

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月17日(火)までにご連絡下さい。
6月28日(土)お届け分より反映します。

6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6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	
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
油揚げの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		蕪のそぼろ煮	麦		人参しりしり	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
インゲンのごま和え	麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		人参のおかかサラダ	麦		一夜漬(大根昆布)	麦		わかめとパプリカの和え物	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	128kcal	398kcal	エネルギー	92kcal	358kcal	エネルギー	169kcal	435kcal	エネルギー	80kcal	361kcal	エネルギー	131kcal	404kcal
蛋白質	7.4g	13.2g	蛋白質	5.8g	11.5g	蛋白質	10.7g	16.4g	蛋白質	2.7g	9.2g	蛋白質	5.0g	11.0g
脂質	6.3g	7.2g	脂質	3.2g	4.1g	脂質	6.5g	7.4g	脂質	1.7g	3.4g	脂質	8.3g	9.3g
炭水化物	11.4g	68.6g	炭水化物	11.0g	67.4g	炭水化物	15.9g	72.2g	炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	10.9g	68.2g
ナトリウム	483mg	924mg	ナトリウム	759mg	1201mg	ナトリウム	527mg	970mg	ナトリウム	454mg	895mg	ナトリウム	791mg	1233mg
食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
生姜焼き	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		豚肉のプルコギ風	麦		サワラの磯辺焼	麦		鶏団子のトマト煮	卵乳麦	
ごぼう大豆	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦		枝豆のペペロンチーノ風	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
さつま芋のからしマヨ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		蓮根とひじきのサラダ	麦		鶏のうま煮	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花のおひたし	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	281kcal	551kcal	エネルギー	204kcal	481kcal	エネルギー	218kcal	485kcal	エネルギー	219kcal	491kcal	エネルギー	277kcal	545kcal
蛋白質	14.1g	20.1g	蛋白質	11.2g	17.4g	蛋白質	11.5g	17.5g	蛋白質	18.6g	24.8g	蛋白質	8.7g	14.5g
脂質	12.8g	13.8g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	8.0g	8.9g	脂質	9.5g	10.5g	脂質	14.8g	15.7g
炭水化物	26.6g	83.4g	炭水化物	19.7g	77.8g	炭水化物	25.0g	81.5g	炭水化物	13.9g	71.1g	炭水化物	27.0g	83.7g
ナトリウム	753mg	1197mg	ナトリウム	707mg	1148mg	ナトリウム	817mg	1261mg	ナトリウム	826mg	1267mg	ナトリウム	918mg	1362mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
ブリの幽庵焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		鯖の照焼	麦		鶏肉のレモン風味焼	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
人参のレモン煮	乳麦		オクラのペペロンチーノ	卵乳麦		法蓮草	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		大根の酢漬	卵乳麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		野菜の味噌絡め	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		マリネサラダ	卵麦	
★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	280kcal	552kcal	エネルギー	302kcal	580kcal	エネルギー	270kcal	535kcal	エネルギー	339kcal	606kcal	エネルギー	268kcal	539kcal
蛋白質	16.0g	22.2g	蛋白質	12.2g	18.8g	蛋白質	11.2g	17.0g	蛋白質	15.4g	21.3g	蛋白質	16.7g	22.5g
脂質	13.1g	14.1g	脂質	15.7g	17.4g	脂質	17.2g	18.1g	脂質	22.8g	23.7g	脂質	12.4g	13.3g
炭水化物	21.0g	78.2g	炭水化物	24.9g	81.5g	炭水化物	16.4g	72.8g	炭水化物	17.4g	73.7g	炭水化物	20.9g	78.2g
ナトリウム	656mg	1097mg	ナトリウム	927mg	1371mg	ナトリウム	682mg	1148mg	ナトリウム	762mg	1206mg	ナトリウム	796mg	1238mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
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	689kcal	1501kcal	エネルギー	598kcal	1419kcal	エネルギー	657kcal	1455kcal	エネルギー	638kcal	1458kcal	エネルギー	676kcal	1488kcal
蛋白質	37.5g	55.5g	蛋白質	29.2g	47.7g	蛋白質	33.4g	50.9g	蛋白質	36.7g	55.3g	蛋白質	30.4g	48.0g
脂質	32.2g	35.1g	脂質	28.2g	31.8g	脂質	31.7g	34.4g	脂質	34.0g	37.6g	脂質	35.5g	38.3g
炭水化物	59.0g	230.2g	炭水化物	55.6g	226.7g	炭水化物	57.3g	226.5g	炭水化物	44.9g	215.7g	炭水化物	58.8g	230.1g
ナトリウム	1892mg	3218mg	ナトリウム	2393mg	3720mg	ナトリウム	2026mg	3379mg	ナトリウム	2042mg	3368mg	ナトリウム	2505mg	3833mg
食塩相当量	4.8g	8.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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。

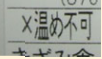
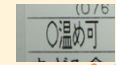
お食事の作り方



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



〇×は
温め
表示
に
〇×は



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月17日(火)までにご連絡下さい。
6月28日(土)お届け分より反映します。

6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
油揚げの玉子とじ	卵麦		高野豆腐と法蓮草の含め煮	麦		鶏大豆	麦		和風ポトフ	乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
白菜とミンチの中華炒め	麦か		きくらげとこんにやくの佃煮	麦		蕪のそぼろ煮	麦		人参しりしり	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦	
インゲンのごま和え	麦		切干大根と枝豆の中華和え	麦		人参のおかかサラダ	麦		一夜漬(大根昆布)	麦		わかめとパプリカの和え物	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	128kcal	287kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	169kcal	328kcal	エネルギー	80kcal	239kcal	エネルギー	131kcal	290kcal
蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	2.7g	6.4g	蛋白質	5.0g	8.7g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	3.2g	3.9g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	1.7g	2.4g	脂質	8.3g	9.0g
炭水化物	11.4g	44.4g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	10.9g	43.9g
ナトリウム	483mg	923mg	ナトリウム	759mg	1199mg	ナトリウム	527mg	967mg	ナトリウム	454mg	894mg	ナトリウム	791mg	1231mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
生姜焼き	麦落		花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		豚肉のブルコギ風	麦		サワラの磯辺焼	麦		鶏団子のトマト煮	卵乳麦	
ごぼう大豆	麦		じゃが芋のそぼろあん	麦		豆腐と白菜のとろとろ煮	卵麦か		枝豆のペペロンチーノ風	麦		白菜と揚げの旨煮	麦	
さつま芋のからしマヨ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落		蓮根とひじきのサラダ	麦		鶏のうま煮	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		菜の花のおひたし	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	281kcal	440kcal	エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	218kcal	377kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	277kcal	436kcal
蛋白質	14.1g	17.8g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	11.5g	15.2g	蛋白質	18.6g	22.3g	蛋白質	8.7g	12.4g
脂質	12.8g	13.5g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	8.0g	8.7g	脂質	9.5g	10.2g	脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	26.6g	59.6g	炭水化物	19.7g	52.7g	炭水化物	25.0g	58.0g	炭水化物	13.9g	46.9g	炭水化物	27.0g	60.0g
ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	826mg	1266mg	ナトリウム	918mg	1358mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.5g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの幽庵焼	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦		鯖の照焼	麦		鶏肉のレモン風味焼	卵乳麦		あぶらかれい生姜煮	麦	
人参のレモン煮	乳麦		オクラのペペロンチーノ	麦		法蓮草	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		大根の酢漬	麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		野菜の味噌絡め	麦		高野豆腐の炒り煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦	
ハムと春雨のサラダ	卵乳麦		オーロラマカロニサラダ	卵乳麦		キャベツサラダ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		マリーネサラダ	卵	
★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	280kcal	439kcal	エネルギー	302kcal	461kcal	エネルギー	270kcal	429kcal	エネルギー	339kcal	498kcal	エネルギー	268kcal	427kcal
蛋白質	16.0g	19.7g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	16.7g	20.4g
脂質	13.1g	13.8g	脂質	15.7g	16.4g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	22.8g	23.5g	脂質	12.4g	13.1g
炭水化物	21.0g	54.0g	炭水化物	24.9g	57.9g	炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	20.9g	53.9g
ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	927mg	1367mg	ナトリウム	682mg	1122mg	ナトリウム	762mg	1202mg	ナトリウム	796mg	1236mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	689kcal	1166kcal	エネルギー	598kcal	1075kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal	エネルギー	676kcal	1153kcal
蛋白質	37.5g	48.6g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	33.4g	44.5g	蛋白質	36.7g	47.8g	蛋白質	30.4g	41.5g
脂質	32.2g	34.3g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	35.5g	37.6g
炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	55.6g	154.6g	炭水化物	57.3g	156.3g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	58.8g	157.8g
ナトリウム	1892mg	3212mg	ナトリウム	2393mg	3713mg	ナトリウム	2026mg	3346mg	ナトリウム	2042mg	3362mg	ナトリウム	2505mg	3825mg
食塩相当量	4.8g	8.1g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.1g	8.6g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★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

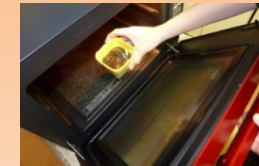


1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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6月17日(火)までにご連絡下さい。
6月28日(土)お届け分より反映します。

6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6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		
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
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	豚すき	乳麦	鶏大根の味噌煮	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	切干大根煮	乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	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
エネルギー	103kcal	277kcal	エネルギー	142kcal	316kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal
蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g
脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	3.3g	4.0g
炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g
ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg
食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	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		
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	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		
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	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		
★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	192kcal	366kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal
蛋白質	8.3g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g
脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	9.9g	10.6g
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g
ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.7g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	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		
がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	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		
菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	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		
★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	208kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal
蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g
脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.5g	8.2g
炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物	15.2g	53.6g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g
ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.2g	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
エネルギー	503kcal	1025kcal	エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal
蛋白質	18.1g	29.5g	蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g
脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	20.7g	22.8g
炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物	53.7g	168.9g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g
ナトリウム	2154mg	3723mg	ナトリウム	2220mg	3789mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	6.1g	10.0g

★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。

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6月17日(火)までにご連絡下さい。
6月28日(土)お届け分より反映します。

	6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6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 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 菜の花のツナごま和え	卵 麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え	麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ	卵麦 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	206kcal	399kcal	166kcal	359kcal	153kcal	346kcal	168kcal	361kcal	152kcal	345kcal
	たんぱく質	14.4g	17.7g	13.6g	16.9g	9.7g	13.0g	11.0g	14.3g	6.7g	10.0g
	脂質	9.8g	10.3g	8.5g	9.0g	7.3g	7.8g	5.3g	5.8g	6.2g	6.7g
炭水化物	17.2g	59.1g	10.2g	52.1g	14.0g	55.9g	19.0g	60.9g	17.4g	59.3g	
ナトリウム	601mg	602mg	780mg	781mg	590mg	591mg	732mg	733mg	488mg	489mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	2.0g	2.0g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	1.2g	1.2g	
昼食	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ	麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物	卵麦 麦 麦	★ごはん120g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	246kcal	439kcal	223kcal	416kcal	262kcal	455kcal	197kcal	390kcal	261kcal	454kcal
	たんぱく質	12.8g	16.1g	12.5g	15.8g	16.7g	20.0g	13.4g	16.7g	19.6g	22.9g
	脂質	12.2g	12.7g	12.8g	13.3g	13.9g	14.4g	8.9g	9.4g	14.8g	15.3g
炭水化物	18.9g	60.8g	14.1g	56.0g	15.7g	57.6g	16.9g	58.8g	12.3g	54.2g	
ナトリウム	671mg	672mg	668mg	669mg	856mg	857mg	837mg	838mg	745mg	746mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
夕食	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え	乳麦 麦 麦	
		おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	187kcal	380kcal	221kcal	414kcal	203kcal	396kcal	257kcal	450kcal	221kcal	414kcal
	たんぱく質	11.6g	14.9g	14.5g	17.8g	13.8g	17.1g	15.1g	18.4g	13.1g	16.4g
	脂質	9.4g	9.9g	9.6g	10.1g	10.2g	10.7g	16.9g	17.4g	10.4g	10.9g
炭水化物	16.0g	57.9g	17.2g	59.1g	13.9g	55.8g	9.5g	51.4g	18.7g	60.6g	
ナトリウム	801mg	802mg	730mg	731mg	673mg	674mg	575mg	576mg	740mg	741mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.7g	1.7g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
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	639kcal	1218kcal	610kcal	1189kcal	618kcal	1197kcal	622kcal	1201kcal	634kcal	1213kcal
	たんぱく質	38.8g	48.7g	40.6g	50.5g	40.2g	50.1g	39.5g	49.4g	39.4g	49.3g
	脂質	31.4g	32.9g	30.9g	32.4g	31.4g	32.9g	31.1g	32.6g	31.4g	32.9g
	炭水化物	52.1g	177.8g	41.5g	167.2g	43.6g	169.3g	45.4g	171.1g	48.4g	174.1g
ナトリウム	2073mg	2076mg	2178mg	2181mg	2119mg	2122mg	2144mg	2147mg	1973mg	1976mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.4g	5.4g	5.5g	5.5g	5.0g	5.0g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1415kcal	817kcal	1396kcal	819kcal	1398kcal	821kcal	1400kcal	831kcal	1410kcal
	たんぱく質	46.5g	56.4g	46.7g	56.6g	47.6g	57.5g	47.4g	57.3g	47.1g	57.0g
	脂質	38.4g	39.9g	38.0g	39.5g	38.4g	39.9g	38.1g	39.6g	38.4g	39.9g
	炭水化物	79.9g	205.6g	73.4g	199.1g	72.5g	198.2g	73.6g	199.3g	76.2g	201.9g
	ナトリウム	2149mg	2152mg	2252mg	2255mg	2196mg	2199mg	2220mg	2223mg	2049mg	2052mg
食塩相当量	5.4g	5.4g	5.8g	5.8g	5.6g	5.6g	5.7g	5.7g	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

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

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

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

(カロリー-1600調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月17日(火)までにご連絡下さい。
6月28日(土)お届け分より反映します。

	6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6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 野菜缶かまぼこ 大豆と椎茸の煮物 菜の花のツナごま和え ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵 麦 麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 蒸し鶏のおかか和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん コンニャクの辛味炒め ブロッコリーのゴマ和え ★味噌汁(揚げ・小松菜)	麦 乳麦 落 乳麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ミートインオムレツ マカロニと法蓮草のソテー 中華キャベツ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	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	206kcal	472kcal	エネルギー	166kcal	425kcal	エネルギー	153kcal	421kcal	エネルギー	168kcal	424kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	14.4g	20.3g	たんぱく質	13.6g	18.9g	たんぱく質	9.7g	15.7g	たんぱく質	11.0g	16.1g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	9.8g	11.4g	脂質	8.5g	9.8g	脂質	7.3g	8.9g	脂質	5.3g	6.1g	脂質	6.2g	7.3g
炭水化物	17.2g	72.2g	炭水化物	10.2g	64.7g	炭水化物	14.0g	69.1g	炭水化物	19.0g	73.9g	炭水化物	17.4g	73.3g	
ナトリウム	601mg	852mg	ナトリウム	780mg	970mg	ナトリウム	590mg	819mg	ナトリウム	732mg	960mg	ナトリウム	488mg	715mg	
食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.8g	
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース さつま揚げの味噌炒め 和風ポトフ ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 卵麦 落 乳麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 オニオンソテー 油揚げの玉子とじ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g えび団子の炊き合せ キャベツと豚肉の味噌炒め 菜の花としめじの和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g ブリのごま醤油焼 インゲンソテー 炒り豆腐 蒸し鶏と小松菜のごま和え ★すまし汁(若芽・おつ麩)	麦 乳麦 卵乳麦 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	246kcal	507kcal	エネルギー	223kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	516kcal	エネルギー	197kcal	456kcal	エネルギー	261kcal	517kcal
	たんぱく質	12.8g	18.2g	たんぱく質	12.5g	18.1g	たんぱく質	16.7g	21.9g	たんぱく質	13.4g	18.6g	たんぱく質	19.6g	24.9g
	脂質	12.2g	13.2g	脂質	12.8g	13.8g	脂質	13.9g	14.7g	脂質	8.9g	10.2g	脂質	14.8g	15.5g
炭水化物	18.9g	74.0g	炭水化物	14.1g	69.3g	炭水化物	15.7g	70.2g	炭水化物	16.9g	71.1g	炭水化物	12.3g	67.5g	
ナトリウム	671mg	899mg	ナトリウム	668mg	898mg	ナトリウム	856mg	1029mg	ナトリウム	837mg	1002mg	ナトリウム	745mg	917mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.2g	2.6g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
間食	◎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		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(巻麩・しめじ)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 塩枝豆 豚肉とじゃが芋の昆布煮 春雨の中華和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き ミックスソテー ひとくちがんも煮 キャベツのミモザサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g ポークチャップ ブロッコリーの煮物 切干大根の中華和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	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	187kcal	449kcal	エネルギー	221kcal	487kcal	エネルギー	203kcal	458kcal	エネルギー	257kcal	524kcal	エネルギー	221kcal	487kcal
	たんぱく質	11.6g	17.3g	たんぱく質	14.5g	20.4g	たんぱく質	13.8g	18.8g	たんぱく質	15.1g	20.9g	たんぱく質	13.1g	18.9g
	脂質	9.4g	10.3g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	16.9g	18.5g	脂質	10.4g	12.0g
炭水化物	16.0g	71.7g	炭水化物	17.2g	72.1g	炭水化物	13.9g	68.3g	炭水化物	9.5g	64.5g	炭水化物	18.7g	73.6g	
ナトリウム	801mg	1027mg	ナトリウム	730mg	956mg	ナトリウム	673mg	899mg	ナトリウム	575mg	802mg	ナトリウム	740mg	966mg	
食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
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	639kcal	1428kcal	エネルギー	610kcal	1397kcal	エネルギー	618kcal	1395kcal	エネルギー	622kcal	1404kcal	エネルギー	634kcal	1423kcal
	たんぱく質	38.8g	55.8g	たんぱく質	40.6g	57.4g	たんぱく質	40.2g	56.4g	たんぱく質	39.5g	55.6g	たんぱく質	39.4g	56.4g
	脂質	31.4g	34.9g	脂質	30.9g	34.8g	脂質	31.4g	34.6g	脂質	31.1g	34.8g	脂質	31.4g	34.8g
	炭水化物	52.1g	217.9g	炭水化物	41.5g	206.1g	炭水化物	43.6g	207.6g	炭水化物	45.4g	209.5g	炭水化物	48.4g	214.4g
ナトリウム	2073mg	2778mg	ナトリウム	2178mg	2824mg	ナトリウム	2119mg	2747mg	ナトリウム	2144mg	2764mg	ナトリウム	1973mg	2598mg	
食塩相当量	5.2g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.5g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.6g	
合計(間食込)	エネルギー	836kcal	1625kcal	エネルギー	817kcal	1604kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	821kcal	1603kcal	エネルギー	831kcal	1620kcal
	たんぱく質	46.5g	63.5g	たんぱく質	46.7g	63.5g	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	47.4g	63.5g	たんぱく質	47.1g	64.1g
	脂質	38.4g	41.9g	脂質	38.0g	41.9g	脂質	38.4g	41.6g	脂質	38.1g	41.8g	脂質	38.4g	41.8g
	炭水化物	79.9g	245.7g	炭水化物	73.4g	238.0g	炭水化物	72.5g	236.5g	炭水化物	73.6g	237.7g	炭水化物	76.2g	242.2g
	ナトリウム	2149mg	2854mg	ナトリウム	2252mg	2898mg	ナトリウム	2196mg	2824mg	ナトリウム	2220mg	2840mg	ナトリウム	2049mg	2674mg
食塩相当量	5.4g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.8g	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考に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6月17日(火)までにご連絡下さい。
6月28日(土)お届け分より反映します。

	6月16日(月)			6月17日(火)			6月18日(水)			6月19日(木)			6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		★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	肉団子の玉ねぎあん	卵乳麦	揚げ豆腐の和風あん	麦	じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮	麦	鶏肉のデミグラス煮込み	乳麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	揚げ真丈の柚子おろしあん	卵麦	
	里芋のおろし揚げ出し	麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	麩の野菜あんかけ	麦	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	大豆と人参の煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	大豆と人参の煮物	麦	
	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	乳麦	春雨のマヨネーズ炒め	卵乳麦	キャベツと卵の塩レモンパスタ	卵乳麦	きんぴられんこん	麦	きんぴられんこん	麦	きんぴられんこん	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	286kcal	529kcal	エネルギー	239kcal	482kcal	エネルギー	274kcal	517kcal	エネルギー	282kcal	525kcal	エネルギー	282kcal	525kcal
	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	8.4g	12.5g	たんぱく質	10.2g	14.3g
	脂質	15.0g	15.6g	脂質	11.6g	12.2g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	17.0g	17.6g	脂質	13.4g	14.0g
	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	24.3g	77.1g	炭水化物	30.7g	83.5g
	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	512mg	513mg	ナトリウム	547mg	548mg	ナトリウム	572mg	573mg	ナトリウム	568mg	569mg
カリウム	517mg	578mg	カリウム	536mg	597mg	カリウム	369mg	430mg	カリウム	234mg	295mg	カリウム	664mg	725mg	
リン	139mg	204mg	リン	105mg	170mg	リン	80mg	145mg	リン	84mg	149mg	リン	175mg	240mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	カレイのカレー焼	麦	肉じゃが	麦	鶏肉とれんこんの照り煮	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦	鶏の甘酢煮	麦	
	うま塩キャベツ	乳麦	ナスの挽肉炒め	乳麦	インゲンソテー	乳麦	人参グラッセ	乳麦	オニオンソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	オニオンソテー	乳麦	
	しめじのバター醤油パスタ	卵	ひじきのごまマヨ和え	卵	キャベツとザーサイ炒め	卵	豚肉と大根のピリ辛煮	卵	ジャガ芋の中華炒め	卵	ジャガ芋の中華炒め	卵	ジャガ芋の中華炒め	卵	
	さっぱりポテトサラダ				大根のピリッと柚子風味サラダ		マセドニアンサラダ		春雨のサラダ		春雨のサラダ		春雨のサラダ		
	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	406kcal	649kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	355kcal	598kcal	エネルギー	373kcal	616kcal
	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	10.0g	14.1g
	脂質	17.1g	17.7g	脂質	31.2g	31.8g	脂質	25.6g	26.2g	脂質	24.4g	25.0g	脂質	23.9g	24.5g
	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	21.1g	73.9g	炭水化物	17.1g	69.9g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	27.4g	80.2g
ナトリウム	433mg	434mg	ナトリウム	789mg	790mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	687mg	688mg	
カリウム	551mg	612mg	カリウム	627mg	688mg	カリウム	631mg	692mg	カリウム	459mg	520mg	カリウム	382mg	443mg	
リン	163mg	228mg	リン	131mg	196mg	リン	183mg	248mg	リン	93mg	158mg	リン	103mg	168mg	
食塩相当量	1.1g	1.1g	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	1.7g	1.7g	
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g	◎パイナップル(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎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	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚肉のお好み焼風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	けんちん煮	卵乳麦	スキソテー	麦	きのこあん	麦	ジャガ芋のカレー煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ		野菜の味噌煮込み	麦	さつま芋のレモン煮	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	コーンサラダ	麦	コーンサラダ	麦	コーンサラダ	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	326kcal	569kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	27.3g	27.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	24.4g	77.2g
ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	687mg	688mg	
カリウム	466mg	527mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	478mg	539mg	
リン	126mg	191mg	リン	137mg	202mg	リン	201mg	266mg	リン	141mg	206mg	リン	126mg	191mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	
	豚肉のお好み焼風	麦	ヤンニョムチキン風	麦	白身魚の竜田揚	麦	肉野菜炒め	麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	クリーム煮込みハンバーグ	乳麦	
	けんちん煮	卵乳麦	スキソテー	麦	きのこあん	麦	ジャガ芋のカレー煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	ふきと人参の甘露煮	麦	
	ゴボウのピリ辛サラダ		野菜の味噌煮込み	麦	さつま芋のレモン煮	麦	ごぼうのごま酢和え	麦	コーンサラダ	麦	コーンサラダ	麦	コーンサラダ	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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	367kcal	610kcal	エネルギー	333kcal	576kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	326kcal	569kcal
	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	27.3g	27.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	18.4g	19.0g	脂質	20.6g	21.2g
	炭水化物	19.9g	72.7g	炭水化物	31.1g	83.9g	炭水化物	36.5g	89.3g	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	24.4g	77.2g
	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	851mg	852mg	ナトリウム	487mg	488mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	687mg	688mg
カリウム	466mg	527mg	カリウム	497mg	558mg	カリウム	540mg	601mg	カリウム	552mg	613mg	カリウム	478mg	539mg	
リン	126mg	191mg	リン	137mg	202mg	リン	201mg	266mg	リン	141mg	206mg	リン	126mg	191mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
合計	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g
	脂質	59.5g	61.3g	脂質	60.1g	61.9g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	58.0g	59.8g
	炭水化物	90.6g	249.0g	炭水化物	92.4g	250.8g	炭水化物	97.9g	256.3g	炭水化物	94.1g	252.5g	炭水化物	94.0g	252.4g
	ナトリウム	1898mg	1901mg	ナトリウム	2155mg	2158mg	ナトリウム	1760mg	1763mg	ナトリウム	1875mg	1878mg	ナトリウム	1945mg	1948mg
	カリウム	1594mg	1777mg	カリウム	1716mg	1899mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1305mg	1488mg	カリウム	1580mg	1763mg
	リン	435mg	630mg	リン	379mg	574mg	リン	467mg	662mg	リン	325mg	520mg	リン	410mg	605mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g

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

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)

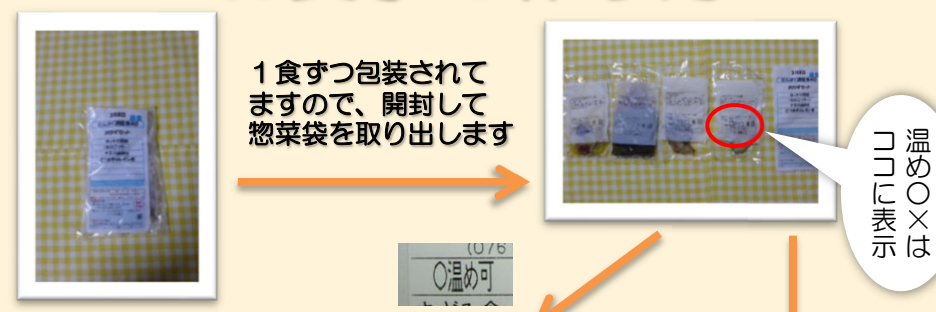
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は6月17日(火)までにご連絡下さい。
6月28日(土)お届け分より反映します。

	6月16日(月)		6月17日(火)		6月18日(水)		6月19日(木)		6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		
朝食	★ごはん180g がんとどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 麦 乳麦落	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん れんこんと鶏肉のカレー煮 白菜と昆布のナムル	卵麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉と高菜の炒め物 コーンと挽肉の炒め物 中華キャベツ	麦 乳麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 卵乳麦落 鶏肉と春雨の中華煮 若芽としらすのおひたし	卵乳麦落 麦	★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 里芋のかに風あんかけ 蒸し鶏の醤油マヨネーズ	乳麦落 卵麦 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	221kcal	511kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	13.6g	18.5g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	9.8g	14.7g	たんぱく質	8.1g	13.0g
	脂質	11.9g	12.6g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g
炭水化物	15.1g	78.0g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.4g	77.3g	炭水化物	28.7g	91.6g	
ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	562mg	563mg	ナトリウム	723mg	724mg	
カリウム	415mg	487mg	カリウム	468mg	540mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	402mg	474mg	
リン	178mg	255mg	リン	131mg	208mg	リン	142mg	219mg	リン	129mg	206mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
昼食	★ごはん180g チキンのオイスターマヨ 人参グラッセ 青菜と高野豆腐の煮物 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g カレーのスパイス揚 ピーマンソテー 大根の柚香煮 ナスの梅とろろがけ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉とザーサイの中華玉子炒め ひじきとアサリのさっぱり煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん パジルポテトチキン マカロニサラダ	麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏の幽庵焼き 人参グラッセ フロッコリーのペペロンチーノ えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦 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	264kcal	554kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	330kcal	620kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	15.9g	20.8g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	20.5g	21.2g
炭水化物	17.8g	80.7g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	19.2g	82.1g	
ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	596mg	597mg	
カリウム	295mg	367mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	416mg	488mg	
リン	145mg	222mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	210mg	287mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
間食	◎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		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g 鯖のごま醤油焼 塩枝豆 切干大根としらすの煮物 キャベツの白ドレ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん180g 豚ロースの玉ねぎソース じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 若芽の酢味噌和え	麦 麦 麦	★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 ひとくちがんと煮 フレンチマカロニ	麦 卵乳麦	★ごはん180g 煮込みタンドリーチキン インゲンソテー 麩の野菜あんかけ 大豆とトマトのマリネサラダ	卵乳麦 麦 麦	★ごはん180g ホッケの磯辺焼 法蓮草の煮びたし チキンアラビアータ 玉子スパサラダ	麦 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	282kcal	572kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	14.5g	19.4g
	脂質	20.0g	20.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	18.0g	18.7g	脂質	15.5g	16.2g
炭水化物	11.7g	74.6g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.9g	82.8g	
ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	570mg	571mg	
カリウム	484mg	556mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	412mg	484mg	カリウム	619mg	691mg	
リン	188mg	265mg	リン	162mg	239mg	リン	208mg	285mg	リン	168mg	245mg	
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.5g	
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	767kcal	1637kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	763kcal	1633kcal	エネルギー	830kcal	1700kcal
	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	47.3g	49.4g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.7g	49.8g	脂質	43.3g	45.4g
	炭水化物	44.6g	233.3g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	42.2g	230.9g	炭水化物	67.8g	256.5g
ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	2040mg	2043mg	ナトリウム	2055mg	2058mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	
カリウム	1194mg	1410mg	カリウム	1518mg	1734mg	カリウム	1286mg	1502mg	カリウム	1437mg	1653mg	
リン	511mg	742mg	リン	456mg	687mg	リン	502mg	733mg	リン	507mg	738mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g	
合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	891kcal	1761kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal
	たんぱく質	40.5g	55.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	47.5g	49.6g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	43.5g	45.6g
	炭水化物	75.1g	263.8g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	73.1g	261.8g	炭水化物	98.3g	287.0g
	ナトリウム	2303mg	2306mg	ナトリウム	2046mg	2049mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1891mg	1894mg
カリウム	1308mg	1524mg	カリウム	1631mg	1847mg	カリウム	1406mg	1622mg	カリウム	1551mg	1767mg	
リン	517mg	748mg	リン	468mg	699mg	リン	516mg	747mg	リン	513mg	744mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.7g	4.8g	

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

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



ごはんなどをつけて、1膳の完成です

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

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