

【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

変更は5月13日(火)までにご連絡下さい。
5月24日(土)お届け分より反映します。

	5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16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 肉団子と白菜の煮物 ふきと人参の甘露煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん マカロニトマト炒め 蒸し野菜の塩こうじ和え ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 竹輪とじゃがいもの和風炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 南瓜の柚子そぼろあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 枝豆とコーンのサラダ ★味噌汁	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	119kcal	384kcal	フルセット	エネルギー	168kcal	444kcal	エネルギー	92kcal	362kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	132kcal	406kcal	
蛋白質	5.4g	11.2g		蛋白質	6.1g	12.5g	蛋白質	4.0g	9.8g	蛋白質	4.2g	10.0g	蛋白質	8.3g	14.7g	
脂質	4.7g	5.6g		脂質	8.8g	10.5g	脂質	2.8g	3.7g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	4.6g	5.6g	
炭水化物	13.8g	70.0g		炭水化物	16.4g	72.8g	炭水化物	13.5g	70.5g	炭水化物	14.6g	70.9g	炭水化物	14.7g	72.1g	
ナトリウム	645mg	1111mg		ナトリウム	681mg	1123mg	ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	527mg	970mg	ナトリウム	609mg	1053mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g		食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
昼 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 一口ナスのオランダ煮 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁			★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ チンゲン菜ソテー 大豆と人参の煮物 春雨と黄桃のマヨサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 酢鶏 キャベツと油揚げの味噌煮 さつま芋と大豆のマヨサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g メパルのバジルオリーブ焼 人参グラッセ 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	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	240kcal	521kcal		エネルギー	226kcal	499kcal	エネルギー	285kcal	561kcal	エネルギー	282kcal	552kcal	エネルギー	180kcal	456kcal	
蛋白質	9.2g	15.7g		蛋白質	11.5g	17.7g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	12.1g	18.2g	蛋白質	17.9g	24.3g	
脂質	16.8g	18.5g		脂質	10.3g	11.3g	脂質	16.9g	18.6g	脂質	15.7g	16.7g	脂質	6.4g	8.1g	
炭水化物	13.6g	70.9g		炭水化物	22.1g	79.4g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	23.1g	79.9g	炭水化物	12.2g	68.4g	
ナトリウム	755mg	1196mg		ナトリウム	549mg	991mg	ナトリウム	831mg	1272mg	ナトリウム	687mg	1131mg	ナトリウム	747mg	1188mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g		食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のきんぴら 鶏ミンチと小松菜の煮物 カボチャとレンコンのサラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 豚井の具 切干大根としらすの煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦落 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 金時豆煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の照焼 枝豆のペペロンチーノ風 麩の野菜あんかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉とインゲンの山椒炒め 担々風春雨 キャベツと若芽のマヨネーズ和え ★味噌汁	麦 麦落 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	228kcal	500kcal		エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	231kcal	502kcal	エネルギー	292kcal	558kcal	
蛋白質	16.1g	22.2g		蛋白質	13.6g	19.5g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	11.9g	17.6g	蛋白質	9.3g	15.0g	
脂質	10.8g	11.8g		脂質	10.3g	11.2g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	19.4g	20.3g	
炭水化物	16.4g	73.6g		炭水化物	24.8g	81.5g	炭水化物	31.2g	88.5g	炭水化物	11.4g	68.7g	炭水化物	20.2g	76.5g	
ナトリウム	888mg	1329mg		ナトリウム	1109mg	1551mg	ナトリウム	679mg	1145mg	ナトリウム	685mg	1127mg	ナトリウム	747mg	1191mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g		食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	587kcal	1405kcal		エネルギー	644kcal	1460kcal	エネルギー	640kcal	1458kcal	エネルギー	651kcal	1458kcal	エネルギー	604kcal	1420kcal
蛋白質	30.7g	49.1g		蛋白質	31.2g	49.7g	蛋白質	27.1g	45.6g	蛋白質	28.2g	45.8g	蛋白質	35.5g	54.0g	
脂質	32.3g	35.9g		脂質	29.4g	33.0g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	37.1g	39.9g	脂質	30.4g	34.0g	
炭水化物	43.8g	214.5g		炭水化物	63.3g	233.7g	炭水化物	61.9g	232.6g	炭水化物	49.1g	219.5g	炭水化物	47.1g	217.0g	
ナトリウム	2288mg	3636mg		ナトリウム	2339mg	3665mg	ナトリウム	2116mg	3464mg	ナトリウム	1899mg	3228mg	ナトリウム	2103mg	3432mg	
食塩相当量	5.8g	9.2g		食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	4.7g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	

★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

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は5月13日(火)までにご連絡下さい。
5月24日(土)お届け分より反映します。

5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16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		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
ふきと人参の甘露煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		竹輪とじゃがいもの和風炒め	麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
キャベツとツナのナムル	麦		蒸し野菜の塩こうじ和え			なめこと若芽のサツと煮	麦		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦		枝豆とコーンのサラダ	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	119kcal	278kcal	エネルギー	168kcal	327kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	132kcal	291kcal
蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	8.3g	12.0g
脂質	4.7g	5.4g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.6g	5.3g
炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	13.5g	46.5g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	14.7g	47.7g
ナトリウム	645mg	1085mg	ナトリウム	681mg	1121mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	527mg	967mg	ナトリウム	609mg	1049mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏の天ぷら	卵麦		赤魚の煮付け	麦		酢鶏	麦		メパルのバジルオリーブ焼		
一口ナスのオランダ煮	麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		人参グラッセ	乳麦	
麩と若芽の酢の物	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
★味噌汁	麦		大豆と人参の煮物	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		鶏肉とオクラの中華風	麦	
			春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	240kcal	399kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	282kcal	441kcal	エネルギー	180kcal	339kcal
蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	17.9g	21.6g
脂質	16.8g	17.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	23.1g	56.1g	炭水化物	12.2g	45.2g
ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	549mg	989mg	ナトリウム	831mg	1271mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム	747mg	1187mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
アジのカレー焼	麦		豚井の具	麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		鯖の照焼	麦		豚肉とインゲンの山椒炒め	麦	
人参のきんぴら	麦		切干大根としらすの煮物	麦		金時豆煮	麦		枝豆のペペロンチーノ風	麦		担々風春雨	麦落	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		カブラフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦		麩の野菜あんかけ	麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	
カボチャとレンコンのサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		切干と法蓮草のおひたし	麦		★味噌汁	麦	
★味噌汁	麦								★味噌汁	麦				
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	228kcal	387kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	292kcal	451kcal
蛋白質	16.1g	19.8g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	9.3g	13.0g
脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	19.4g	20.1g
炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	24.8g	57.8g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	20.2g	53.2g
ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	1109mg	1549mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	685mg	1125mg	ナトリウム	747mg	1187mg
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
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	587kcal	1064kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	640kcal	1117kcal	エネルギー	651kcal	1128kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal
蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	31.2g	42.3g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	28.2g	39.3g	蛋白質	35.5g	46.6g
脂質	32.3g	34.4g	脂質	29.4g	31.5g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	37.1g	39.2g	脂質	30.4g	32.5g
炭水化物	43.8g	142.8g	炭水化物	63.3g	162.3g	炭水化物	61.9g	160.9g	炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	47.1g	146.1g
ナトリウム	2288mg	3608mg	ナトリウム	2339mg	3659mg	ナトリウム	2116mg	3436mg	ナトリウム	1899mg	3219mg	ナトリウム	2103mg	3423mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	4.7g	8.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g

★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

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



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5月13日(火)までにご連絡下さい。
 5月24日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16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			
えんどう豆とベーコン炒め	卵乳麦	肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦		
若芽とパインの酢の物	麦	一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	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
エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	105kcal	279kcal	エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal
たんぱく質	2.6g	6.4g	たんぱく質	2.6g	6.4g	たんぱく質	2.9g	6.7g	たんぱく質	4.0g	7.8g
脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g
炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.2g	55.6g
ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	626mg	1149mg
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦		
大根と椎茸の煮物	麦	大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦		
マリネサラダ	卵乳麦	もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦か	若芽の酢味噌和え	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	213kcal	387kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	192kcal	366kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
たんぱく質	6.0g	9.8g	たんぱく質	8.9g	12.7g	たんぱく質	8.3g	12.1g	たんぱく質	8.0g	11.8g
脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g
炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	936mg	1459mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	868mg	1391mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
鮭のおろし煮	麦	とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	★全粥240g	★全粥240g		
金時豆の煮物	乳麦	ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦		
野菜の三杯酢	麦	サラダスパゲティ	卵乳麦か	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	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
エネルギー	193kcal	367kcal	エネルギー	283kcal	457kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal
たんぱく質	9.4g	13.2g	たんぱく質	4.5g	8.3g	たんぱく質	6.9g	10.7g	たんぱく質	6.7g	10.5g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g
炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.2g	53.6g
ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	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
エネルギー	493kcal	1015kcal	エネルギー	557kcal	1079kcal	エネルギー	503kcal	1025kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal
たんぱく質	18.0g	29.4g	たんぱく質	16.0g	27.4g	たんぱく質	18.1g	29.5g	たんぱく質	18.7g	30.1g
脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g
炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物	53.7g	168.9g
ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2324mg	3893mg	ナトリウム	2154mg	3723mg	ナトリウム	2220mg	3789mg
食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g

★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5月13日(火)までにご連絡下さい。
5月24日(土)お届け分より反映します。

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢	麦 卵麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 切干大根としらすの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦	★ごはん120g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え	卵麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 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	174kcal	367kcal	エネルギー	136kcal	329kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.3g	12.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	8.6g	9.1g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	16.8g	58.7g	
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	584mg	585mg	ナトリウム	655mg	656mg	
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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物	麦落 麦	★ごはん120g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 春雨のピーナッツ和え	麦 卵乳麦 卵乳麦落					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	220kcal	413kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	233kcal	426kcal
	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	21.1g	24.4g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	9.6g	10.1g
炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	13.1g	55.0g	
ナトリウム	906mg	907mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	718mg	719mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物	卵麦 麦	★ごはん120g 照焼チキン 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 麦 麦	★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし	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	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	198kcal	391kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	17.4g	20.7g	たんぱく質	9.2g	12.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	13.2g	13.7g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	10.1g	10.6g
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	10.6g	52.5g	炭水化物	12.1g	54.0g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	694mg	695mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	872mg	873mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	
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	627kcal	1206kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	636kcal	1215kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal
	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.3g	49.2g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.8g	34.3g	脂質	32.7g	34.2g
	炭水化物	49.5g	175.2g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	42.5g	168.2g	炭水化物	44.7g	170.4g	炭水化物	42.2g	167.9g
ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2169mg	2169mg	ナトリウム	1831mg	1834mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	50.3g	60.2g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.7g	56.6g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.9g	41.4g	脂質	39.7g	41.2g
	炭水化物	81.4g	207.1g	炭水化物	79.6g	205.3g	炭水化物	70.3g	196.0g	炭水化物	76.6g	202.3g	炭水化物	71.1g	196.8g
	ナトリウム	2271mg	2274mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2242mg	2245mg	ナトリウム	1905mg	1908mg	ナトリウム	2322mg	2325mg
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

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!)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

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

(カロリー-1600調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は5月13日(火)までにご連絡下さい。
5月24日(土)お届け分より反映します。

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16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 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの玉子とじ 煮生酢 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げと菜の花の煮物 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁(おつゆ・キャベツ)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 厚焼玉子 チキンアラビアータ 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麩)	卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	卵麦 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	174kcal	430kcal	エネルギー	136kcal	400kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	189kcal	456kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.1g	13.7g	たんぱく質	8.1g	13.2g	たんぱく質	9.3g	15.2g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	5.6g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	10.8g	脂質	13.0g	14.7g
炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	15.9g	72.0g	炭水化物	15.1g	69.3g	炭水化物	16.8g	72.7g	炭水化物	12.5g	68.3g	
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	675mg	902mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	584mg	811mg	ナトリウム	655mg	881mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 塩ゆでアスパラ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 三色野菜ナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ 麩とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 赤魚の幽庵焼 菜の花 ネギ味噌炒め れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物 ★すまし汁(えのき・おつゆ)	麦落 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 春雨のピーナッツ和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 卵麦 卵麦落 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	212kcal	466kcal	エネルギー	231kcal	488kcal	エネルギー	220kcal	487kcal	エネルギー	211kcal	467kcal	エネルギー	233kcal	489kcal
	たんぱく質	13.4g	18.5g	たんぱく質	13.7g	18.7g	たんぱく質	16.3g	22.1g	たんぱく質	13.6g	18.8g	たんぱく質	21.1g	26.2g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.6g	10.4g
炭水化物	17.3g	71.7g	炭水化物	19.0g	74.0g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	15.8g	70.7g	炭水化物	13.1g	68.0g	
ナトリウム	906mg	1054mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	717mg	944mg	ナトリウム	614mg	761mg	ナトリウム	718mg	946mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	1.9g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎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 ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 若芽と蒲鉾の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦 麦 卵麦 卵麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 豚挽き肉と切干大根の煮物 法蓮草ときのこの和え物 ★味噌汁(若芽・キャベツ)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参のきんぴら 豚肉と里芋のごま煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(若芽・揚げ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ 大根とベーコンの煮物 若芽としらすのおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦 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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	530kcal	エネルギー	239kcal	496kcal	エネルギー	236kcal	502kcal	エネルギー	198kcal	452kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.7g	たんぱく質	18.2g	23.5g	たんぱく質	17.4g	23.3g	たんぱく質	9.2g	14.3g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.5g	脂質	13.2g	14.0g	脂質	12.8g	14.4g	脂質	10.1g	10.9g
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.0g	炭水化物	10.6g	65.9g	炭水化物	12.1g	67.1g	炭水化物	16.6g	71.0g	
ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	791mg	956mg	ナトリウム	694mg	946mg	ナトリウム	633mg	884mg	ナトリウム	872mg	1020mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.6g	
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	627kcal	1403kcal	エネルギー	638kcal	1418kcal	エネルギー	626kcal	1404kcal	エネルギー	636kcal	1425kcal	エネルギー	630kcal	1413kcal
	たんぱく質	40.8g	57.0g	たんぱく質	40.3g	56.1g	たんぱく質	42.6g	58.8g	たんぱく質	40.3g	57.3g	たんぱく質	39.3g	55.8g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	31.1g	34.3g	脂質	32.8g	36.2g	脂質	32.7g	36.0g
	炭水化物	49.5g	213.8g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	42.5g	207.0g	炭水化物	44.7g	210.5g	炭水化物	42.2g	207.3g
ナトリウム	2197mg	2823mg	ナトリウム	2078mg	2698mg	ナトリウム	2166mg	2793mg	ナトリウム	1831mg	2456mg	ナトリウム	2245mg	2847mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.3g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	4.7g	6.2g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	836kcal	1616kcal	エネルギー	823kcal	1601kcal	エネルギー	843kcal	1632kcal	エネルギー	831kcal	1614kcal
	たんぱく質	46.9g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.0g	たんぱく質	50.3g	66.5g	たんぱく質	46.4g	63.4g	たんぱく質	46.7g	63.2g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	38.1g	41.3g	脂質	39.9g	43.3g	脂質	39.7g	43.0g
	炭水化物	81.4g	245.7g	炭水化物	79.6g	244.9g	炭水化物	70.3g	234.8g	炭水化物	76.6g	242.4g	炭水化物	71.1g	236.2g
	ナトリウム	2271mg	2897mg	ナトリウム	2152mg	2772mg	ナトリウム	2242mg	2869mg	ナトリウム	1905mg	2530mg	ナトリウム	2322mg	2924mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.5g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	4.9g	6.4g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

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5月13日(火)までにご連絡下さい。
5月24日(土)お届け分より反映します。

	5月12日(月)			5月13日(火)			5月14日(水)			5月15日(木)			5月16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			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	豆腐ステーキ	卵		油揚げの玉子とじ	卵		ミートボールのクリーム煮	卵		じゃが芋デミグラスソース	卵		鶏肉のチリソース煮	麦		
	野菜炒め	卵		大根とひじきの煮物	麦		マカロニと法蓮草のソテー	麦		一口ナスのオランダ煮	麦		パスタのクリーム煮	麦		
	かぼちゃのクリームサラダ	卵		揚げナスのめかぶ和え	麦		大根のマヨネーズ和え	卵		コールスローサラダ	卵		たたきごぼう	麦		
	エネルギー	285kcal	528kcal	エネルギー	249kcal	492kcal	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	277kcal	520kcal	エネルギー	300kcal	543kcal	
	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	
	脂質	20.6g	21.2g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	15.2g	15.8g	
	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	20.0g	72.8g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	31.4g	84.2g	
	ナトリウム	520mg	521mg	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	540mg	541mg	
	カリウム	310mg	371mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	424mg	485mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	392mg	453mg	
リン	61mg	126mg	リン	120mg	185mg	リン	115mg	180mg	リン	74mg	139mg	リン	134mg	199mg		
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g		
昼食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	鶏肉ときのこのバター醤油	麦		酢豚	麦		赤魚の甘辛タレ	麦		煮込みタンドリーチキン	卵		白身フライ	麦		
	ジャガ芋きんぴら	麦		人参しりしり	麦		人参のきんぴら	麦		人参のレモン煮	麦		うま塩キャベツ	麦		
	パスタのサラダ	卵		切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵		かぼちゃのゴマ煮	卵		春雨としめじの炒め物	麦		けんちん煮	麦		
	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	352kcal	595kcal	エネルギー	351kcal	594kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	
	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	11.7g	15.8g	
	脂質	19.9g	20.5g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	19.6g	20.2g	脂質	22.8g	23.4g	
	炭水化物	28.5g	81.3g	炭水化物	38.7g	91.5g	炭水化物	36.2g	89.0g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	23.8g	76.6g	
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	527mg	528mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	649mg	650mg	
	カリウム	389mg	450mg	カリウム	696mg	757mg	カリウム	710mg	771mg	カリウム	440mg	501mg	カリウム	456mg	517mg	
リン	113mg	178mg	リン	167mg	232mg	リン	181mg	246mg	リン	116mg	181mg	リン	144mg	209mg		
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g		
間食	◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			
	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	ハッシュドポーク	麦		オニオンソースハンバーグ	麦		ポテトコロッケ	卵		鯖の塩焼	麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦		
	竹輪のごま炒め	卵		スパソテー	麦		オニオンソテー	卵		インゲンソテー	麦		ジャガ芋の洋風あんかけ	麦		
	キャベツの白ドレ和え	卵		ひき肉と豆腐のうま煮	麦		豚肉のマヨマスタード炒め	卵		小倉金時	麦		若芽のごま酢和え	麦		
	ポテトサラダ	卵		中華サラダ	麦											
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.6g	78.4g	
ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	808mg	809mg		
カリウム	418mg	479mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	675mg	736mg		
リン	152mg	217mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg	リン	148mg	213mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
夕食	★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			★ごはん150g			
	ハッシュドポーク	麦		オニオンソースハンバーグ	麦		ポテトコロッケ	卵		鯖の塩焼	麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦		
	竹輪のごま炒め	卵		スパソテー	麦		オニオンソテー	卵		インゲンソテー	麦		ジャガ芋の洋風あんかけ	麦		
	キャベツの白ドレ和え	卵		ひき肉と豆腐のうま煮	麦		豚肉のマヨマスタード炒め	卵		小倉金時	麦		若芽のごま酢和え	麦		
	ポテトサラダ	卵		中華サラダ	麦											
	エネルギー	349kcal	592kcal	エネルギー	368kcal	611kcal	エネルギー	385kcal	628kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	
	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	8.2g	12.3g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	9.2g	13.3g	
	脂質	19.8g	20.4g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	18.2g	18.8g	脂質	22.4g	23.0g	
	炭水化物	29.3g	82.1g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	32.4g	85.2g	炭水化物	26.6g	79.4g	炭水化物	25.6g	78.4g	
	ナトリウム	824mg	825mg	ナトリウム	849mg	850mg	ナトリウム	800mg	801mg	ナトリウム	537mg	538mg	ナトリウム	808mg	809mg	
カリウム	418mg	479mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	333mg	394mg	カリウム	507mg	568mg	カリウム	675mg	736mg		
リン	152mg	217mg	リン	160mg	225mg	リン	109mg	174mg	リン	165mg	230mg	リン	148mg	213mg		
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.1g		
合計	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	
	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	29.8g	42.1g	
	脂質	60.3g	62.1g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	57.9g	59.7g	脂質	60.4g	62.2g	
	炭水化物	78.9g	237.3g	炭水化物	89.1g	247.5g	炭水化物	94.7g	253.1g	炭水化物	83.6g	242.0g	炭水化物	80.8g	239.2g	
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	1995mg	1998mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	
	カリウム	1117mg	1300mg	カリウム	1631mg	1814mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1410mg	1593mg	カリウム	1523mg	1706mg	
	リン	326mg	521mg	リン	447mg	642mg	リン	405mg	600mg	リン	355mg	550mg	リン	426mg	621mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1070kcal	1799kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	29.9g	42.2g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	30.2g	42.5g	
脂質	60.4g	62.2g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	58.0g	59.8g	脂質	60.5g	62.3g		
炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	104.6g	263.0g	炭水化物	106.2g	264.6g	炭水化物	98.8g	257.2g	炭水化物	92.3g	250.7g		
ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	1998mg	2001mg	ナトリウム	1666mg	1669mg	ナトリウム	2000mg	2003mg		
カリウム	1173mg	1356mg	カリウム	1691mg	1874mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1467mg	1650mg	カリウム	1579mg	1762mg		
リン	332mg	527mg	リン	454mg	649mg	リン	411mg	606mg	リン	358mg	553mg	リン	432mg	627mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	5.2g	5.2g		

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

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!)

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

※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。

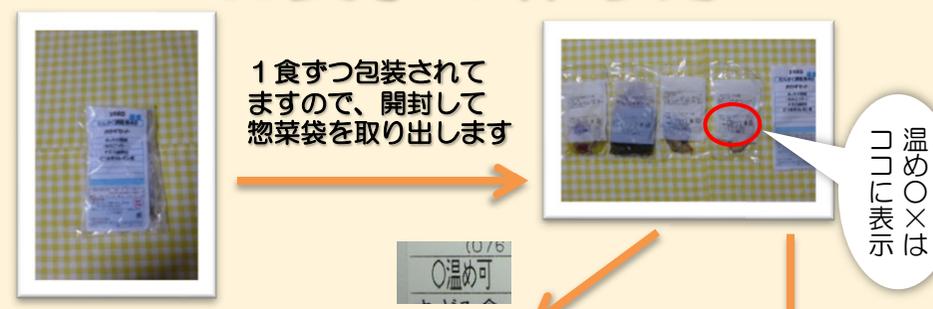
生活協同組合おおさかパルコープ
 フリーダイヤル 0120-114-284
 受付時間 月~金 9:00~20:00
 土 9:00~17:00
 携帯電話からは...0570-001-911(有料)
 PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は5月13日(火)までにご連絡下さい。
5月24日(土)お届け分より反映します。

	5月12日(月)		5月13日(火)		5月14日(水)		5月15日(木)		5月16日(金)							
	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン						
朝食	★ごはん180g 鶏肉のすき焼煮 春雨の五目炒め 切干大根の中華炒め	麦 卵乳麦	★ごはん180g 豆腐ステーキ 竹輪の五色きんぴら カリフラワーのピーナツ味噌和え	卵 卵乳麦 乳麦落	★ごはん180g 豚肉としめじの生姜炒め 切干大根煮 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g えび団子とかぶの煮物 高野豆腐の味噌煮 ひじきのごまマヨ和え	卵 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 わかめとパプリカの和え物	乳 麦 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	210kcal	500kcal	エネルギー	228kcal	518kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	189kcal	479kcal
		たんぱく質	7.2g	12.1g	たんぱく質	10.1g	15.0g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.4g	16.3g
		脂質	9.8g	10.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.8g	10.5g
		炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	14.0g	76.9g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	14.5g	77.4g
		ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	670mg	671mg
		カリウム	305mg	377mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	456mg	528mg
		リン	88mg	165mg	リン	127mg	204mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	165mg	242mg
		食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 オニオンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	乳 麦 麦落 麦	★ごはん180g チキンピカタ トマトソース 豚挽き肉と切干大根の煮物 ピーマンと人参のツナ和え	卵 麦 麦	★ごはん180g マーボなす 鶏ごぼう 野菜サラダ ドレッシング(小袋)	麦 麦落 麦 麦	★ごはん180g 鶏のマスタード焼き チンゲン菜とピーマンのソテー ぜんまいとミンチの煮物 マッシュサラダ	麦 乳 麦 卵乳麦	★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ 豚肉とふきの炒め煮 ナスの油炒め	麦 麦 麦 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	307kcal	597kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
		たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	16.0g	20.9g
		脂質	21.3g	22.0g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	17.4g	18.1g
		炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	18.7g	81.6g
		ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg	ナトリウム	699mg	700mg
		カリウム	446mg	518mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg	カリウム	689mg	761mg
		リン	187mg	264mg	リン	155mg	232mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg	リン	203mg	280mg
		食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g							
夕食	★ごはん180g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 大豆と椎茸の煮物 法蓮草のごま和え	卵乳 麦 麦	★ごはん180g アジの幽庵焼 人参のレモン煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 パスタのサラダ	麦 乳 麦 卵乳	★ごはん180g 鶏の酒蒸し煮 菜の花 大豆と人参の煮物 中華サラダ	麦 麦 麦 麦	★ごはん180g ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリネサラダ	乳 麦 麦 卵乳	★ごはん180g メンチカツ スパソテー 白菜の煮びたし 菜の花のツナごま和え	乳 麦 麦 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	313kcal	603kcal	エネルギー	337kcal	627kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	271kcal	561kcal
		たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	15.2g	20.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.5g	21.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g
		脂質	10.2g	10.9g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	14.7g	15.4g
		炭水化物	43.3g	106.2g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	16.0g	78.9g	炭水化物	23.8g	86.7g
		ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	651mg	652mg
		カリウム	841mg	913mg	カリウム	389mg	461mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	439mg	511mg
		リン	228mg	305mg	リン	175mg	252mg	リン	192mg	269mg	リン	178mg	255mg	リン	160mg	237mg
		食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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
合計	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	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット		
	エネルギー	830kcal	1700kcal	エネルギー	837kcal	1707kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	753kcal	1623kcal	
	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	
	脂質	41.3g	43.4g	脂質	45.0g	47.1g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g	脂質	41.9g	44.0g	
	炭水化物	78.3g	267.0g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	64.4g	253.1g	炭水化物	46.0g	234.7g	炭水化物	57.0g	245.7g	
	ナトリウム	2123mg	2126mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2035mg	2038mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	
	カリウム	1592mg	1808mg	カリウム	1155mg	1371mg	カリウム	1594mg	1810mg	カリウム	1282mg	1498mg	カリウム	1584mg	1800mg	
	リン	503mg	734mg	リン	457mg	688mg	リン	486mg	717mg	リン	440mg	671mg	リン	528mg	759mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
	合計(間食込)	エネルギー	958kcal	1828kcal	エネルギー	965kcal	1835kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	881kcal	1751kcal
	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	41.5g	43.6g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.1g	44.2g	
	炭水化物	109.2g	297.9g	炭水化物	95.3g	284.0g	炭水化物	87.4g	276.1g	炭水化物	76.5g	265.2g	炭水化物	87.9g	276.6g	
	ナトリウム	2129mg	2132mg	ナトリウム	2159mg	2162mg	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2026mg	2029mg	
	カリウム	1712mg	1928mg	カリウム	1275mg	1491mg	カリウム	1707mg	1923mg	カリウム	1396mg	1612mg	カリウム	1704mg	1920mg	
	リン	517mg	748mg	リン	471mg	702mg	リン	498mg	729mg	リン	446mg	677mg	リン	542mg	773mg	
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	

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。