ナトリウム	2160mg	2163mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2250mg	2253mg	ナトリウム	2033mg	2036mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g
		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	820kcal	1399kcal	エネルギー	869kcal	1448kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	852kcal	1431kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	49.9g	59.8g

変更は9月24日(火)までにご連絡下さい。
10月5日(土)お届け分より反映します。

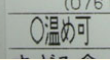
お食事の作り方



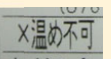
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ココに表示



○温め可
×温め不可



×温め不可
キミズ会



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



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)

※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。

(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9月24日(火)までにご連絡下さい。
10月5日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め〇×は
〇〇に表
示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(椎茸・豆腐)		麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 ぜんまいとミンチの煮物 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★すまし汁(豆腐・えのき)		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)		乳麦 麦 乳麦落	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 もずくの酢の物 ★味噌汁(えのき・切干)		卵麦 麦 麦	★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 ツナあっさり煮 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		乳麦落 麦 麦 卵麦
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		165kcal	エネルギー		190kcal	エネルギー		175kcal	エネルギー		167kcal	エネルギー		151kcal
たんぱく質		9.8g	たんぱく質		10.1g	たんぱく質		11.0g	たんぱく質		5.4g	たんぱく質		9.8g
脂質		7.2g	脂質		8.2g	脂質		8.6g	脂質		8.5g	脂質		6.9g
炭水化物		16.3g	炭水化物		20.0g	炭水化物		15.1g	炭水化物		16.9g	炭水化物		13.7g
ナトリウム		742mg	ナトリウム		609mg	ナトリウム		689mg	ナトリウム		768mg	ナトリウム		571mg
食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1.5g	食塩相当量		1.8g	食塩相当量		2.0g	食塩相当量		1.5g
★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(白菜・なめこ)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g マーボ豆腐 ネギ味噌炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(若芽・しめじ)		麦落 麦 麦	★ごはん150g メンチカツ 塩ゆでアスパラ インゲンの生姜炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁(若芽・キャベツ)		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の西京焼 ピーマンソテー 竹輪とインゲンの玉子とじ キャベツとベーコンの和え物 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)		卵乳麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 治部風煮 枝豆とかにかまの煮物 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)		麦 卵麦えか 麦 麦
おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット
エネルギー		225kcal	エネルギー		233kcal	エネルギー		279kcal	エネルギー		197kcal	エネルギー		237kcal
たんぱく質		17.4g	たんぱく質		15.5g	たんぱく質		14.2g	たんぱく質		18.2g	たんぱく質		17.0g
脂質		10.1g	脂質		9.9g	脂質		16.2g	脂質		5.9g	脂質		10.4g
炭水化物		14.6g	炭水化物		20.0g	炭水化物		19.5g	炭水化物		17.2g	炭水化物		21.4g
ナトリウム		874mg	ナトリウム		871mg	ナトリウム		807mg	ナトリウム		802mg	ナトリウム		770mg
食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2.2g	食塩相当量		2.1g	食塩相当量		2.0g	食塩相当量		2.0g
◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎りんご150g		
★ごはん150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし 野菜サラダ ドレッシング(小袋) ★味噌汁(若芽・巻麴)		乳麦 麦か 麦 卵麦えか 卵麦 麦	★ごはん150g 焼肉塩炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)		麦か 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ブロッコリー 切干と挽肉のオイスター炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)		麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)		麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ 高野豆腐と鶏肉の煮物 中華キャベツ ★味噌汁(小松菜・切干)		麦 麦 麦 麦 麦
おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット	おかずのみ		ご飯汁物セット
エネルギー		223kcal	エネルギー		249kcal	エネルギー		194kcal	エネルギー		267kcal	エネルギー		257kcal
たんぱく質		15.4g	たんぱく質		14.5g	たんぱく質		14.8g	たんぱく質		19.8g	たんぱく質		17.0g
脂質		14.7g	脂質		15.2g	脂質		8.1g	脂質		16.0g	脂質		15.2g
炭水化物		7.7g	炭水化物		12.3g	炭水化物		12.0g	炭水化物		9.5g	炭水化物		11.3g
ナトリウム		544mg	ナトリウム		746mg	ナトリウム		575mg	ナトリウム		680mg	ナトリウム		692mg
食塩相当量		1.4g	食塩相当量		1.9g	食塩相当量		1.5g	食塩相当量		1.7g	食塩相当量		1.8g
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		613kcal	エネルギー		672kcal	エネルギー		648kcal	エネルギー		631kcal	エネルギー		645kcal
たんぱく質		42.6g	たんぱく質		40.1g	たんぱく質		40.0g	たんぱく質		43.4g	たんぱく質		43.8g
脂質		32.0g	脂質		33.3g	脂質		32.9g	脂質		30.4g	脂質		32.5g
炭水化物		38.6g	炭水化物		52.3g	炭水化物		46.6g	炭水化物		43.6g	炭水化物		46.4g
ナトリウム		2160mg	ナトリウム		2226mg	ナトリウム		2071mg	ナトリウム		2250mg	ナトリウム		2033mg
食塩相当量		5.5g	食塩相当量		5.6g	食塩相当量		5.4g	食塩相当量		5.7g	食塩相当量		5.3g
エネルギー		820kcal	エネルギー		869kcal	エネルギー		849kcal	エネルギー		829kcal	エネルギー		852kcal
たんぱく質		48.7g	たんぱく質		47.8g	たんぱく質		47.4g	たんぱく質		50.3g	たんぱく質		49.9g
脂質		39.1g	脂質		40.3g	脂質		39.9g	脂質		37.4g	脂質		39.6g
炭水化物		70.5g	炭水化物		80.1g	炭水化物		75.5g	炭水化物		72.5g	炭水化物		78.3g
ナトリウム		2234mg	ナトリウム		2302mg	ナトリウム		2148mg	ナトリウム		2324mg	ナトリウム		2107mg
食塩相当量		5.7g	食塩相当量		5.8g	食塩相当量		5.6g	食塩相当量		5.9g	食塩相当量		5.5g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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9月24日(火)までにご連絡下さい。
10月5日(土)お届け分より反映します。

	9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27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 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 大根のマヨネーズ和え	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 野菜のトマト煮 キャベツのミモザサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し ブロッコリーのツナマヨ和え	卵麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 ポテトビーンズサラダ	乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 白菜と豚肉の煮びたし スイートパンプ インゲンのごま和え	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	231kcal	474kcal	エネルギー	250kcal	493kcal	エネルギー	284kcal	527kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	エネルギー	263kcal	506kcal
	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.5g	11.6g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	5.4g	9.5g
	脂質	13.7g	14.3g	脂質	14.3g	14.9g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	14.5g	15.1g	脂質	11.7g	12.3g
	炭水化物	19.0g	71.8g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	18.5g	71.3g	炭水化物	34.7g	87.5g
	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	647mg	648mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	298mg	299mg
	カリウム	567mg	628mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	353mg	414mg	カリウム	540mg	601mg
	リン	127mg	192mg	リン	121mg	186mg	リン	106mg	171mg	リン	118mg	183mg	リン	121mg	186mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	0.8g	0.8g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ 法蓮草ソテー 揚ナスの煮物 明太ポテトサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏の甘酢煮 人参のレモン煮 パスタのクリーム煮 春雨フルーツサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵		★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ かぼちゃのゴマ煮 根菜の柚子マリネ	乳麦 麦		★ごはん150g ロールキャベツの味噌煮込み コーンソテー 野菜のバジルチーズ焼き 玉子スパサラダ	卵麦 乳 乳 卵乳麦		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース けんちん煮 マッシュサラダ	卵麦 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	411kcal	654kcal	エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	379kcal	622kcal
	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	25.6g	26.2g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	25.4g	26.0g
	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	37.7g	90.5g	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	25.4g	78.2g
	ナトリウム	683mg	684mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	574mg	575mg	ナトリウム	763mg	764mg	ナトリウム	706mg	707mg
	カリウム	531mg	592mg	カリウム	307mg	368mg	カリウム	774mg	835mg	カリウム	506mg	567mg	カリウム	534mg	595mg
	リン	174mg	239mg	リン	117mg	182mg	リン	142mg	207mg	リン	127mg	192mg	リン	133mg	198mg
	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	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー 麩の野菜あんかけ パインキャロットラペ	乳麦 麦		★ごはん150g 肉じゃが キャベツの和風カレー煮 ごぼうのごま酢和え	麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g マーボなす キャベツとザーサイ炒め 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦落 卵		★ごはん150g 鯖の竜田揚 平ややいんげん 春雨とツナのピリ辛炒め キャベツとベーコンの和え物	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g シーフードカレーのルー クリームコロッケ マリーネサラダ	乳麦え 乳麦か 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	328kcal	571kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	394kcal	637kcal	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	331kcal	574kcal
	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	14.0g	18.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g
	脂質	16.8g	17.4g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	30.5g	31.1g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	21.6g	22.2g
	炭水化物	33.9g	86.7g	炭水化物	31.3g	84.1g	炭水化物	23.2g	76.0g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	23.7g	76.5g
	ナトリウム	618mg	619mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	706mg	707mg	ナトリウム	808mg	809mg
	カリウム	554mg	615mg	カリウム	620mg	681mg	カリウム	530mg	591mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	377mg	438mg
	リン	144mg	209mg	リン	148mg	213mg	リン	102mg	167mg	リン	187mg	252mg	リン	162mg	227mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	2.1g	2.1g
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	970kcal	1699kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	989kcal	1718kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.0g	39.3g
	脂質	56.1g	57.9g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	62.1g	63.9g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	58.7g	60.5g
	炭水化物	86.2g	244.6g	炭水化物	91.8g	250.2g	炭水化物	77.3g	235.7g	炭水化物	80.2g	238.6g	炭水化物	83.8g	242.2g
	ナトリウム	1948mg	1951mg	ナトリウム	2025mg	2028mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	2051mg	2054mg	ナトリウム	1812mg	1815mg
	カリウム	1652mg	1835mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1686mg	1869mg	カリウム	1260mg	1443mg	カリウム	1451mg	1634mg
	リン	445mg	640mg	リン	386mg	581mg	リン	350mg	545mg	リン	432mg	627mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
合計(間食込)	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.8g	60.6g
	炭水化物	101.7g	260.1g	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	92.5g	250.9g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	95.3g	253.7g
	ナトリウム	1951mg	1954mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2028mg	2031mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	1815mg	1818mg
	カリウム	1712mg	1895mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1743mg	1926mg	カリウム	1320mg	1503mg	カリウム	1507mg	1690mg
	リン	452mg	647mg	リン	392mg	587mg	リン	353mg	548mg	リン	439mg	634mg	リン	422mg	617mg
	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	エネルギー	1034kcal	1763kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	27.4g	39.7g
	脂質	56.2g	58.0g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	62.2g	64.0g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	58.8g	60.6g

※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
〇×は
ココに
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は9月24日(火)までにご連絡下さい。
10月5日(土)お届け分より反映します。

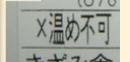
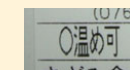
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
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)

9月23日(月)			9月24日(火)			9月25日(水)			9月26日(木)			9月27日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★ごはん180g 大根と鶏肉のマーガリン風味 カリフラワーの煮物 インゲンとツナのマスタード和え			★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 蒸し鶏の醤油マヨネーズ			★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 鶏肉の青じそ南蛮 コンニャクの辛味炒め			★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 中華キャベツ			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 きんぴら キャベツのミモザサラダ		
乳麦 卵麦か 卵乳麦			卵乳麦 乳麦落 卵麦			麦 麦 乳麦落			卵 卵麦 麦			乳麦 麦 卵麦		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	232kcal	522kcal
たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	9.3g	14.2g
脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	14.0g	14.7g
炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	15.6g	78.5g	炭水化物	16.7g	79.6g
ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	591mg	592mg	ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	516mg	517mg	ナトリウム	594mg	595mg
カリウム	525mg	597mg	カリウム	511mg	583mg	カリウム	411mg	483mg	カリウム	397mg	469mg	カリウム	415mg	487mg
リン	148mg	225mg	リン	141mg	218mg	リン	128mg	205mg	リン	132mg	209mg	リン	123mg	200mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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
★ごはん180g ポークチャップ 豚肉ときくらげの卵炒め 鶏肉とオクラの中華風			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ブロッコリー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ カリフラワーの塩炒め コーンサラダ			★ごはん180g 肉丼の具 ひき肉と豆腐のうま煮 ひじきのごまマヨ和え			★ごはん180g ブリの磯辺焼 平さやいんげん 高菜と大根の煮物 湯菜と枝豆の梅おかかサラダ		
乳 卵 麦			麦 麦 卵麦			麦 麦落か 卵乳麦			麦 麦落か 卵乳麦			麦 麦 麦		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	302kcal	592kcal	エネルギー	347kcal	637kcal	エネルギー	323kcal	613kcal	エネルギー	253kcal	543kcal
たんぱく質	20.3g	25.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	18.5g	23.4g
脂質	19.4g	20.1g	脂質	20.0g	20.7g	脂質	21.7g	22.4g	脂質	21.3g	22.0g	脂質	13.9g	14.6g
炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	19.8g	82.7g	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	18.8g	81.7g	炭水化物	11.9g	74.8g
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	984mg	985mg	ナトリウム	779mg	780mg
カリウム	513mg	585mg	カリウム	530mg	602mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	603mg	675mg
リン	225mg	302mg	リン	193mg	270mg	リン	92mg	169mg	リン	177mg	254mg	リン	216mg	293mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.5g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎パイナップル(缶)150g		
★ごはん180g えび団子の炊き合せ 豚肉と厚揚げの煮物 ハムと春雨のサラダ			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩じりアスパラ 豚すき 切干と菜の花のおひたし			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 塩じりバター醤油パスタ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとベーコンの和え物			★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え		
卵麦え 乳麦 卵乳麦			麦 麦 麦			麦 麦 麦			麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 麦		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー	231kcal	521kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	270kcal	560kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
脂質	10.4g	11.1g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	18.5g	19.2g
炭水化物	21.9g	84.8g	炭水化物	21.4g	84.3g	炭水化物	23.4g	86.3g	炭水化物	28.6g	91.5g	炭水化物	15.3g	78.2g
ナトリウム	859mg	860mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	651mg	652mg	ナトリウム	544mg	545mg
カリウム	367mg	439mg	カリウム	486mg	558mg	カリウム	482mg	554mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	521mg	593mg
リン	152mg	229mg	リン	206mg	283mg	リン	170mg	247mg	リン	193mg	270mg	リン	236mg	313mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー	756kcal	1626kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	795kcal	1665kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal
たんぱく質	42.8g	57.5g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	42.2g	56.9g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質	41.3g	43.4g	脂質	44.8g	46.9g	脂質	44.7g	46.8g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	46.4g	48.5g
炭水化物	51.2g	239.9g	炭水化物	52.8g	241.5g	炭水化物	62.3g	251.0g	炭水化物	63.0g	251.7g	炭水化物	43.9g	232.6g
ナトリウム	2195mg	2198mg	ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	1937mg	1940mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	1917mg	1920mg
カリウム	1405mg	1621mg	カリウム	1527mg	1743mg	カリウム	1470mg	1686mg	カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1539mg	1755mg
リン	525mg	756mg	リン	540mg	771mg	リン	390mg	621mg	リン	502mg	733mg	リン	575mg	806mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
エネルギー	884kcal	1754kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	923kcal	1793kcal	エネルギー	889kcal	1759kcal
たんぱく質	43.6g	58.3g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	43.0g	57.7g	たんぱく質	41.6g	56.3g	たんぱく質	42.1g	56.8g
脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	46.6g	48.7g
炭水化物	82.1g	270.8g	炭水化物	83.3g	272.0g	炭水化物	85.3g	274.0g	炭水化物	93.9g	282.6g	炭水化物	74.4g	263.1g
ナトリウム	2201mg	2204mg	ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	2157mg	2160mg	ナトリウム	1919mg	1922mg
カリウム	1525mg	1741mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1583mg	1799mg	カリウム	1557mg	1773mg	カリウム	1653mg	1869mg
リン	539mg	770mg	リン	546mg	777mg	リン	402mg	633mg	リン	516mg	747mg	リン	581mg	812mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.0g	5.0g	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。