

【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

	12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20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 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 麦		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 94kcal 3.8g 3.0g 12.7g 430mg 1.1g	フルセット 366kcal 9.8g 4.0g 69.7g 871mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 155kcal 5.9g 8.1g 14.8g 618mg 1.6g	フルセット 421kcal 11.6g 9.0g 71.0g 1060mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 68kcal 5.3g 1.4g 10.1g 517mg 1.3g	フルセット 342kcal 12.0g 3.0g 66.2g 983mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 99kcal 6.1g 3.9g 10.3g 541mg 1.4g	フルセット 370kcal 12.1g 4.9g 67.2g 983mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 111kcal 6.5g 4.5g 11.6g 618mg 1.6g	フルセット 392kcal 13.6g 6.2g 68.5g 1059mg 2.7g
	★やわらかごはん180g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け なすの利休煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁			★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁	乳麦 麦 卵乳麦 麦	
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 229kcal 13.2g 14.1g 12.6g 611mg 1.6g	フルセット 502kcal 19.7g 15.7g 68.3g 1053mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 209kcal 13.2g 9.6g 17.9g 821mg 2.1g	フルセット 485kcal 19.6g 11.3g 74.3g 1263mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 335kcal 15.1g 20.8g 20.7g 653mg 1.7g	フルセット 606kcal 21.2g 21.8g 77.6g 1095mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 232kcal 14.4g 13.0g 14.0g 708mg 1.8g	フルセット 506kcal 21.1g 14.6g 70.1g 1174mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 293kcal 10.2g 15.6g 27.6g 1107mg 2.8g	フルセット 564kcal 16.2g 16.6g 84.5g 1549mg 3.9g
	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 法蓮草と油揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	卵乳麦 麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あなかけ なすのトロトロ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦	
夕	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 300kcal 10.4g 16.4g 28.7g 955mg 2.4g	フルセット 572kcal 16.7g 17.4g 86.0g 1421mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 226kcal 16.6g 10.6g 16.0g 558mg 1.4g	フルセット 497kcal 22.3g 11.5g 73.3g 1000mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 230kcal 9.9g 9.7g 24.7g 934mg 2.4g	フルセット 502kcal 15.9g 10.7g 81.7g 1375mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 318kcal 12.1g 13.5g 37.6g 767mg 2.0g	フルセット 590kcal 18.3g 14.5g 94.8g 1208mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 12.1g 9.9g 15.9g 703mg 1.8g	フルセット 471kcal 17.8g 10.8g 72.1g 1169mg 3.0g
	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 法蓮草と油揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	卵乳麦 麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g あぶらかれいみりん焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あなかけ なすのトロトロ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦	
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 623kcal 27.4g 33.5g 54.0g 1996mg 5.1g	フルセット 1440kcal 46.2g 37.1g 224.0g 3345mg 8.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 590kcal 35.7g 28.3g 48.7g 1997mg 5.1g	フルセット 1403kcal 53.5g 31.8g 218.6g 3323mg 8.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 633kcal 30.3g 31.9g 55.5g 2104mg 5.4g	フルセット 1450kcal 49.1g 35.5g 225.5g 3453mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 649kcal 32.6g 30.4g 61.9g 2016mg 5.2g	フルセット 1466kcal 51.5g 34.0g 232.1g 3365mg 8.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 610kcal 28.8g 30.0g 55.1g 2428mg 6.2g	フルセット 1427kcal 47.6g 33.6g 225.1g 3777mg 9.6g

変更は12月17日(火)までにご連絡下さい。
12月28日(土)お届け分より反映します。

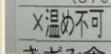
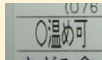
お食事の作り方



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バルコープ

12月16日(月)		12月17日(火)		12月18日(水)		12月19日(木)		12月20日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	
乳麦 卵乳麦か 麦		麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵麦 乳麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 麦	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
エネルギー 94kcal		エネルギー 155kcal		エネルギー 68kcal		エネルギー 99kcal		エネルギー 111kcal	
たんぱく質 3.8g		たんぱく質 5.9g		たんぱく質 5.3g		たんぱく質 6.1g		たんぱく質 6.5g	
脂 質 3.0g		脂 質 8.1g		脂 質 1.4g		脂 質 3.9g		脂 質 4.5g	
炭水化物 12.7g		炭水化物 14.8g		炭水化物 10.1g		炭水化物 10.3g		炭水化物 11.6g	
ナトリウム 430mg		ナトリウム 618mg		ナトリウム 517mg		ナトリウム 541mg		ナトリウム 618mg	
食塩相当量 1.1g		食塩相当量 1.6g		食塩相当量 1.3g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 1.6g	
★全粥240g メバルのバジルオリーブ焼 大根の甘酢漬け なすの利休煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁		★全粥240g 鶏のごまだれ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁		★全粥240g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁	
麦 麦 麦		卵乳麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		麦 麦 麦 麦		乳麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
エネルギー 229kcal		エネルギー 209kcal		エネルギー 335kcal		エネルギー 232kcal		エネルギー 293kcal	
たんぱく質 13.2g		たんぱく質 13.2g		たんぱく質 15.1g		たんぱく質 14.4g		たんぱく質 10.2g	
脂 質 14.1g		脂 質 9.6g		脂 質 20.8g		脂 質 13.0g		脂 質 15.6g	
炭水化物 12.6g		炭水化物 17.9g		炭水化物 20.7g		炭水化物 14.0g		炭水化物 27.6g	
ナトリウム 611mg		ナトリウム 821mg		ナトリウム 653mg		ナトリウム 708mg		ナトリウム 1107mg	
食塩相当量 1.6g		食塩相当量 2.1g		食塩相当量 1.7g		食塩相当量 1.8g		食塩相当量 2.8g	
★全粥240g やわらかメンチカツ うま塩キャベツ 法蓮草と油揚げの煮物 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁		★全粥240g あぶらかれいみりん焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁	
卵乳麦 麦か 麦 麦 麦		麦 麦 卵乳麦 麦落 麦		卵乳麦 乳麦 麦落か 麦 麦		卵乳麦落か 麦 麦 麦 麦		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
エネルギー 300kcal		エネルギー 226kcal		エネルギー 230kcal		エネルギー 318kcal		エネルギー 206kcal	
たんぱく質 10.4g		たんぱく質 16.6g		たんぱく質 9.9g		たんぱく質 12.1g		たんぱく質 12.1g	
脂 質 16.4g		脂 質 10.6g		脂 質 9.7g		脂 質 13.5g		脂 質 9.9g	
炭水化物 28.7g		炭水化物 16.0g		炭水化物 24.7g		炭水化物 37.6g		炭水化物 15.9g	
ナトリウム 955mg		ナトリウム 558mg		ナトリウム 934mg		ナトリウム 767mg		ナトリウム 703mg	
食塩相当量 2.4g		食塩相当量 1.4g		食塩相当量 2.4g		食塩相当量 2.0g		食塩相当量 1.8g	
★全粥240g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		★全粥240g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	
乳麦 卵乳麦か 麦		麦 麦 卵乳麦 麦		麦 麦 麦 麦		卵麦 乳麦 麦 麦		卵乳麦 乳麦 麦 麦	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット		おかずセット	
フルセット		フルセット		フルセット		フルセット		フルセット	
エネルギー 623kcal		エネルギー 590kcal		エネルギー 633kcal		エネルギー 649kcal		エネルギー 610kcal	
たんぱく質 27.4g		たんぱく質 35.7g		たんぱく質 30.3g		たんぱく質 32.6g		たんぱく質 28.8g	
脂 質 33.5g		脂 質 28.3g		脂 質 31.9g		脂 質 30.4g		脂 質 30.0g	
炭水化物 54.0g		炭水化物 48.7g		炭水化物 55.5g		炭水化物 61.9g		炭水化物 55.1g	
ナトリウム 1996mg		ナトリウム 1997mg		ナトリウム 2104mg		ナトリウム 2016mg		ナトリウム 2428mg	
食塩相当量 5.1g		食塩相当量 5.1g		食塩相当量 5.4g		食塩相当量 5.2g		食塩相当量 6.2g	

★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17日(火)までにご連絡下さい。
12月28日(土)お届け分より反映します。

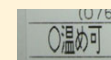
お食事の作り方



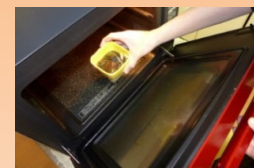
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
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

12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20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					
★全粥240g ブロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			麦乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)			卵乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	122kcal	296kcal		
蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.8g	7.4g	蛋白質	3.8g	7.4g		
脂 質	4.2g	4.9g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	4.5g	5.2g		
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.7g	55.2g	炭水化物	16.7g	55.2g		
ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	463mg	976mg	ナトリウム	463mg	976mg		
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.5g		
★全粥240g 赤魚の生姜煮 野菜の味噌風味 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 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	栄養価	おかずセット	フルセット		
エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	209kcal	384kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	184kcal	358kcal		
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.3g	12.5g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.9g	12.7g		
脂 質	7.7g	8.4g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	11.3g	12.1g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	8.4g	9.1g		
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.4g	56.5g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	17.9g	56.3g		
ナトリウム	867mg	1390mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	782mg	1279mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	825mg	1348mg		
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g		
★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★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	133kcal	307kcal	エネルギー	236kcal	411kcal	エネルギー	175kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	180kcal	354kcal		
蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.7g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	7.6g	11.4g		
脂 質	6.4g	7.1g	脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	7.8g	8.5g		
炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.0g	56.5g	炭水化物	17.2g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	18.5g	56.9g		
ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	823mg	1344mg	ナトリウム	897mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	839mg	1362mg		
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g		
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	419kcal	941kcal	エネルギー	463kcal	986kcal	エネルギー	483kcal	1006kcal	エネルギー	439kcal	962kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal		
蛋白質	18.3g	29.7g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.4g	28.9g	蛋白質	16.9g	28.7g	蛋白質	20.3g	31.5g	蛋白質	20.3g	31.5g		
脂 質	18.3g	20.4g	脂 質	25.2g	27.3g	脂 質	25.3g	27.4g	脂 質	20.1g	22.3g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	20.7g	22.8g		
炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	44.9g	160.2g	炭水化物	47.3g	162.7g	炭水化物	48.9g	163.8g	炭水化物	53.1g	168.4g	炭水化物	53.1g	168.4g		
ナトリウム	2125mg	3694mg	ナトリウム	2105mg	3672mg	ナトリウム	2241mg	3806mg	ナトリウム	2122mg	3665mg	ナトリウム	2127mg	3686mg	ナトリウム	2127mg	3686mg		
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.5g	9.4g	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。

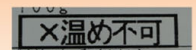
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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**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

	12月16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20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 豆腐のかに風あんかけ	麦 麦 卵麦か		★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め	乳麦 麦 麦落		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 麩とえのきのさっと煮	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 目玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ	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	176kcal	369kcal	エネルギー	142kcal	335kcal	エネルギー	183kcal	376kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	150kcal	343kcal
	たんぱく質	10.8g	14.1g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	7.3g	10.6g	たんぱく質	7.4g	10.7g
	脂質	8.2g	8.7g	脂質	5.3g	5.8g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	10.0g	10.5g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	15.6g	57.5g	炭水化物	16.9g	58.8g	炭水化物	13.1g	55.0g
昼食	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	459mg	460mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 コーンと挽肉の炒め物	乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦 乳麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん120g メンチカツ 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 大根とごぼうの甘辛煮	乳麦 乳麦 乳麦か 麦		★ごはん120g 白身魚の西京焼 オニオンソテー ひとくちがんも煮 竹輪の五色きんぴら	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 イカと若芽の和え物	麦落 麦か 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	263kcal	456kcal	エネルギー	287kcal	480kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	210kcal	403kcal	エネルギー	208kcal	401kcal
	たんぱく質	20.4g	23.7g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	17.2g	20.5g	たんぱく質	14.1g	17.4g
間食	脂質	11.4g	11.9g	脂質	16.7g	17.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.6g	9.1g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	19.1g	61.0g
	ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	682mg	683mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	839mg	840mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
	◎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120g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし なめこと若芽のサッと煮	乳麦 麦か 麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 竹の子と人参のおかか煮	乳麦 麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー カリフラワーの煮物 中華キャベツ	麦 乳麦 卵麦か 麦		★ごはん120g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 大根の柚香煮	麦 麦 麦	
夕食		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	207kcal	400kcal	エネルギー	224kcal	417kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	277kcal	470kcal
	たんぱく質	15.1g	18.4g	たんぱく質	16.5g	19.8g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	16.6g	19.9g	たんぱく質	19.8g	23.1g
	脂質	12.7g	13.2g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	14.4g	14.9g
	炭水化物	8.6g	50.5g	炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	12.5g	54.4g	炭水化物	16.1g	58.0g
	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	767mg	768mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	693mg	694mg
合計	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	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	646kcal	1225kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	662kcal	1241kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	635kcal	1214kcal
	たんぱく質	46.3g	56.2g	たんぱく質	42.1g	52.0g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	41.3g	51.2g
	脂質	32.3g	33.8g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	30.3g	31.8g
	炭水化物	41.6g	167.3g	炭水化物	47.2g	172.9g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	41.9g	167.6g	炭水化物	48.3g	174.0g
合計(間食込)	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2175mg	2178mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1991mg	1994mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	850kcal	1429kcal	エネルギー	863kcal	1442kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal
	たんぱく質	52.4g	62.3g	たんぱく質	49.8g	59.7g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g
	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	37.4g	38.9g
	炭水化物	73.5g	199.2g	炭水化物	75.0g	200.7g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	70.8g	196.5g	炭水化物	80.2g	205.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2287mg	2290mg	ナトリウム	2251mg	2254mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	2065mg	2068mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g

変更は12月17日(火)までにご連絡下さい。
12月28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
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)

※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12月17日(火)までにご連絡下さい。
12月28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！)



ごはんなどを添えて、
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16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20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 竹輪のごま炒め 豆腐のかに風あんかけ ★味噌汁(若芽・巻麴)	麦 麦 卵麦か 麦		★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 法蓮草と油揚げの煮物 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 大根とツナの炒め物 大豆とごぼうの味噌炒め ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦落		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 野菜のチリソース煮 麴とえのきのさっと煮 ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 目玉焼き 和風ポトフ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵 乳麦 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	176kcal	438kcal	エネルギー	142kcal	396kcal	エネルギー	183kcal	449kcal	エネルギー	184kcal	448kcal	エネルギー	150kcal	409kcal
	たんぱく質	10.8g	16.5g	たんぱく質	9.6g	14.7g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	7.3g	13.0g	たんぱく質	7.4g	12.6g
	脂質	8.2g	9.1g	脂質	5.3g	6.1g	脂質	8.3g	9.9g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	7.3g	8.6g
	炭水化物	14.6g	70.4g	炭水化物	14.6g	68.8g	炭水化物	15.6g	70.5g	炭水化物	16.9g	73.0g	炭水化物	13.1g	67.3g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 乳麦		★ごはん150g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンパスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん150g メンチカツ 人参のレモン煮 イカと白菜の中華煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	乳麦 乳麦 乳麦か 麦		★ごはん150g 白身魚の西京焼 オニオンソテー ひとくちがんも煮 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(白菜・ひじき)	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g マーボ豆腐 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 イカと若芽の和え物 ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦落 麦か 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	263kcal	519kcal	エネルギー	287kcal	542kcal	エネルギー	221kcal	478kcal	エネルギー	210kcal	465kcal	エネルギー	208kcal	470kcal
	たんぱく質	20.4g	25.5g	たんぱく質	16.0g	21.1g	たんぱく質	9.6g	14.9g	たんぱく質	17.2g	22.2g	たんぱく質	14.1g	19.8g
	脂質	11.4g	12.2g	脂質	16.7g	17.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	9.8g	10.6g	脂質	8.6g	9.5g
	炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	17.3g	71.9g	炭水化物	19.9g	75.2g	炭水化物	12.5g	67.1g	炭水化物	19.1g	74.8g
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150g 鶏肉の香草焼 うま塩キャベツ 白菜の煮びたし なめこ若芽のサツと煮 ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 麦か 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め 鶏ミンチと小松菜の煮物 竹の子と人参のおかか煮 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 ピーマンソテー インゲンの生姜炒め キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー カリフラワーの煮物 中華キャベツ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 乳麦 卵麦か 麦 麦		★ごはん150g ブリのごま焼 オクラのペペロンチーノ ツナと大豆の炒め煮 大根の柚香煮 ★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	207kcal	461kcal	エネルギー	224kcal	488kcal	エネルギー	258kcal	519kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	277kcal	533kcal
	たんぱく質	15.1g	20.2g	たんぱく質	16.5g	22.1g	たんぱく質	17.9g	23.3g	たんぱく質	16.6g	21.8g	たんぱく質	19.8g	24.9g
	脂質	12.7g	13.5g	脂質	10.5g	11.4g	脂質	11.8g	12.8g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	14.4g	15.2g
	炭水化物	8.6g	63.0g	炭水化物	15.3g	71.4g	炭水化物	17.1g	72.2g	炭水化物	12.5g	67.4g	炭水化物	16.1g	70.8g
合計	ナトリウム	673mg	821mg	ナトリウム	767mg	994mg	ナトリウム	752mg	980mg	ナトリウム	615mg	762mg	ナトリウム	693mg	921mg
	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.3g
	エネルギー	646kcal	1418kcal	エネルギー	653kcal	1426kcal	エネルギー	662kcal	1446kcal	エネルギー	629kcal	1404kcal	エネルギー	635kcal	1412kcal
	たんぱく質	46.3g	62.2g	たんぱく質	42.1g	57.9g	たんぱく質	40.8g	57.3g	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	41.3g	57.3g
	脂質	32.3g	34.8g	脂質	32.5g	35.0g	脂質	31.3g	34.7g	脂質	32.6g	35.0g	脂質	30.3g	33.3g
	炭水化物	41.6g	206.7g	炭水化物	47.2g	212.1g	炭水化物	52.6g	217.9g	炭水化物	41.9g	207.5g	炭水化物	48.3g	212.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2213mg	2840mg	ナトリウム	2175mg	2776mg	ナトリウム	2107mg	2814mg	ナトリウム	2072mg	2674mg	ナトリウム	1991mg	2610mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.3g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.6g
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1625kcal	エネルギー	850kcal	1623kcal	エネルギー	863kcal	1647kcal	エネルギー	827kcal	1602kcal	エネルギー	842kcal	1619kcal
	たんぱく質	52.4g	68.3g	たんぱく質	49.8g	65.6g	たんぱく質	48.2g	64.7g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.4g	63.4g
	脂質	39.4g	41.9g	脂質	39.5g	42.0g	脂質	38.3g	41.7g	脂質	39.6g	42.0g	脂質	37.4g	40.4g
	炭水化物	73.5g	238.6g	炭水化物	75.0g	239.9g	炭水化物	81.5g	246.8g	炭水化物	70.8g	236.4g	炭水化物	80.2g	244.8g
	ナトリウム	2287mg	2914mg	ナトリウム	2251mg	2852mg	ナトリウム	2184mg	2891mg	ナトリウム	2146mg	2748mg	ナトリウム	2065mg	2684mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.8g

※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。

(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17日(火)までにご連絡下さい。
12月28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16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20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
★ごはん150g がんもどきの含め煮 野菜たっぷりマーボ炒め 切干と人参のハリハリ		麦 麦か 麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん ぜんまいとコンニャクの炒め煮 小倉金時		卵乳麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 豚肉ときのこのペロンチーノ ジャガ芋きんぴら		卵麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 春雨とツナのピリ辛炒め 豚バラとキャベツの炒め物		乳麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋のカレー煮 けんちん煮		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	193kcal	436kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	293kcal	536kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	252kcal	495kcal
たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.6g	13.7g	たんぱく質	7.7g	11.8g
脂質	8.9g	9.5g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	15.4g	16.0g	脂質	10.0g	10.6g
炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	34.8g	87.6g	炭水化物	18.6g	71.4g	炭水化物	25.7g	78.5g	炭水化物	33.7g	86.5g
ナトリウム	766mg	767mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	710mg	711mg	ナトリウム	583mg	584mg
カリウム	430mg	491mg	カリウム	471mg	532mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	268mg	329mg	カリウム	649mg	710mg
リン	114mg	179mg	リン	122mg	187mg	リン	114mg	179mg	リン	107mg	172mg	リン	139mg	204mg
食塩相当量	1.9g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g
★ごはん150g まぐろカツ 人参シャトー 揚ナスの煮物 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 ふきのきんぴら パスタのクリーム煮 キャベツの和風カレー煮		麦 麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 オニオンソテー 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 牛肉のきんぴら なすの中華風南蛮漬		卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース スイートパンプ コーンクリームマカロニ		卵麦 乳麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	397kcal	640kcal	エネルギー	328kcal	571kcal	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	305kcal	548kcal	エネルギー	378kcal	621kcal
たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g
脂質	21.0g	21.6g	脂質	18.8g	19.4g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	20.8g	21.4g	脂質	18.4g	19.0g
炭水化物	38.9g	91.7g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	28.8g	81.6g	炭水化物	22.0g	74.8g	炭水化物	41.8g	94.6g
ナトリウム	680mg	681mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	449mg	450mg
カリウム	548mg	609mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	717mg	778mg	カリウム	430mg	491mg	カリウム	550mg	611mg
リン	177mg	242mg	リン	129mg	194mg	リン	141mg	206mg	リン	118mg	183mg	リン	143mg	208mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g
◎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		
★ごはん150g チキンクリームシチュー 麩の野菜あんかけ ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 肉じゃが 牛ごぼうの生姜煮 野菜炒め		麦 麦 卵麦	★ごはん150g マーボなす 里芋のおろし揚げ出し キャベツとザーサイ炒め		麦落 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚げ 人参のレモン煮 豚挽き肉と切干大根の煮物 さつま芋のコンソメ煮		麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め クリームコロッケ 竹輪の五色きんぴら		乳麦か 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	386kcal	629kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	357kcal	600kcal
たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	8.0g	12.1g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.5g	15.6g
脂質	23.8g	24.4g	脂質	22.8g	23.4g	脂質	27.5g	28.1g	脂質	20.5g	21.1g	脂質	25.4g	26.0g
炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.8g	84.6g	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	33.3g	86.1g	炭水化物	19.0g	71.8g
ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	519mg	520mg	ナトリウム	592mg	593mg
カリウム	586mg	647mg	カリウム	582mg	643mg	カリウム	611mg	672mg	カリウム	559mg	620mg	カリウム	356mg	417mg
リン	188mg	253mg	リン	153mg	218mg	リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	131mg	196mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	987kcal	1716kcal
たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	30.5g	42.8g
脂質	53.7g	55.5g	脂質	52.6g	54.4g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	53.8g	55.6g
炭水化物	92.8g	251.2g	炭水化物	94.5g	252.9g	炭水化物	74.9g	233.3g	炭水化物	81.0g	239.4g	炭水化物	94.5g	252.9g
ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2054mg	2057mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1624mg	1627mg
カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1752mg	1935mg	カリウム	1257mg	1440mg	カリウム	1555mg	1738mg
リン	479mg	674mg	リン	404mg	599mg	リン	381mg	576mg	リン	400mg	595mg	リン	413mg	608mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.1g	4.1g
	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	1040kcal	1769kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal
たんぱく質	31.7g	44.0g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	30.9g	43.2g
脂質	53.8g	55.6g	脂質	52.7g	54.5g	脂質	62.9g	64.7g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	53.9g	55.7g
炭水化物	108.3g	266.7g	炭水化物	106.0g	264.4g	炭水化物	90.1g	248.5g	炭水化物	96.5g	254.9g	炭水化物	106.0g	264.4g
ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1989mg	1992mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1627mg	1630mg
カリウム	1624mg	1807mg	カリウム	1474mg	1657mg	カリウム	1809mg	1992mg	カリウム	1317mg	1500mg	カリウム	1611mg	1794mg
リン	486mg	681mg	リン	410mg	605mg	リン	384mg	579mg	リン	407mg	602mg	リン	419mg	614mg
食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.1g	4.1g

※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17日(火)までにご連絡下さい。
12月28日(土)お届け分より反映します。

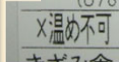
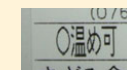
お食事の作り方



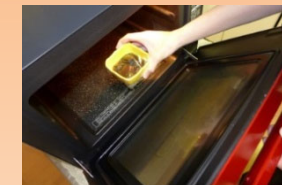
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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16日(月)			12月17日(火)			12月18日(水)			12月19日(木)			12月20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 人参のおかかサラダ			★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 切干大根のコンソメ炒め			★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 切干と人参のハリハリ			★ごはん180g 干草焼き 鶏肉と春雨の中華煮 コンニャクのおあそ炒め			★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 里芋のそぼろ煮 人参しりしり		
乳麦 卵麦か 麦			卵乳麦 乳麦落 乳麦			麦 麦 麦			卵 麦 麦			乳麦 乳麦 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	155kcal	445kcal	エネルギー	155kcal	445kcal	エネルギー	210kcal	500kcal	エネルギー	184kcal	474kcal	エネルギー	212kcal	502kcal
たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.7g	13.6g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	13.0g	17.9g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	8.3g	9.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	6.0g	6.7g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	13.2g	76.1g	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	24.6g	87.5g	炭水化物	17.6g	80.5g
ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	573mg	574mg	ナトリウム	592mg	593mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	444mg	445mg
カリウム	556mg	628mg	カリウム	510mg	582mg	カリウム	423mg	495mg	カリウム	190mg	262mg	カリウム	563mg	635mg
リン	141mg	218mg	リン	134mg	211mg	リン	120mg	197mg	リン	97mg	174mg	リン	160mg	237mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	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	1.1g	1.1g
★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 人参グラッセ 豚肉と厚揚げの煮物 春雨の五目炒め			★ごはん180g 白身魚の唐揚げ ふきのきんぴら ナスの油炒め 竹輪のごま炒め			★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ キャベツの和風カレー煮 カリフラワーの塩炒め			★ごはん180g 肉丼の具 高野豆腐の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め			★ごはん180g ブリの磯辺焼 人参グラッセ 高菜と大根の煮物 キャベツのミモザサラダ		
乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦			麦 麦 麦 麦			麦 卵乳麦			麦 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	359kcal	649kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	297kcal	587kcal	エネルギー	289kcal	579kcal	エネルギー	260kcal	550kcal
たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.0g	19.9g
脂質	18.4g	19.1g	脂質	18.7g	19.4g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	17.9g	18.6g	脂質	15.3g	16.0g
炭水化物	30.9g	93.8g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	17.5g	80.4g	炭水化物	13.7g	76.6g
ナトリウム	835mg	836mg	ナトリウム	757mg	758mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	860mg	861mg	ナトリウム	765mg	766mg
カリウム	501mg	573mg	カリウム	494mg	566mg	カリウム	561mg	633mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	515mg	587mg
リン	184mg	261mg	リン	212mg	289mg	リン	97mg	174mg	リン	201mg	278mg	リン	168mg	245mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎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 ひじきとベーコンの煮物 豚肉ときくらげの卵炒め			★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 法蓮草の煮びたし 豚すき 油揚げの玉子とじ			★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 じゃが芋の洋風あんかけ しめじのバター醤油パスタ			★ごはん180g 赤魚のおろし煮 五色煮豆 なすの中華風南蛮漬け			★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 人参とさつま揚げの金平		
卵麦え 卵乳麦 卵			麦 麦 麦 卵麦			麦 乳麦 乳麦			麦 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	254kcal	544kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	295kcal	585kcal	エネルギー	292kcal	582kcal
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	19.3g	24.2g	たんぱく質	12.8g	17.7g	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	12.9g	17.8g
脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.3g	16.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	18.3g	19.0g
炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	31.1g	94.0g	炭水化物	16.9g	79.8g	炭水化物	19.1g	82.0g
ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	576mg	577mg
カリウム	380mg	452mg	カリウム	565mg	637mg	カリウム	624mg	696mg	カリウム	589mg	661mg	カリウム	545mg	617mg
リン	172mg	249mg	リン	267mg	344mg	リン	169mg	246mg	リン	202mg	279mg	リン	220mg	297mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	788kcal	1658kcal	エネルギー	826kcal	1696kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal
たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	43.7g	58.4g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.9g	55.6g
脂質	40.9g	43.0g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.7g	43.8g	脂質	43.3g	45.4g
炭水化物	59.6g	248.3g	炭水化物	56.4g	245.1g	炭水化物	68.0g	256.7g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	50.4g	239.1g
ナトリウム	2291mg	2294mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	1947mg	1950mg	ナトリウム	2005mg	2008mg	ナトリウム	1785mg	1788mg
カリウム	1437mg	1653mg	カリウム	1569mg	1785mg	カリウム	1608mg	1824mg	カリウム	1293mg	1509mg	カリウム	1623mg	1839mg
リン	497mg	728mg	リン	613mg	844mg	リン	386mg	617mg	リン	500mg	731mg	リン	548mg	779mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g
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	896kcal	1766kcal	エネルギー	914kcal	1784kcal	エネルギー	922kcal	1792kcal	エネルギー	896kcal	1766kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal
たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	44.3g	59.0g	たんぱく質	40.8g	55.5g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質	41.1g	43.2g	脂質	42.5g	44.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.9g	44.0g	脂質	43.5g	45.6g
炭水化物	90.5g	279.2g	炭水化物	86.9g	275.6g	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	89.9g	278.6g	炭水化物	80.9g	269.6g
ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1953mg	1956mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1787mg	1790mg
カリウム	1557mg	1773mg	カリウム	1683mg	1899mg	カリウム	1721mg	1937mg	カリウム	1413mg	1629mg	カリウム	1737mg	1953mg
リン	511mg	742mg	リン	619mg	850mg	リン	398mg	629mg	リン	514mg	745mg	リン	554mg	785mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.5g	4.5g

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