

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 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	125kcal	398kcal	エネルギー	126kcal	393kcal	エネルギー	133kcal	405kcal	エネルギー	144kcal	420kcal	エネルギー	196kcal	463kcal
	蛋白質	6.3g	12.4g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	7.0g	13.2g	蛋白質	6.8g	13.2g	蛋白質	7.0g	12.8g
	脂質	5.0g	6.0g	脂質	5.4g	6.3g	脂質	5.2g	6.2g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	10.6g	11.5g
昼	★やわらかごはん180g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ツナじゃがバター さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 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	234kcal	508kcal	エネルギー	249kcal	526kcal	エネルギー	231kcal	501kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	エネルギー	224kcal	500kcal
	蛋白質	12.5g	18.7g	蛋白質	10.4g	16.7g	蛋白質	16.1g	21.9g	蛋白質	13.7g	20.0g	蛋白質	14.1g	20.6g
	脂質	12.8g	13.8g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	11.8g	12.7g	脂質	10.4g	11.4g	脂質	10.1g	11.8g
夕	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		乳麦 麦か 乳麦 卵麦 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	244kcal	521kcal	エネルギー	245kcal	521kcal	エネルギー	243kcal	517kcal	エネルギー	274kcal	541kcal	エネルギー	232kcal	502kcal
	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	8.5g	14.4g	蛋白質	15.9g	21.5g	蛋白質	10.0g	15.9g
	脂質	14.7g	16.4g	脂質	14.9g	16.0g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	11.6g	12.5g
食	★やわらかごはん180g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ツナじゃがバター さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 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	603kcal	1427kcal	エネルギー	620kcal	1440kcal	エネルギー	607kcal	1423kcal	エネルギー	641kcal	1465kcal	エネルギー	652kcal	1465kcal
	蛋白質	26.8g	45.5g	蛋白質	26.3g	45.0g	蛋白質	31.6g	49.5g	蛋白質	36.4g	54.7g	蛋白質	31.1g	49.3g
	脂質	32.5g	36.2g	脂質	32.0g	35.7g	脂質	30.2g	33.0g	脂質	31.8g	35.4g	脂質	32.3g	35.8g
食	★やわらかごはん180g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		乳麦 麦か 乳麦 卵麦 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	244kcal	521kcal	エネルギー	245kcal	521kcal	エネルギー	243kcal	517kcal	エネルギー	274kcal	541kcal	エネルギー	232kcal	502kcal
	蛋白質	8.0g	14.4g	蛋白質	8.7g	15.2g	蛋白質	8.5g	14.4g	蛋白質	15.9g	21.5g	蛋白質	10.0g	15.9g
	脂質	14.7g	16.4g	脂質	14.9g	16.0g	脂質	13.2g	14.1g	脂質	14.5g	15.4g	脂質	11.6g	12.5g

★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12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14日(土)お届け分より反映します。**

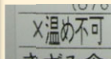
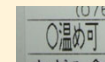
お食事の作り方



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
□□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

- 湯せんはグラググ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)

週間献立表

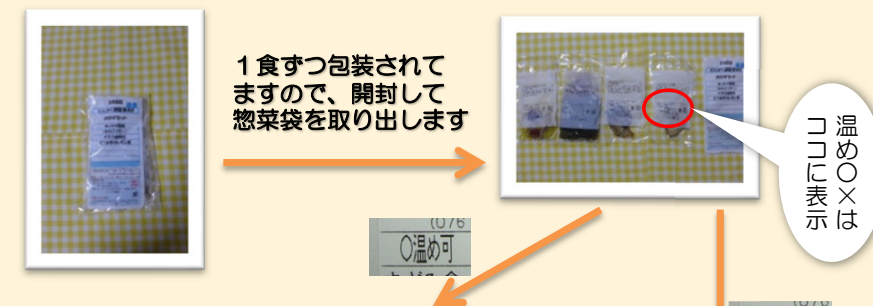
生活協同組合おおさかパルコープ

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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 竹輪と玉ねぎの卵とじ 小松菜とベーコンのバター炒め 人参のおかかサラダ ★味噌汁		卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉と冬野菜の味噌炒め ひじきの五目煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★全粥240g 大豆とキャベツのスープ煮 マカロニトマト炒め 三色野菜ナムル ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		乳麦 卵麦 麦 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		卵麦 麦 卵麦 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	125kcal	284kcal	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	196kcal	355kcal
	蛋白質	6.3g	10.0g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	6.8g	10.5g	蛋白質	7.0g	10.7g
	脂質	5.0g	5.7g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	14.2g	47.2g	炭水化物	16.1g	49.1g
	ナトリウム	616mg	1056mg	ナトリウム	509mg	949mg	ナトリウム	673mg	1113mg	ナトリウム	511mg	951mg	ナトリウム	577mg	1017mg
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼食	★全粥240g ポークジンジャー ナスの挽肉炒め 若芽の明太和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 大根とつくねの煮物 ツナじゃがバター さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 北海道豚肉のジンギスカン風 肉入りうの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 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	234kcal	393kcal	エネルギー	249kcal	408kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	224kcal	383kcal
	蛋白質	12.5g	16.2g	蛋白質	10.4g	14.1g	蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	14.1g	17.8g
	脂質	12.8g	13.5g	脂質	11.7g	12.4g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	10.4g	11.1g	脂質	10.1g	10.8g
	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	25.5g	58.5g	炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	18.4g	51.4g
	ナトリウム	1028mg	1468mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	704mg	1144mg	ナトリウム	1000mg	1440mg	ナトリウム	697mg	1137mg
食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
夕食	★全粥240g 豆腐ハンバーグのきのこあん パスタのクリーム煮 菜の花と蒸し鶏の辛子マヨネーズ和え ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		乳麦 麦か 乳麦 卵麦 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	244kcal	403kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	243kcal	402kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	232kcal	391kcal
	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	8.5g	12.2g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	10.0g	13.7g
	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.6g	12.3g
	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物	19.1g	52.1g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	19.3g	52.3g
	ナトリウム	665mg	1105mg	ナトリウム	788mg	1228mg	ナトリウム	833mg	1273mg	ナトリウム	819mg	1259mg	ナトリウム	952mg	1392mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	
朝食	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		卵麦 乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め なすのミートソース煮 ハムと春雨のサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦か 麦 麦	★全粥240g 白身魚のみぞれ煮 人参グラッセ 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		乳麦 麦か 乳麦 卵麦 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	603kcal	1080kcal	エネルギー	620kcal	1097kcal	エネルギー	607kcal	1084kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	652kcal	1129kcal
	蛋白質	26.8g	37.9g	蛋白質	26.3g	37.4g	蛋白質	31.6g	42.7g	蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	31.1g	42.2g
	脂質	32.5g	34.6g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	30.2g	32.3g	脂質	31.8g	33.9g	脂質	32.3g	34.4g
	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	53.0g	152.0g	炭水化物	53.4g	152.4g	炭水化物	53.8g	152.8g
	ナトリウム	2309mg	3629mg	ナトリウム	2258mg	3578mg	ナトリウム	2210mg	3530mg	ナトリウム	2330mg	3650mg	ナトリウム	2226mg	3546mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.7g	9.0g	

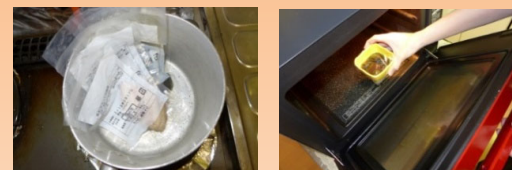
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

変更は12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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。

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

- 湯せんはグラググ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)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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		
	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦		鶏大根の味噌煮	乳麦		温泉玉子	卵麦		五目豆腐煮	乳麦	
	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	切干大根煮	乳麦		薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		竹輪の五色きんぴら	乳麦		野菜の三杯酢	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	
昼 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
	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal
	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g
夕 食	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.3g	4.0g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	4.3g
	炭水化物	11.2g	49.6g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g
	ナトリウム	627mg	1150mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg
	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量	1.5g
朝 食	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦		クリームコロッケ	乳麦か		白身のおろし煮	乳麦		鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	
	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦		枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか		ひじきと大豆の煮物	乳麦		大根と椎茸の煮物	麦	
	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦		ベーコンのごま酢和え	卵乳麦		青菜のわさび和え	卵乳麦		青菜のおひたし	乳麦	
昼 食	★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
	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	187kcal	362kcal	エネルギー	143kcal
夕 食	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.3g	9.1g	蛋白質	8.3g	12.2g	蛋白質	6.8g
	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	6.1g
	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	16.9g	55.5g	炭水化物	16.4g
	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	824mg	1347mg	ナトリウム	886mg	1405mg	ナトリウム	728mg
朝 食	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		赤魚の生姜煮	乳麦		鶏の照焼	乳麦		和風煮込みハンバーグ	乳麦	
	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		鶏つくねとフキの煮物	卵乳麦		切昆布と竹の子の煮物	乳麦		鶏肉のすき焼き煮	麦	
昼 食	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦		南瓜とハムのサラダ	卵乳麦		野菜の味噌風味	乳麦		金時豆の煮物	乳麦	
	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦		★味噌汁(とろみ)	麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット
夕 食	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	177kcal
	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.6g
	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	8.9g	9.6g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	5.8g
	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	22.0g
朝 食	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	800mg	1323mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg
	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g
	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
	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	451kcal	973kcal	エネルギー	491kcal	1014kcal	エネルギー	419kcal
夕 食	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.3g	27.7g	蛋白質	21.9g	33.4g	蛋白質	16.5g
	脂 質	18.0g	20.1g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	21.5g	23.6g	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	16.2g
	炭水化物	53.6g	168.8g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.1g	162.5g	炭水化物	52.0g
	ナトリウム	2124mg	3693mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2249mg	3818mg	ナトリウム	2437mg	4002mg	ナトリウム	1919mg
朝 食	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.2g	10.2g	食塩相当量	5.0g
	★全粥240g		★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鶏肉の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鶏肉の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鶏肉の味噌煮	乳麦	
	鶏肉の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鶏肉の味噌煮	乳麦		鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		鶏肉の味噌煮	乳麦	

★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。

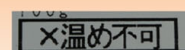
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**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

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

(カロリー1440調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14日(土)お届け分より反映します。

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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 オムレツ ケチャップ(小袋) 枝豆とかにかまの煮物 白菜と昆布のナムル	卵麦		★ごはん120g 揚げ豆腐のおろしポン酢かけ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え	麦 麦 麦		★ごはん120g 牛肉の甘酢炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦か 乳麦落		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え	麦 乳麦 乳麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 大根と蒟の汁煮 キャロットラペ	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	135kcal	328kcal	エネルギー	153kcal	346kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	8.6g	11.9g	たんぱく質	8.4g	11.7g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	7.0g	10.3g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.1g	8.6g	脂質	3.8g	4.3g
	炭水化物	12.0g	53.9g	炭水化物	12.7g	54.6g	炭水化物	19.6g	61.5g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	21.2g	63.1g
昼食	★ごはん120g チキンカレーのルー 切干大根のコンソメ炒め 蒸し鶏の炒め物	乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース キャベツの土佐煮 野菜の三杯酢	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え	麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 菜の花と人参の白和え	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のごま焼き インゲンソテー 竹輪の五色きんぴら 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	265kcal	458kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	11.9g	15.2g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	18.7g	22.0g	たんぱく質	20.6g	23.9g
	脂質	12.5g	13.0g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.3g	9.8g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.8g	15.3g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	21.0g	62.9g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	12.0g	53.9g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツとベーコンの和え物	麦 卵麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 竹輪と菜の花の煮物 油揚げの玉子とじ	麦 麦 麦 卵麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 若芽としらすのおひたし	乳麦 麦か 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 春雨の中華和え	麦 卵乳麦 卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	266kcal	459kcal	エネルギー	264kcal	457kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	201kcal	394kcal	エネルギー	250kcal	443kcal
	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	20.6g	23.9g	たんぱく質	19.4g	22.7g	たんぱく質	13.1g	16.4g	たんぱく質	16.9g	20.2g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	14.6g	15.1g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.5g	13.0g
	炭水化物	21.7g	63.6g	炭水化物	11.5g	53.4g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	15.1g	57.0g
合計	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	817mg	818mg	ナトリウム	858mg	859mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g
		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	624kcal	1203kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	628kcal	1207kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	663kcal	1242kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	40.9g	50.8g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	44.5g	54.4g
	脂質	31.6g	33.1g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	27.1g	28.6g	脂質	30.8g	32.3g	脂質	31.1g	32.6g
合計(間食込)	炭水化物	46.8g	172.5g	炭水化物	38.5g	164.2g	炭水化物	54.5g	180.2g	炭水化物	46.7g	172.4g	炭水化物	48.3g	174.0g
	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2206mg	2209mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g
		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
	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	817kcal	1396kcal	エネルギー	864kcal	1443kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	51.9g	61.8g

※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。

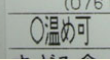
お食事の作り方



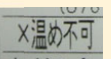
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表示



〇温め可
×温め不可



×温め不可
※温め可



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)

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14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！)



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)

	12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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 オムレツ ケチャップ(小袋) 枝豆とかにかまの煮物 白菜と昆布のナムル ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵麦 卵麦えか 麦		★ごはん150g 揚げ豆腐のおろしポン酢がけ 人参しりしり 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 麦 麦		★ごはん150g 牛肉の甘酢炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦か 乳麦落		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 ジャガ芋の中華炒め 野菜のごま和え ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 大根と蒟の汁煮 キャロットラペ ★すまし汁(豆腐・えのき)	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	135kcal	391kcal	エネルギー	153kcal	408kcal	エネルギー	206kcal	461kcal	エネルギー	173kcal	432kcal	エネルギー	148kcal	402kcal
	たんぱく質	8.6g	13.8g	たんぱく質	8.4g	13.7g	たんぱく質	9.1g	14.1g	たんぱく質	7.4g	12.6g	たんぱく質	7.0g	12.1g
	脂質	7.3g	8.0g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	8.1g	9.4g	脂質	3.8g	4.6g
昼食	★ごはん150g チキンカレーのルー 切干大根のコンソメ炒め 蒸し鶏の炒め物 ★味噌汁(若芽・揚げ)	乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース キャベツの土佐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 白菜と挽肉の旨煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 菜の花と人参の白和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のごま焼き インゲンソテー 竹輪の五色きんぴら 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(切干・なめこ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	223kcal	489kcal	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	216kcal	478kcal	エネルギー	246kcal	500kcal	エネルギー	265kcal	520kcal
	たんぱく質	15.3g	21.2g	たんぱく質	11.9g	17.9g	たんぱく質	11.8g	17.5g	たんぱく質	18.7g	23.8g	たんぱく質	20.6g	25.6g
	脂質	12.5g	14.1g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	9.3g	10.2g	脂質	11.8g	12.6g	脂質	14.8g	15.6g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎バナナ90g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 キャベツとベーコンの和え物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 卵麦 乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 平さやいんげん 竹輪と菜の花の煮物 油揚げの玉子とじ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 卵麦		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 大豆と人参の煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 豆腐の塩あんかけ煮 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(揚げ・しめじ)	乳麦 麦か 麦		★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	266kcal	533kcal	エネルギー	264kcal	521kcal	エネルギー	206kcal	462kcal	エネルギー	201kcal	467kcal	エネルギー	250kcal	514kcal
	たんぱく質	16.5g	22.4g	たんぱく質	20.6g	25.6g	たんぱく質	19.4g	24.5g	たんぱく質	13.1g	19.0g	たんぱく質	16.9g	22.5g
合計	脂質	11.8g	12.9g	脂質	14.6g	15.4g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	10.9g	12.5g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	21.7g	77.6g	炭水化物	11.5g	66.5g	炭水化物	13.9g	68.8g	炭水化物	13.2g	68.1g	炭水化物	15.1g	71.2g
	ナトリウム	660mg	887mg	ナトリウム	733mg	961mg	ナトリウム	604mg	832mg	ナトリウム	817mg	1043mg	ナトリウム	858mg	1085mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.8g
	エネルギー	624kcal	1413kcal	エネルギー	616kcal	1396kcal	エネルギー	628kcal	1401kcal	エネルギー	620kcal	1399kcal	エネルギー	663kcal	1436kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.4g	57.4g	たんぱく質	40.9g	57.2g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	39.2g	55.4g	たんぱく質	44.5g	60.2g
	脂質	31.6g	35.0g	脂質	33.1g	36.3g	脂質	27.1g	29.6g	脂質	30.8g	34.5g	脂質	31.1g	33.6g
	炭水化物	46.8g	212.6g	炭水化物	38.5g	203.5g	炭水化物	54.5g	219.5g	炭水化物	46.7g	210.2g	炭水化物	48.3g	213.3g
	ナトリウム	2183mg	2808mg	ナトリウム	1833mg	2541mg	ナトリウム	2056mg	2736mg	ナトリウム	2190mg	2729mg	ナトリウム	2206mg	2808mg
	食塩相当量	5.5g	7.2g	食塩相当量	4.7g	6.4g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.6g	7.2g

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

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

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14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
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)

12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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 鶏肉カレークリーム煮 さつま芋のコンソメ煮 えんどう豆の味噌マヨ和え			乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 竹輪と菜の花の煮物 マカロニサラダ			麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 人参の炒り煮 カラフルサラダ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん さつま芋のレモン煮 人参と春雨のサラダ			卵麦 麦 乳麦 卵麦か
	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	287kcal	530kcal	エネルギー	287kcal	530kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	222kcal	465kcal	
たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	4.7g	8.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	
脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	8.6g	9.2g	脂質	12.5g	13.1g	
炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	23.8g	76.6g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	37.5g	90.3g	炭水化物	19.9g	72.7g	
ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	450mg	451mg	ナトリウム	724mg	725mg	ナトリウム	673mg	674mg	
カリウム	419mg	480mg	カリウム	372mg	433mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	207mg	268mg	
リン	102mg	167mg	リン	155mg	220mg	リン	109mg	174mg	リン	69mg	134mg	リン	107mg	172mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 切干大根煮 和風マヨネーズ和え			麦落 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 なすの利休煮 オクラの柚子胡椒和え			麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 インゲンソテー 赤玉南瓜煮 ブロッコリーのツナマヨ和え			麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポークチャップ ーロナスのオランダ煮 ごぼうのおかかマヨサラダ			乳麦 麦 卵麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	363kcal	606kcal	エネルギー	402kcal	645kcal	エネルギー	353kcal	596kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	
たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	13.6g	17.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g	
脂質	24.0g	24.6g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	23.7g	24.3g	脂質	20.9g	21.5g	
炭水化物	28.9g	81.7g	炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	34.3g	87.1g	
ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	678mg	679mg	ナトリウム	511mg	512mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	621mg	622mg	
カリウム	515mg	576mg	カリウム	565mg	626mg	カリウム	683mg	744mg	カリウム	449mg	510mg	カリウム	501mg	562mg	
リン	163mg	228mg	リン	136mg	201mg	リン	144mg	209mg	リン	145mg	210mg	リン	130mg	195mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナッブル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎バナナッブル(缶) 75g			
★ごはん150g 赤魚の竜田揚 きのこあん 野菜のトマト煮 春雨とツナのサラダ			麦 麦 乳麦 卵	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ うま塩キャベツ ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ			乳麦 麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉の柳川風煮 マカロニと法蓮草のソテー 大根のマヨネーズ和え			卵乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンのアイオリソース 人参グラッセ ジャガ芋きんぴら 若芽のごま酢和え			卵乳麦 乳麦 麦 麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
エネルギー	301kcal	544kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	
たんぱく質	12.4g	16.5g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	12.6g	16.7g	
脂質	18.9g	19.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	22.7g	23.3g	脂質	23.2g	23.8g	
炭水化物	20.2g	73.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	22.9g	75.7g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.0g	78.8g	
ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	676mg	677mg	ナトリウム	673mg	674mg	
カリウム	511mg	572mg	カリウム	541mg	602mg	カリウム	395mg	456mg	カリウム	557mg	618mg	カリウム	397mg	458mg	
リン	154mg	219mg	リン	98mg	163mg	リン	115mg	180mg	リン	130mg	195mg	リン	169mg	234mg	
食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	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	978kcal	1707kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	
たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	27.0g	39.3g	たんぱく質	30.9g	43.2g	
脂質	59.2g	61.0g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.6g	58.4g	
炭水化物	76.9g	235.3g	炭水化物	86.0g	244.4g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	93.6g	252.0g	炭水化物	80.2g	238.6g	
ナトリウム	1870mg	1873mg	ナトリウム	2307mg	2310mg	ナトリウム	1659mg	1662mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	
カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1478mg	1661mg	カリウム	1568mg	1751mg	カリウム	1391mg	1574mg	カリウム	1105mg	1288mg	
リン	419mg	614mg	リン	389mg	584mg	リン	368mg	563mg	リン	344mg	539mg	リン	406mg	601mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	
エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1042kcal	1771kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	
たんぱく質	31.1g	43.4g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	31.2g	43.5g	
脂質	59.3g	61.1g	脂質	58.8g	60.6g	脂質	58.9g	60.7g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.7g	58.5g	
炭水化物	92.1g	250.5g	炭水化物	101.5g	259.9g	炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	109.1g	267.5g	炭水化物	95.4g	253.8g	
ナトリウム	1871mg	1874mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	1660mg	1663mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1968mg	1971mg	
カリウム	1502mg	1685mg	カリウム	1538mg	1721mg	カリウム	1625mg	1808mg	カリウム	1451mg	1634mg	カリウム	1162mg	1345mg	
リン	422mg	617mg	リン	396mg	591mg	リン	371mg	566mg	リン	351mg	546mg	リン	409mg	604mg	
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

※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。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は12月3日(火)までにご連絡下さい。
12月14日(土)お届け分より反映します。

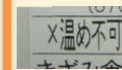
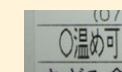
お食事の作り方



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
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！)

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)

12月2日(月)			12月3日(火)			12月4日(水)			12月5日(木)			12月6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180g 豚肉と厚揚げの煮物 人参しりしり キャベツの白ドレ和え		乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 目玉焼き れんこんと竹の子のおかか煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		卵麦 麦 卵麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 竹輪と菜の花の煮物 コールスローサラダ		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 ひじきとごぼうのナムル		卵乳麦落 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 大根の柚香煮 イカと若芽の和え物		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	187kcal	477kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	193kcal	483kcal	エネルギー	146kcal	436kcal
たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	11.0g	15.9g	たんぱく質	10.7g	15.6g
脂質	11.4g	12.1g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	6.0g	6.7g
炭水化物	13.5g	76.4g	炭水化物	11.6g	74.5g	炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	13.2g	76.1g
ナトリウム	499mg	500mg	ナトリウム	441mg	442mg	ナトリウム	753mg	754mg	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	575mg	576mg
カリウム	445mg	517mg	カリウム	239mg	311mg	カリウム	314mg	386mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	320mg	392mg
リン	109mg	186mg	リン	141mg	218mg	リン	106mg	183mg	リン	161mg	238mg	リン	166mg	243mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん180g キーマカレーのルー 青菜と高野豆腐の煮物 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		乳麦 麦 麦	★ごはん180g ささみ大葉フライ ブロッコリー 大豆の肉ジャガ煮 野菜のピーナッツ和え		麦 乳麦 麦落	★ごはん180g こんがりハンバーグ ホワイトソース インゲンソテー 蒸し鶏の炒め物 大根なます		乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 豚肉のマヨマスタード炒め 若芽の酢味噌和え		乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め 白菜の中華そばろ煮 切干と人参のハリハリ		麦 乳麦落 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	257kcal	547kcal	エネルギー	277kcal	567kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	278kcal	568kcal	エネルギー	296kcal	586kcal
たんぱく質	19.1g	24.0g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	11.7g	16.6g
脂質	11.8g	12.5g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	15.8g	16.5g	脂質	20.2g	20.9g
炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	25.3g	88.2g	炭水化物	22.3g	85.2g	炭水化物	18.1g	81.0g	炭水化物	14.5g	77.4g
ナトリウム	883mg	884mg	ナトリウム	729mg	730mg	ナトリウム	839mg	840mg	ナトリウム	658mg	659mg	ナトリウム	711mg	712mg
カリウム	645mg	717mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	608mg	680mg	カリウム	547mg	619mg	カリウム	430mg	502mg
リン	233mg	310mg	リン	188mg	265mg	リン	191mg	268mg	リン	197mg	274mg	リン	138mg	215mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g		
★ごはん180g 鯖の塩焼 平さやいんげん カリフラワーの煮物 玉子スパサラダ		卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 ポテトマサラダ		麦か 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 ピーマンソテー 大根と鶏肉の味噌煮 春雨のサラダ		麦 卵乳麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 ブロッコリーの煮物 さっぱりポテトサラダ		乳麦 麦 卵	★ごはん180g ブリのごま焼 塩枝豆 キャベツの土佐煮 フレンチマカロニ		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	314kcal	604kcal	エネルギー	315kcal	605kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	315kcal	605kcal
たんぱく質	12.9g	17.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	15.4g	20.3g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	17.0g	21.9g
脂質	21.4g	22.1g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	18.8g	19.5g
炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	20.7g	83.6g	炭水化物	17.3g	80.2g
ナトリウム	542mg	543mg	ナトリウム	838mg	839mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	677mg	678mg
カリウム	370mg	442mg	カリウム	628mg	700mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	463mg	535mg
リン	162mg	239mg	リン	211mg	288mg	リン	199mg	276mg	リン	172mg	249mg	リン	158mg	235mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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	758kcal	1628kcal	エネルギー	790kcal	1660kcal	エネルギー	772kcal	1642kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	エネルギー	757kcal	1627kcal
たんぱく質	40.3g	55.0g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質	44.6g	46.7g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	44.0g	46.1g	脂質	43.2g	45.3g	脂質	45.0g	47.1g
炭水化物	50.8g	239.5g	炭水化物	59.4g	248.1g	炭水化物	54.3g	243.0g	炭水化物	59.3g	248.0g	炭水化物	45.0g	233.7g
ナトリウム	1924mg	1927mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	2179mg	2182mg	ナトリウム	2027mg	2030mg	ナトリウム	1963mg	1966mg
カリウム	1460mg	1676mg	カリウム	1456mg	1672mg	カリウム	1412mg	1628mg	カリウム	1655mg	1871mg	カリウム	1213mg	1429mg
リン	504mg	735mg	リン	540mg	771mg	リン	496mg	727mg	リン	530mg	761mg	リン	462mg	693mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g
エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	905kcal	1775kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal
たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	40.2g	54.9g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	40.0g	54.7g
脂質	44.8g	46.9g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	44.2g	46.3g	脂質	43.4g	45.5g	脂質	45.2g	47.3g
炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	82.4g	271.1g	炭水化物	84.8g	273.5g	炭水化物	90.2g	278.9g	炭水化物	75.5g	264.2g
ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2033mg	2036mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
カリウム	1580mg	1796mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1526mg	1742mg	カリウム	1775mg	1991mg	カリウム	1327mg	1543mg
リン	518mg	749mg	リン	552mg	783mg	リン	502mg	733mg	リン	544mg	775mg	リン	468mg	699mg
食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。