

【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10月1日(火)までにご連絡下さい。
10月12日(土)お届け分より反映します。

	9月30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝 食	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 白滝とチンゲン菜の煮物 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 白菜のとろみ煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 三色炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 白菜とミンチの中華炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ひじきの五目煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	114kcal	379kcal		138kcal	404kcal		146kcal	414kcal		142kcal	410kcal		113kcal	392kcal	
蛋白質	3.7g	9.6g		5.8g	11.5g		7.7g	13.5g		7.5g	13.3g		3.8g	9.7g	
脂質	7.4g	8.3g		8.0g	8.9g		6.1g	7.0g		5.6g	6.5g		6.6g	7.5g	
炭水化物	9.3g	65.7g		11.1g	67.4g		15.3g	71.9g		15.0g	71.7g		9.8g	68.9g	
ナトリウム	499mg	965mg		674mg	1118mg		693mg	1138mg		732mg	1176mg		582mg	1023mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g		1.7g	2.8g		1.8g	2.9g		1.9g	3.0g		1.5g	2.6g	
昼 食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 ピーマンのおかか和え ネギ味噌炒め フレンチマカロニ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ハムカツ 青じそパスタ ひじきと大豆の煮物 オクラのポン酢ジュレ和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉じゃが カリフラワーとウインナーのカレー煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g プリの磯辺焼 チンゲン菜ソテー とうふのかに玉あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み 人参のレモン煮 竹輪とキャベツのバター醤油炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 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
エネルギー	298kcal	565kcal		260kcal	536kcal		228kcal	494kcal		242kcal	515kcal		282kcal	549kcal	
蛋白質	18.2g	24.1g		8.3g	14.8g		10.5g	16.3g		14.7g	20.9g		12.8g	18.4g	
脂質	15.3g	16.2g		14.5g	16.2g		12.8g	13.7g		14.2g	15.2g		17.7g	18.6g	
炭水化物	20.7g	77.2g		24.8g	81.3g		18.6g	74.9g		12.5g	69.8g		16.7g	73.1g	
ナトリウム	810mg	1254mg		618mg	1084mg		937mg	1380mg		805mg	1247mg		792mg	1236mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g		1.6g	2.8g		2.4g	3.5g		2.0g	3.2g		2.0g	3.1g	
夕 食	★やわらかごはん180g 山形いも煮 切干大根とベーコンの煮物 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 平さやいんげん キャベツと豚肉のカキソース炒め 大根なます ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 治部風煮物 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 マカロニサラダ ★味噌汁	麦 卵麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 大豆と椎茸の煮物 切干大根の酢の物 ★味噌汁	麦か 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ハッシュドポーク 里芋のおろし煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	乳麦 麦 乳麦か 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	644kcal	1452kcal		613kcal	1425kcal		638kcal	1444kcal		680kcal	1487kcal		642kcal	1455kcal	
蛋白質	31.6g	49.8g		14.3g	20.1g		10.1g	16.2g		15.9g	21.6g		12.0g	17.8g	
脂質	13.7g	15.4g		9.6g	10.5g		13.0g	14.0g		17.6g	18.5g		10.2g	11.1g	
炭水化物	18.0g	74.4g		17.1g	74.1g		24.8g	82.0g		17.4g	73.8g		26.8g	83.3g	
ナトリウム	891mg	1333mg		877mg	1318mg		875mg	1316mg		662mg	1104mg		899mg	1341mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g		2.2g	3.4g		2.2g	3.3g		1.7g	2.8g		2.3g	3.4g	
総栄養価	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	644kcal	1452kcal		613kcal	1425kcal		638kcal	1444kcal		680kcal	1487kcal		642kcal	1455kcal	
蛋白質	31.6g	49.8g		14.3g	20.1g		10.1g	16.2g		15.9g	21.6g		12.0g	17.8g	
脂質	36.4g	39.9g		32.1g	35.6g		31.9g	34.7g		37.4g	40.2g		34.5g	37.2g	
炭水化物	48.0g	217.3g		53.0g	222.8g		58.7g	228.8g		44.9g	215.3g		53.3g	225.3g	
ナトリウム	2200mg	3552mg		2169mg	3520mg		2505mg	3834mg		2199mg	3527mg		2273mg	3600mg	
食塩相当量	5.7g	9.1g		5.5g	9.0g		6.4g	9.7g		5.6g	9.0g		5.8g	9.1g	

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

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

ココに表示
温め〇×は

〇温め可
×温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

生活協同組合おおさかパルコープ
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バルコープ

変更は10月1日(火)までにご連絡下さい。
10月12日(土)お届け分より反映します。

	9月30日(月)			10月1日(火)			10月2日(水)			10月3日(木)			10月4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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白菜と麩の玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		がんもどきの含め煮	麦		白身魚のしんじょう	卵麦	
	白滝とチンゲン菜の煮物	麦		白菜のとろみ煮	麦		三色炒め煮	麦落		白菜とミンチの中華炒め	麦か		ひじきの五目煮	麦	
	なすの中華風南蛮漬け	麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦		インゲンのごま和え	麦		人参のおかかサラダ	麦		一夜漬(大根)	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	114kcal	273kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	146kcal	305kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	3.8g	7.5g
	脂質	7.4g	8.1g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	5.6g	6.3g	脂質	6.6g	7.3g
	炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	15.3g	48.3g	炭水化物	15.0g	48.0g	炭水化物	9.8g	42.8g
ナトリウム	499mg	939mg	ナトリウム	674mg	1114mg	ナトリウム	693mg	1133mg	ナトリウム	732mg	1172mg	ナトリウム	582mg	1022mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	サワラのごま焼	麦		ハムカツ	乳麦		肉じゃが	麦		ブリの磯辺焼	麦		鶏のカレー照煮込み	麦	
	ピーマンのおかか和え			青じそパスタ	麦		カリフラワーとウインナーのカレー煮	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦	
	ネギ味噌炒め	麦		ひじきと大豆の煮物	麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦		とうふのかに玉あんかけ	卵麦か		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦	
	フレンチマカロニ	卵乳麦		オクラのポン酢ジュレ和え	麦		★味噌汁	麦		キャベツサラダ	卵乳麦		春雨とツナのサラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	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	298kcal	457kcal	エネルギー	260kcal	419kcal	エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	242kcal	401kcal	エネルギー	282kcal	441kcal
	蛋白質	18.2g	21.9g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	10.5g	14.2g	蛋白質	14.7g	18.4g	蛋白質	12.8g	16.5g
	脂質	15.3g	16.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	17.7g	18.4g
	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	16.7g	49.7g
ナトリウム	810mg	1250mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	937mg	1377mg	ナトリウム	805mg	1245mg	ナトリウム	792mg	1232mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	山形いも煮			赤魚の味噌煮			治部風煮物	麦		焼肉塩炒め	麦か		ハッシュドポーク	乳麦	
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		平さやいんげん			ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		大豆と椎茸の煮物	麦		里芋のおろし煮	麦	
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	卵麦		マカロニサラダ	卵乳麦		切干大根の酢の物	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	232kcal	391kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	296kcal	455kcal	エネルギー	247kcal	406kcal
	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	14.3g	18.0g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	12.0g	15.7g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	10.2g	10.9g
	炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	26.8g	59.8g
ナトリウム	891mg	1331mg	ナトリウム	877mg	1317mg	ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	662mg	1102mg	ナトリウム	899mg	1339mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.3g	3.4g	
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	644kcal	1121kcal	エネルギー	613kcal	1090kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	680kcal	1157kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal
	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	28.4g	39.5g	蛋白質	28.3g	39.4g	蛋白質	38.1g	49.2g	蛋白質	28.6g	39.7g
	脂質	36.4g	38.5g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	31.9g	34.0g	脂質	37.4g	39.5g	脂質	34.5g	36.6g
	炭水化物	48.0g	147.0g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	58.7g	157.7g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	53.3g	152.3g
ナトリウム	2200mg	3520mg	ナトリウム	2169mg	3489mg	ナトリウム	2505mg	3825mg	ナトリウム	2199mg	3519mg	ナトリウム	2273mg	3593mg	
食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	6.4g	9.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.8g	9.1g	

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

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バルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください

③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
- (あ) 湯せん
 - (い) 電子レンジ
- (あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1.5分程**温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
- お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

変更は10月1日(火)までにご連絡下さい。
10月12日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

9月30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4日(金)						
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
温泉玉子	卵麦	五目豆腐煮	乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か	五色煮	乳麦	がんと煮	麦					
竹輪の五色きんぴら	乳麦	野菜の三杯酢	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	大根と竹輪の酢の物	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			
エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	92kcal	266kcal	エネルギー	122kcal	296kcal
蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	1.5g	5.3g	蛋白質	3.3g	7.1g
脂質	6.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g
炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	12.1g	50.5g	炭水化物	11.3g	49.7g
ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	515mg	1038mg	ナトリウム	474mg	997mg
食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
白身のおろし煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	とんかつ	卵乳麦					
ひじきと大豆の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	麦	ふきの煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦					
青菜のわさび和え	卵乳麦	青菜のおひたし	乳麦	えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	大根煮	乳麦	マリネサラダ	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	187kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	227kcal	401kcal
蛋白質	8.3g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	6.4g	10.4g	蛋白質	5.5g	9.3g
脂質	9.7g	10.4g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	8.1g	8.8g	脂質	9.9g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g
炭水化物	16.9g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.2g	55.4g	炭水化物	20.1g	58.5g
ナトリウム	886mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	784mg	1271mg	ナトリウム	680mg	1203mg
食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g						
鶏の照焼	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦					
切昆布と竹の子の煮物	乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦					
野菜の味噌風味	乳麦	金時豆の煮物	乳麦	大根なます	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	若芽とパインの酢の物	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	169kcal	343kcal	エネルギー	177kcal	351kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	233kcal	408kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.8g	11.6g
脂質	7.1g	7.8g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g	60.4g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	15.6g	54.1g	炭水化物	22.0g	60.4g
ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	768mg	1289mg	ナトリウム	749mg	1272mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g
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	491kcal	1014kcal	エネルギー	419kcal	941kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	512kcal	1036kcal	エネルギー	537kcal	1059kcal
蛋白質	21.9g	33.4g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	15.3g	26.9g	蛋白質	16.6g	28.0g
脂質	23.5g	25.6g	脂質	16.2g	18.3g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.4g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g
炭水化物	47.1g	162.5g	炭水化物	52.0g	167.2g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	44.9g	160.0g	炭水化物	53.4g	168.6g
ナトリウム	2437mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2067mg	3598mg	ナトリウム	1903mg	3472mg
食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.3g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g

★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。

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

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

(カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

変更は10月1日(火)までにご連絡下さい。
10月12日(土)お届け分より反映します。

	9月30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4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 ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ	卵 麦 卵麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉と大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	麦 麦 麦	★ごはん120g がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え	卵麦 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	159kcal	352kcal	エネルギー	149kcal	342kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	7.8g	11.1g	たんぱく質	9.2g	12.5g	たんぱく質	10.4g	13.7g	たんぱく質	8.7g	12.0g
	脂質	7.6g	8.1g	脂質	6.2g	6.7g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	8.7g	9.2g
昼食	★ごはん120g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 五色煮豆 ベーコンのごま酢和え	麦か 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら ブロッコリーの玉子とじ コールスローサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	乳麦 麦 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	284kcal	477kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	19.8g	23.1g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	12.4g	15.7g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	14.8g	15.3g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	12.0g	12.5g
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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 ◎オレンジ200g			
	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー イカと白菜の中華煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 鶏じゃがが煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦落 卵麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 人参のおかかサラダ	麦 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	217kcal	410kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	293kcal	486kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.9g	21.2g
夕食	★ごはん120g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケのごま焼 インゲンソテー イカと白菜の中華煮 ハムの和風サラダ	麦 乳麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん120g 豚ヒレ肉の酢豚 鶏じゃがが煮 えんどう豆の味噌マヨ和え	乳麦 麦落 卵麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 人参のおかかサラダ	麦 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	217kcal	410kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	293kcal	486kcal	エネルギー	236kcal	429kcal
	たんぱく質	14.1g	17.4g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	16.8g	20.1g	たんぱく質	17.9g	21.2g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	9.9g	10.4g
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	611kcal	1190kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	39.0g	48.9g
	脂質	26.9g	28.4g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	28.7g	30.2g	脂質	30.6g	32.1g
	炭水化物	50.6g	176.3g	炭水化物	43.7g	169.4g	炭水化物	48.6g	174.3g	炭水化物	52.3g	178.0g
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal
	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	46.4g	56.3g
	脂質	33.9g	35.4g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	35.7g	37.2g	脂質	37.6g	39.1g
	炭水化物	79.5g	205.2g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	76.4g	202.1g	炭水化物	81.2g	206.9g
	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	2230mg	2233mg	ナトリウム	2311mg	2314mg	ナトリウム	2241mg	2244mg

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



ココに表示
は
温め○×は



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」




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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

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

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

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

(カロリー-1600調整食)

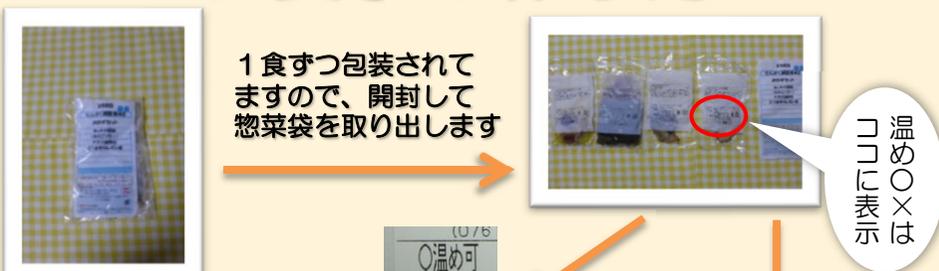
週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は10月1日(火)までにご連絡下さい。
10月12日(土)お届け分より反映します。

	9月30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4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 ロールキャベツのスープ煮 れんこんの五目炒め煮 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き 鶏肉ピーマン炒め カリフラワーのさっぱりサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	卵 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 豚肉と大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 里芋といかの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵麦 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	159kcal	413kcal	エネルギー	149kcal	405kcal	エネルギー	140kcal	402kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	148kcal	412kcal
	たんぱく質	7.8g	12.9g	たんぱく質	9.2g	14.4g	たんぱく質	10.4g	16.0g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	6.4g	12.0g
	脂質	7.6g	8.4g	脂質	6.2g	6.9g	脂質	6.5g	7.5g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	7.3g	8.2g
炭水化物	15.7g	69.9g	炭水化物	13.6g	68.5g	炭水化物	10.5g	65.7g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	14.1g	70.2g	
ナトリウム	628mg	776mg	ナトリウム	583mg	730mg	ナトリウム	689mg	919mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	579mg	806mg	
食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g サワラの磯辺焼 人参のレモン煮 豆腐のあっさりカレー煮込み 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 五色煮豆 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦か 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚のバジルオリーブ焼 人参のきんぴら ブロッコリーの玉子とじ コールスローサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦 卵麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 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	235kcal	508kcal	エネルギー	284kcal	540kcal	エネルギー	183kcal	439kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	207kcal	475kcal
	たんぱく質	19.8g	26.1g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	12.7g	17.9g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	14.0g	20.0g
	脂質	9.7g	11.4g	脂質	14.8g	15.6g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	10.4g	12.0g
炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	19.1g	74.0g	炭水化物	9.3g	64.2g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	14.9g	70.0g	
ナトリウム	806mg	1032mg	ナトリウム	895mg	1124mg	ナトリウム	618mg	765mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	786mg	1015mg	
食塩相当量	2.1g	2.6g	食塩相当量	2.3g	2.9g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
間食	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ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 ◎オレンジ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉と野菜のあっさり塩麹炒め 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 インゲンソテー イカと白菜の中華煮 ハムの和風サラダ ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 乳麦 乳麦か 卵乳麦	★ごはん150g 豚ヒレ肉の酢豚 鶏じゃがが煮 えんどう豆の味噌マヨ和え ★味噌汁(巻麩・揚げ)	乳麦 麦落 卵麦 麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし コーンと挽肉の炒め物 人参のおかかサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 麦 乳麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	217kcal	483kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	293kcal	566kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	286kcal	540kcal
	たんぱく質	14.1g	19.9g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	16.8g	23.1g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	18.8g	24.0g
	脂質	9.6g	11.2g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	12.0g	13.7g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	13.3g	14.1g
炭水化物	18.6g	73.5g	炭水化物	11.0g	65.9g	炭水化物	28.8g	84.6g	炭水化物	16.7g	72.8g	炭水化物	22.1g	76.6g	
ナトリウム	796mg	1023mg	ナトリウム	678mg	925mg	ナトリウム	928mg	1154mg	ナトリウム	688mg	915mg	ナトリウム	743mg	916mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.4g	食塩相当量	2.4g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
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	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	611kcal	1404kcal	エネルギー	644kcal	1412kcal	エネルギー	616kcal	1407kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	641kcal	1427kcal
	たんぱく質	41.7g	58.9g	たんぱく質	42.4g	57.8g	たんぱく質	39.9g	57.0g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	39.2g	56.0g
	脂質	26.9g	31.0g	脂質	32.8g	35.1g	脂質	28.7g	32.1g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	31.0g	34.3g
	炭水化物	50.6g	215.5g	炭水化物	43.7g	208.4g	炭水化物	48.6g	214.5g	炭水化物	52.3g	217.7g	炭水化物	51.1g	216.8g
ナトリウム	2230mg	2831mg	ナトリウム	2156mg	2779mg	ナトリウム	2235mg	2838mg	ナトリウム	2164mg	2765mg	ナトリウム	2108mg	2737mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	812kcal	1605kcal	エネルギー	851kcal	1619kcal	エネルギー	813kcal	1604kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal
	たんぱく質	49.1g	66.3g	たんぱく質	48.5g	63.9g	たんぱく質	47.6g	64.7g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.9g
	脂質	33.9g	38.0g	脂質	39.9g	42.2g	脂質	35.7g	39.1g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	38.0g	41.3g
	炭水化物	79.5g	244.4g	炭水化物	75.6g	240.3g	炭水化物	76.4g	242.3g	炭水化物	81.2g	246.6g	炭水化物	79.3g	245.0g
	ナトリウム	2307mg	2908mg	ナトリウム	2230mg	2853mg	ナトリウム	2311mg	2914mg	ナトリウム	2241mg	2842mg	ナトリウム	2184mg	2813mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	食塩相当量	5.7g	7.4g	食塩相当量	6.0g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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10月1日(火)までにご連絡下さい。
10月12日(土)お届け分より反映します。

	9月30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4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 野菜入りトマトビーンズ 大根とひじきの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g がんとどきの含め煮 スイーツおさつ 切干と人参のハリハリ	麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 菜の花のクリーム煮 カボチャとハムのサラダ	卵麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 ナスの油炒め キャロットエッグ	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 切干大根煮 中華サラダ	乳麦 麦 乳麦		
	エネルギー	242kcal	485kcal	241kcal	484kcal	307kcal	550kcal	343kcal	586kcal	234kcal	477kcal	
	たんぱく質	5.2g	9.3g	5.8g	9.9g	6.3g	10.4g	6.6g	10.7g	5.3g	9.4g	
	脂質	15.0g	15.6g	6.8g	7.4g	20.9g	21.5g	22.8g	23.4g	14.0g	14.6g	
	炭水化物	22.1g	74.9g	38.6g	91.4g	22.9g	75.7g	28.5g	81.3g	20.4g	73.2g	
	ナトリウム	577mg	578mg	574mg	575mg	652mg	653mg	406mg	407mg	698mg	699mg	
	カリウム	511mg	572mg	461mg	522mg	301mg	362mg	588mg	649mg	226mg	287mg	
	リン	106mg	171mg	110mg	175mg	103mg	168mg	111mg	176mg	73mg	138mg	
	食塩相当量	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.7g	1.7g	1.0g	1.0g	1.8g	1.8g	
	昼食	★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと若菜のごまマヨネーズ	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏もも竜田揚げ うま塩キャベツ ナスの炒り煮 青菜のわさび和え	卵麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉の中華甘酢炒め キャベツの麻婆あんかけ れんこんとひじきのサラダ	麦 麦落 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のごま醤油焼 人参グラッセ けんちん煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉井の具 小倉金時 マカロニマリーネサラダ	麦 卵乳麦	
エネルギー		338kcal	581kcal	405kcal	648kcal	334kcal	577kcal	340kcal	583kcal	449kcal	692kcal	
たんぱく質		9.2g	13.3g	13.7g	17.8g	9.5g	13.6g	12.2g	16.3g	11.6g	15.7g	
脂質		19.6g	20.2g	29.3g	29.9g	19.1g	19.7g	24.0g	24.6g	25.8g	26.4g	
炭水化物		31.0g	83.8g	24.2g	77.0g	30.6g	83.4g	17.6g	70.4g	41.5g	94.3g	
ナトリウム		723mg	724mg	722mg	723mg	733mg	734mg	699mg	700mg	686mg	687mg	
カリウム		573mg	634mg	515mg	576mg	391mg	452mg	524mg	585mg	523mg	584mg	
リン		129mg	194mg	159mg	224mg	127mg	192mg	171mg	236mg	153mg	218mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	
間食		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 人参しりしり えびポテトサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 枝豆とコーンのバター風味 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ きんぴら カラフルサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーのおろし和え さつま芋のレモン煮 ハムの和風サラダ	麦 卵乳麦		
	エネルギー	378kcal	621kcal	330kcal	573kcal	346kcal	589kcal	314kcal	557kcal	286kcal	529kcal	
	たんぱく質	8.9g	13.0g	11.2g	15.3g	10.0g	14.1g	9.3g	13.4g	10.4g	14.5g	
	脂質	21.7g	22.3g	24.0g	24.6g	16.5g	17.1g	16.6g	17.2g	14.0g	14.6g	
	炭水化物	35.8g	88.6g	15.9g	68.7g	40.0g	92.8g	31.0g	83.8g	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	795mg	796mg	567mg	568mg	626mg	627mg	601mg	602mg	482mg	483mg	
	カリウム	360mg	421mg	614mg	675mg	549mg	610mg	443mg	504mg	641mg	702mg	
	リン	131mg	196mg	155mg	220mg	160mg	225mg	142mg	207mg	173mg	238mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	
夕食	★ごはん150g ほうれん草のクリームオムレツ ジャガ芋のカレー煮 パスタのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 人参しりしり えびポテトサラダ	麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 枝豆とコーンのバター風味 春雨とツナのサラダ	卵乳麦 乳麦 卵	★ごはん150g えびカツ バジルマカロニ きんぴら カラフルサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g カレーのおろし和え さつま芋のレモン煮 ハムの和風サラダ	麦 卵乳麦		
	エネルギー	378kcal	621kcal	330kcal	573kcal	346kcal	589kcal	314kcal	557kcal	286kcal	529kcal	
	たんぱく質	8.9g	13.0g	11.2g	15.3g	10.0g	14.1g	9.3g	13.4g	10.4g	14.5g	
	脂質	21.7g	22.3g	24.0g	24.6g	16.5g	17.1g	16.6g	17.2g	14.0g	14.6g	
	炭水化物	35.8g	88.6g	15.9g	68.7g	40.0g	92.8g	31.0g	83.8g	30.0g	82.8g	
	ナトリウム	795mg	796mg	567mg	568mg	626mg	627mg	601mg	602mg	482mg	483mg	
	カリウム	360mg	421mg	614mg	675mg	549mg	610mg	443mg	504mg	641mg	702mg	
	リン	131mg	196mg	155mg	220mg	160mg	225mg	142mg	207mg	173mg	238mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.4g	1.4g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	1.2g	1.2g	
	合計	エネルギー	958kcal	1687kcal	976kcal	1705kcal	987kcal	1716kcal	997kcal	1726kcal	969kcal	1698kcal
たんぱく質		23.3g	35.6g	30.7g	43.0g	25.8g	38.1g	28.1g	40.4g	27.3g	39.6g	
脂質		56.3g	58.1g	60.1g	61.9g	56.5g	58.3g	63.4g	65.2g	53.8g	55.6g	
炭水化物		88.9g	247.3g	78.7g	237.1g	93.5g	251.9g	77.1g	235.5g	91.9g	250.3g	
ナトリウム		2095mg	2098mg	1863mg	1866mg	2011mg	2014mg	1706mg	1709mg	1866mg	1869mg	
カリウム		1444mg	1627mg	1590mg	1773mg	1241mg	1424mg	1555mg	1738mg	1390mg	1573mg	
リン		366mg	561mg	424mg	619mg	390mg	585mg	424mg	619mg	399mg	594mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	4.3g	4.3g	4.7g	4.7g	
合計(間食込)		エネルギー	1022kcal	1751kcal	1024kcal	1753kcal	1050kcal	1779kcal	1061kcal	1790kcal	1032kcal	1761kcal
		たんぱく質	23.7g	36.0g	31.1g	43.4g	26.1g	38.4g	28.5g	40.8g	27.6g	39.9g
	脂質	56.4g	58.2g	60.2g	62.0g	56.6g	58.4g	63.5g	65.3g	53.9g	55.7g	
	炭水化物	104.4g	262.8g	90.2g	248.6g	108.7g	267.1g	92.6g	251.0g	107.1g	265.5g	
	ナトリウム	2098mg	2101mg	1866mg	1869mg	2012mg	2015mg	1709mg	1712mg	1867mg	1870mg	
	カリウム	1504mg	1687mg	1646mg	1829mg	1298mg	1481mg	1615mg	1798mg	1447mg	1630mg	
	リン	373mg	568mg	430mg	625mg	393mg	588mg	431mg	626mg	402mg	597mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	4.7g	4.7g	5.2g	5.2g	4.3g	4.3g	4.7g	4.7g	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

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

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

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

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は10月1日(火)までにご連絡下さい。
10月12日(土)お届け分より反映します。

	9月30日(月)		10月1日(火)		10月2日(水)		10月3日(木)		10月4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 豆腐のツナあんかけ ぜんまいとミンチの煮物 和風サラダ	麦 乳麦 卵	★ごはん180g 鶏肉とジャガ芋の揚煮 ブロッコリーの煮物 スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 洋風肉じゃが煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 白花豆煮 れんこんサラダ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャロットエッグ	卵麦 乳麦 卵乳麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
昼食	★ごはん180g 鯖の磯辺焼き バジルマカロニ 麩とえのきのさつと煮 パンパンジーサラダ	麦 麦 麦 乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め キャベツとウインナーのソテー マッシュサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) ナスの挽肉炒め 法蓮草のごま和え	麦 卵麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 鶏のいそべ焼 インゲンソテー 豆腐の塩あんかけ煮 五目野菜の甘酢和え	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん180g アジのカレー焼 ミックスソテー 牛肉とひじきの炒め煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め 野菜かき揚げ オクラとそぼろのビーサン味噌和え	麦 乳麦落	★ごはん180g お魚ゼンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 大根の甘酢漬	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおか 春雨の五目炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	卵乳麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
夕食	★ごはん180g 鶏肉と野菜のあっさり塩炒め 野菜かき揚げ オクラとそぼろのビーサン味噌和え	麦 乳麦落	★ごはん180g お魚ゼンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 人参と春雨のサラダ	卵麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 平さやいんげん 野菜炒め スパゲティサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g カレイの竜田揚 オニオンソテー 白菜と豚肉の煮びたし 大根の甘酢漬	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおか 春雨の五目炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	卵乳麦						
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット					
		エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
		脂質	炭水化物	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質					
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量
	767kcal	39.8g	44.6g	51.9g	1726mg	1409mg	556mg	4.4g	808kcal	39.3g	44.9g	62.4g	2245mg	1610mg	525mg	5.6g
	1637kcal	54.5g	46.7g	240.6g	1729mg	1625mg	787mg	4.4g	1678kcal	54.0g	47.0g	251.1g	2248mg	1826mg	756mg	5.7g
	808kcal	39.3g	44.9g	62.4g	2245mg	1610mg	525mg	5.6g	1678kcal	54.0g	47.0g	251.1g	2248mg	1826mg	756mg	5.7g
	847kcal	39.4g	50.0g	59.3g	1734mg	1314mg	499mg	4.4g	877kcal	39.4g	52.1g	59.3g	1737mg	1314mg	499mg	4.4g
	1717kcal	54.1g	52.1g	248.0g	1737mg	1530mg	730mg	4.4g	1717kcal	54.1g	52.1g	248.0g	1737mg	1530mg	730mg	4.4g
	811kcal	42.1g	43.2g	61.0g	1906mg	1554mg	438mg	4.8g	1681kcal	42.1g	45.3g	61.0g	1909mg	1554mg	438mg	4.9g
	1681kcal	56.8g	45.3g	249.7g	1909mg	1770mg	669mg	4.9g	811kcal	42.1g	45.3g	61.0g	1909mg	1554mg	438mg	4.8g
	811kcal	42.1g	43.2g	61.0g	1906mg	1554mg	438mg	4.8g	1681kcal	42.1g	45.3g	61.0g	1909mg	1554mg	438mg	4.9g
	1681kcal	56.8g	45.3g	249.7g	1909mg	1770mg	669mg	4.9g	811kcal	42.1g	45.3g	61.0g	1909mg	1554mg	438mg	4.8g
915kcal	41.0g	44.9g	54.2g	1805mg	1427mg	506mg	4.6g	1785kcal	41.0g	47.0g	54.2g	1808mg	1643mg	737mg	4.6g	
1785kcal	55.7g	47.0g	273.8g	1814mg	1763mg	751mg	4.6g	915kcal	41.0g	44.9g	54.2g	1805mg	1427mg	506mg	4.6g	
895kcal	40.6g	44.8g	82.8g	1732mg	1529mg	570mg	4.4g	1765kcal	40.6g	46.9g	271.5g	1735mg	1745mg	801mg	4.4g	
1765kcal	55.3g	46.9g	271.5g	1735mg	1745mg	801mg	4.4g	934kcal	39.9g	45.1g	92.9g	2247mg	1940mg	531mg	5.6g	
1804kcal	54.6g	47.2g	281.6g	2250mg	1940mg	762mg	5.7g	975kcal	40.2g	50.2g	90.2g	1740mg	1434mg	513mg	4.4g	
1845kcal	54.9g	52.3g	278.9g	1743mg	1650mg	744mg	4.4g	1845kcal	54.9g	52.3g	278.9g	1743mg	1650mg	744mg	4.4g	
907kcal	42.9g	43.4g	84.0g	1912mg	1667mg	450mg	4.8g	1777kcal	42.9g	45.5g	84.0g	1915mg	1883mg	681mg	4.9g	
1777kcal	57.6g	45.5g	272.7g	1915mg	1883mg	681mg	4.9g	915kcal	41.0g	44.9g	54.2g	1811mg	1547mg	520mg	4.6g	
915kcal	41.0g	44.9g	54.2g	1811mg	1547mg	520mg	4.6g	1785kcal	41.0g	47.0g	54.2g	1814mg	1763mg	751mg	4.6g	

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)

※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。