

【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9月16日(火)までにご連絡下さい。
9月27日(土)お届け分より反映します。

	9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19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 麩と野菜の煮物 れんこんの五目炒め煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	麦 麦 卵麦か 麦		★やわらかごはん180g 和風ポトフ コンニャクとごぼうのきんぴら 白菜と切干大根の中華煮 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 キャベツの土佐煮 なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 法蓮草と油揚げの煮物 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根と竹輪の煮物 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	131kcal	396kcal	エネルギー	91kcal	369kcal	エネルギー	71kcal	348kcal	エネルギー	121kcal	387kcal	エネルギー	128kcal	398kcal	
	蛋白質	5.4g	11.2g	蛋白質	2.0g	8.6g	蛋白質	6.5g	12.7g	蛋白質	7.6g	13.4g	蛋白質	5.3g	11.0g	
	脂質	6.8g	7.7g	脂質	1.8g	3.5g	脂質	1.3g	2.3g	脂質	5.0g	5.9g	脂質	7.6g	8.5g	
	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	16.9g	73.5g	炭水化物	9.4g	67.5g	炭水化物	11.1g	67.6g	炭水化物	9.1g	65.9g	
ナトリウム	568mg	1034mg	ナトリウム	544mg	988mg	ナトリウム	586mg	1027mg	ナトリウム	567mg	1034mg	ナトリウム	681mg	1122mg		
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g		
昼 食	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参煮 ひき肉と豆腐のうま煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦落か 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 照焼チキン オクラのペペロンチーノ 大豆と椎茸の煮物 法蓮草とハムのマリナー ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★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 豚肉とじゃが芋のキムチ炒め スパゲティサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のきのこあん 高野豆腐の味噌煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	麦 卵麦 麦 麦		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 枝豆のペペロンチーノ風 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツの白ドレ和え ★味噌汁	麦 麦 乳麦 卵麦 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	284kcal	556kcal	エネルギー	253kcal	527kcal	エネルギー	299kcal	575kcal	エネルギー	222kcal	496kcal	エネルギー	206kcal	482kcal	
	蛋白質	17.0g	23.1g	蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	14.9g	21.2g	蛋白質	13.7g	20.1g	蛋白質	16.8g	23.2g	
	脂質	15.6g	16.6g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	18.4g	20.1g	脂質	10.0g	11.0g	脂質	10.1g	11.8g	
	炭水化物	17.9g	74.7g	炭水化物	21.4g	79.7g	炭水化物	16.6g	72.6g	炭水化物	16.8g	74.2g	炭水化物	12.0g	68.4g	
ナトリウム	846mg	1287mg	ナトリウム	825mg	1291mg	ナトリウム	744mg	1185mg	ナトリウム	840mg	1284mg	ナトリウム	783mg	1224mg		
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g		
夕 食	★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁	乳 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 牛肉と竹の子入り春雨炒め 白菜と揚げの旨煮 ナスと鶏肉のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 人参グラッセ 金時豆煮 青菜のわさび和え ★味噌汁	卵乳麦か 乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g さば梅煮 麩の野菜あんかけ 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 肉団子の黒酢あん ひじきの具だくさん煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
	エネルギー	185kcal	451kcal	エネルギー	255kcal	522kcal	エネルギー	245kcal	511kcal	エネルギー	348kcal	614kcal	エネルギー	289kcal	562kcal	
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	8.9g	14.6g	蛋白質	9.1g	14.7g	蛋白質	13.9g	19.6g	蛋白質	9.9g	16.1g	
	脂質	6.8g	7.7g	脂質	14.8g	15.7g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	23.2g	24.1g	脂質	13.2g	14.2g	
	炭水化物	20.0g	76.4g	炭水化物	20.3g	76.6g	炭水化物	28.5g	84.9g	炭水化物	19.0g	75.3g	炭水化物	32.8g	90.1g	
ナトリウム	868mg	1310mg	ナトリウム	750mg	1192mg	ナトリウム	844mg	1286mg	ナトリウム	654mg	1097mg	ナトリウム	1047mg	1489mg		
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g		
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	600kcal	1403kcal	エネルギー	599kcal	1418kcal	エネルギー	615kcal	1434kcal	エネルギー	691kcal	1497kcal	エネルギー	623kcal	1442kcal	
	蛋白質	34.0g	51.7g	蛋白質	27.2g	45.4g	蛋白質	30.5g	48.6g	蛋白質	35.2g	53.1g	蛋白質	32.0g	50.3g	
	脂質	29.2g	32.0g	脂質	28.5g	32.0g	脂質	30.8g	34.4g	脂質	38.2g	41.0g	脂質	30.9g	34.5g	
	炭水化物	50.5g	220.1g	炭水化物	58.6g	229.8g	炭水化物	54.5g	225.0g	炭水化物	46.9g	217.1g	炭水化物	53.9g	224.4g	
	ナトリウム	2282mg	3631mg	ナトリウム	2119mg	3471mg	ナトリウム	2174mg	3498mg	ナトリウム	2061mg	3415mg	ナトリウム	2511mg	3835mg	
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g		

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

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9月16日(火)までにご連絡下さい。
9月27日(土)お届け分より反映します。

9月15日(月)			9月16日(火)			9月17日(水)			9月18日(木)			9月19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		
麩と野菜の煮物	麦		和風ポトフ	乳麦		鶏と大根の味噌煮	麦		豚すき風煮物	麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦	
れんこんの五目炒め煮	麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		キャベツの土佐煮	麦		法蓮草と油揚げの煮物	麦		大根と竹輪の煮物	麦	
キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か		白菜と切干大根の中華煮	麦		なめこと若芽のサツと煮	麦		蕪と柚子の甘酢漬	麦		一夜漬(白菜人参)	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	131kcal	290kcal	エネルギー	91kcal	250kcal	エネルギー	71kcal	230kcal	エネルギー	121kcal	280kcal	エネルギー	128kcal	287kcal
蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	2.0g	5.7g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	5.3g	9.0g
脂質	6.8g	7.5g	脂質	1.8g	2.5g	脂質	1.3g	2.0g	脂質	5.0g	5.7g	脂質	7.6g	8.3g
炭水化物	12.6g	45.6g	炭水化物	16.9g	49.9g	炭水化物	9.4g	42.4g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	9.1g	42.1g
ナトリウム	568mg	1008mg	ナトリウム	544mg	984mg	ナトリウム	586mg	1026mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	681mg	1121mg
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.7g	2.9g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
アジのカレー焼	麦		照焼チキン	麦		メバルのバジルオリーブ焼	麦		鶏肉のきのこあん	麦		サワラの磯辺焼	麦	
人参煮	麦		オクラのペペロンチーノ	麦		大根の甘酢漬	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		枝豆のペペロンチーノ風	乳麦	
ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		大豆と椎茸の煮物	麦		豚肉とじゃが芋のキムチ炒め	麦		春雨の酢の物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	卵麦	
マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		キャベツの白ドレ和え	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	284kcal	443kcal	エネルギー	253kcal	412kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
蛋白質	17.0g	20.7g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	13.7g	17.4g	蛋白質	16.8g	20.5g
脂質	15.6g	16.3g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	18.4g	19.1g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	10.1g	10.8g
炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	21.4g	54.4g	炭水化物	16.6g	49.6g	炭水化物	16.8g	49.8g	炭水化物	12.0g	45.0g
ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	825mg	1265mg	ナトリウム	744mg	1184mg	ナトリウム	840mg	1280mg	ナトリウム	783mg	1223mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳		牛肉と竹の子入り春雨炒め	麦		ロールキャベツの中華風	卵乳麦か		さば梅煮	麦		肉団子の黒酢あん	卵乳麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		白菜と揚げの旨煮	麦		人参グラッセ	乳麦		麩の野菜あんかけ	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
若芽とオクラの酢の物	麦		ナスと鶏肉のサラダ	麦		金時豆煮	麦		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		青菜のわさび和え	卵麦		★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	185kcal	344kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	348kcal	507kcal	エネルギー	289kcal	448kcal
蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	9.9g	13.6g
脂質	6.8g	7.5g	脂質	14.8g	15.5g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	23.2g	23.9g	脂質	13.2g	13.9g
炭水化物	20.0g	53.0g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	19.0g	52.0g	炭水化物	32.8g	65.8g
ナトリウム	868mg	1308mg	ナトリウム	750mg	1190mg	ナトリウム	844mg	1284mg	ナトリウム	654mg	1094mg	ナトリウム	1047mg	1487mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.7g	3.8g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	600kcal	1077kcal	エネルギー	599kcal	1076kcal	エネルギー	615kcal	1092kcal	エネルギー	691kcal	1168kcal	エネルギー	623kcal	1100kcal
蛋白質	34.0g	45.1g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	35.2g	46.3g	蛋白質	32.0g	43.1g
脂質	29.2g	31.3g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	38.2g	40.3g	脂質	30.9g	33.0g
炭水化物	50.5g	149.5g	炭水化物	58.6g	157.6g	炭水化物	54.5g	153.5g	炭水化物	46.9g	145.9g	炭水化物	53.9g	152.9g
ナトリウム	2282mg	3602mg	ナトリウム	2119mg	3439mg	ナトリウム	2174mg	3494mg	ナトリウム	2061mg	3381mg	ナトリウム	2511mg	3831mg
食塩相当量	5.8g	9.2g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.2g	8.7g	食塩相当量	6.4g	9.8g

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

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9月16日(火)までにご連絡下さい。
 9月27日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19日(金)			
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー		
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦		
ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	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	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	76kcal	250kcal
蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	3.4g	7.2g	蛋白質	1.9g	5.7g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g
炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g	炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	11.0g	49.4g
ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg	ナトリウム	421mg	944mg	ナトリウム	557mg	1080mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦		
大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	乳麦		
菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	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	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	4.2g	8.0g	蛋白質	6.9g	10.7g
脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	11.5g	12.2g
炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	18.6g	57.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	849mg	1372mg	ナトリウム	788mg	1311mg	ナトリウム	904mg	1427mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	乳麦		
昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か		
ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal	エネルギー	138kcal	312kcal	エネルギー	164kcal	338kcal
蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	8.5g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.9g
脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	15.4g	53.8g
ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg	ナトリウム	965mg	1488mg	ナトリウム	637mg	1160mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.5g	3.8g	食塩相当量	1.6g	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
エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal	エネルギー	433kcal	955kcal	エネルギー	443kcal	965kcal
蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.5g	31.9g	蛋白質	16.1g	27.5g	蛋白質	16.9g	28.3g
脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.5g	19.6g	脂質	21.7g	23.8g
炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g	炭水化物	56.6g	171.8g	炭水化物	45.6g	160.8g
ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2118mg	3687mg	ナトリウム	2174mg	3743mg	ナトリウム	2098mg	3667mg
食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.6g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g

★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9月16日(火)までにご連絡下さい。
9月27日(土)お届け分より反映します。

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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 カリフラワーの甘酢漬け	卵乳麦 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 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え	卵麦 乳麦 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	140kcal	333kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	8.2g	11.5g	たんぱく質	8.1g	11.4g	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	6.1g	6.6g
炭水化物	14.0g	55.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	633mg	634mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
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 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ	麦 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 大豆とごぼうの味噌炒め もずくの酢の物	乳麦 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 菜の花のおひたし	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	217kcal	410kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	205kcal	398kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	12.8g	16.1g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.9g	59.8g	
ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	673mg	674mg	
食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ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 春雨とツナのピリ辛炒め 法蓮草ときのこの和え物	麦 乳麦 麦	★ごはん120g ブリの味噌焼 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 オクラの柚子胡椒和え	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	271kcal	464kcal	エネルギー	262kcal	455kcal
	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	18.5g	21.8g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	18.2g	21.5g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g
炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	15.8g	57.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	16.6g	58.5g	
ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	802mg	803mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	776mg	777mg	
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	2.0g	2.0g	
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	632kcal	1211kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.0g	29.5g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	46.3g	172.0g	炭水化物	49.7g	175.4g
ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2164mg	2164mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	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	839kcal	1418kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.2g	56.1g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.1g	36.6g
	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	74.5g	200.2g	炭水化物	81.6g	207.3g
ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

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る事が出来ます



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です



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

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

(カロリー-1600調整食)

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は9月16日(火)までにご連絡下さい。
9月27日(土)お届け分より反映します。

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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 カリフラワーの甘酢漬け ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 麦 卵麦	★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 ぜんまいとミンチの煮物 白菜の辛子柚子和え ★味噌汁(豆腐・巻麴)	卵麦 乳麦 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(巻麴・揚げ)	卵乳麦 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	140kcal	399kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	146kcal	413kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	10.3g	15.5g	たんぱく質	8.2g	13.3g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.1g	15.0g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	8.6g	9.4g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	6.1g	7.2g	脂質	13.0g	14.7g
炭水化物	14.0g	69.0g	炭水化物	17.8g	71.8g	炭水化物	15.1g	69.1g	炭水化物	15.2g	71.1g	炭水化物	12.5g	68.3g	
ナトリウム	621mg	873mg	ナトリウム	616mg	781mg	ナトリウム	755mg	903mg	ナトリウム	633mg	860mg	ナトリウム	655mg	881mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.6g	2.0g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	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 豚焼き肉と切干大根の煮物 れんこんサラダ ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め 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・おつゆ麴)	乳麦 麦落 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 菜の花のおひたし ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	205kcal	472kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	219kcal	475kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.4g	19.2g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	22.3g	27.4g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	8.6g	9.4g
炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	11.8g	66.7g	
ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	662mg	889mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	707mg	935mg	
食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.4g	
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ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	★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 ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 麦	★ごはん150g 照焼チキン 人参グラッセ 春雨とツナのピリ辛炒め 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 ブリの味噌焼 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 オクラの柚子胡椒和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	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	241kcal	507kcal	エネルギー	271kcal	526kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	262kcal	528kcal	エネルギー	195kcal	449kcal
	たんぱく質	17.1g	23.0g	たんぱく質	18.5g	23.5g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	18.2g	24.1g	たんぱく質	8.4g	13.5g
	脂質	11.9g	13.5g	脂質	15.2g	16.0g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	9.9g	10.7g
炭水化物	18.2g	73.1g	炭水化物	15.8g	70.5g	炭水化物	16.4g	71.7g	炭水化物	16.6g	71.6g	炭水化物	16.7g	71.1g	
ナトリウム	670mg	896mg	ナトリウム	802mg	1028mg	ナトリウム	744mg	996mg	ナトリウム	776mg	1027mg	ナトリウム	800mg	948mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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	632kcal	1408kcal	エネルギー	643kcal	1414kcal	エネルギー	643kcal	1421kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal	エネルギー	613kcal	1396kcal
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.1g	55.2g	たんぱく質	40.1g	57.0g	たんぱく質	39.7g	56.2g
	脂質	30.2g	33.4g	脂質	31.1g	34.0g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	28.0g	31.4g	脂質	31.5g	34.8g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	46.3g	210.6g	炭水化物	49.7g	215.3g	炭水化物	41.0g	206.1g
ナトリウム	2199mg	2825mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2161mg	2788mg	ナトリウム	2082mg	2707mg	ナトリウム	2162mg	2764mg	
食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.5g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	842kcal	1620kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	814kcal	1597kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	47.1g	63.6g
	脂質	37.3g	40.5g	脂質	38.1g	41.0g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	35.1g	38.5g	脂質	38.5g	41.8g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	74.5g	238.8g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	69.9g	235.0g
	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2237mg	2864mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2239mg	2841mg
食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め〇×はここに表示

湯せん方は「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。

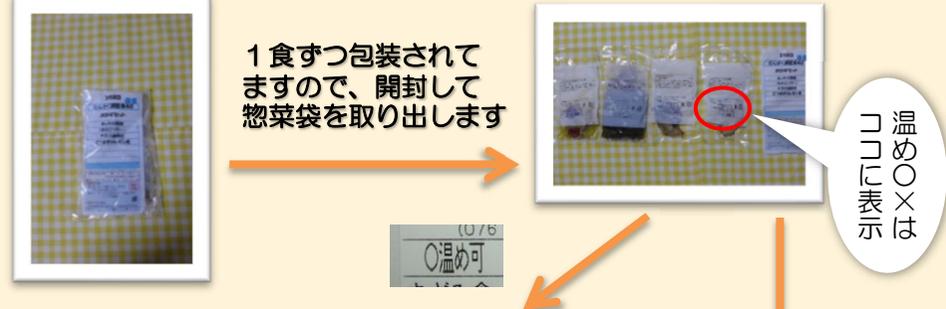
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は9月16日(火)までにご連絡下さい。
9月27日(土)お届け分より反映します。

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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	野菜笹かまぼこ	卵	ミートボールのクリーム煮	卵乳麦	じゃが芋デミグラスソース	卵乳麦	鶏肉のチリソース煮	麦						
	かぼちゃのいとこ煮	麦	ゴロゴロ野菜の塩炒め	卵麦	切干大根の中華炒め	麦	ローナスのオランダ煮	麦	パスタのクリーム煮	乳麦						
	春雨と挽肉の炒め物		パスタのサラダ	卵乳麦	キャベツと若芽の韓国風サラダ		春雨としめじの炒め物		根菜の柚子マリネ							
	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	256kcal	499kcal	エネルギー	298kcal	541kcal	エネルギー	235kcal	478kcal	エネルギー	281kcal	524kcal				
	たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g				
	脂質	13.9g	14.5g	脂質	19.8g	20.4g	脂質	15.5g	16.1g	脂質	14.0g	14.6g				
	炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	23.0g	75.8g	炭水化物	18.8g	71.6g	炭水化物	29.5g	82.3g				
	ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	606mg	607mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	498mg	499mg				
カリウム	308mg	369mg	カリウム	290mg	351mg	カリウム	425mg	486mg	カリウム	455mg	516mg					
リン	73mg	138mg	リン	80mg	145mg	リン	101mg	166mg	リン	85mg	150mg					
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.3g	1.3g					
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g		★ごはん150g							
	豚肉とコーンのペッパー丼の具	乳麦	オニオンソースハンバーグ	乳麦	赤魚の甘辛タレ	乳麦	豚バラと蓮根の炒め物	麦落	白身フライ	麦						
	ジャガ芋の中華炒め	乳麦	スパソテー	乳麦	人参のきんぴら	麦	スイートおさつ	麦	うま塩キャベツ	麦						
	キャベツと若芽のごまマヨネーズ	卵麦	ナスの炒り煮	卵麦	里芋のおろし揚げ出し	麦	インゲンのごま和え	麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	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	391kcal	634kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	329kcal	572kcal	エネルギー	345kcal	588kcal				
	たんぱく質	9.9g	14.0g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	たんぱく質	9.3g	13.4g				
	脂質	24.2g	24.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	20.8g	22.3g				
	炭水化物	32.5g	85.3g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	36.3g	89.1g	炭水化物	46.5g	99.3g				
	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	467mg	468mg				
カリウム	574mg	635mg	カリウム	456mg	517mg	カリウム	490mg	551mg	カリウム	685mg	746mg					
リン	144mg	209mg	リン	132mg	197mg	リン	169mg	234mg	リン	192mg	257mg					
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g					
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							
	鶏肉ときのこのバター醤油	乳麦	酢豚	麦	野菜コロッケ	麦	鯖の塩焼	卵乳麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦						
	揚げじゃがの煮ころがし	麦	ひとくちがんと煮	麦	キャベツソテー	卵乳麦	ピーマンソテー	麦	スイートパン	麦						
	キャロットエッグ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	大豆と人参の煮物	卵	高菜と大根の煮物	麦	麩と若芽のみぞれ煮	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	347kcal	590kcal				
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g				
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.5g	24.1g				
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g				
ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	699mg	700mg					
カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	692mg	753mg	カリウム	498mg	559mg					
リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	156mg	221mg	リン	201mg	266mg					
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
夕食	★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	乳麦	酢豚	麦	野菜コロッケ	麦	鯖の塩焼	卵乳麦	豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦						
	揚げじゃがの煮ころがし	麦	ひとくちがんと煮	麦	キャベツソテー	卵乳麦	ピーマンソテー	麦	スイートパン	麦						
	キャロットエッグ	卵乳麦	インゲンとツナのマスタード和え	卵乳麦	大豆と人参の煮物	卵	高菜と大根の煮物	麦	麩と若芽のみぞれ煮	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	332kcal	575kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	411kcal	654kcal	エネルギー	347kcal	590kcal				
	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.8g	16.9g				
	脂質	19.3g	19.9g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	23.5g	24.1g				
	炭水化物	28.1g	80.9g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	16.2g	69.0g				
	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	485mg	486mg	ナトリウム	699mg	700mg				
カリウム	529mg	590mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	692mg	753mg	カリウム	498mg	559mg					
リン	126mg	191mg	リン	175mg	240mg	リン	156mg	221mg	リン	201mg	266mg					
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g					
合計	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal	
	たんぱく質	26.9g	39.2g	たんぱく質	28.0g	40.3g	たんぱく質	29.4g	41.7g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	26.7g	39.0g	
	脂質	57.4g	59.2g	脂質	55.7g	57.5g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	55.8g	57.6g	
	炭水化物	86.9g	245.3g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	91.9g	250.3g	炭水化物	89.6g	248.0g	
	ナトリウム	2089mg	2092mg	ナトリウム	2018mg	2021mg	ナトリウム	1772mg	1775mg	ナトリウム	1664mg	1667mg	ナトリウム	1734mg	1737mg	
	カリウム	1411mg	1594mg	カリウム	1354mg	1537mg	カリウム	1607mg	1790mg	カリウム	1638mg	1821mg	カリウム	1588mg	1771mg	
	リン	343mg	538mg	リン	387mg	582mg	リン	426mg	621mg	リン	478mg	673mg	リン	374mg	569mg	
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	
	合計(間食込)	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal
		たんぱく質	27.3g	39.6g	たんぱく質	28.4g	40.7g	たんぱく質	29.8g	42.1g	たんぱく質	26.6g	38.9g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質		57.5g	59.3g	脂質	55.8g	57.6g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	55.9g	57.7g	
炭水化物		98.4g	256.8g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	107.1g	265.5g	炭水化物	101.1g	259.5g	
ナトリウム		2092mg	2095mg	ナトリウム	2021mg	2024mg	ナトリウム	1775mg	1778mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	1737mg	1740mg	
カリウム		1467mg	1650mg	カリウム	1414mg	1597mg	カリウム	1663mg	1846mg	カリウム	1695mg	1878mg	カリウム	1644mg	1827mg	
リン		349mg	544mg	リン	394mg	589mg	リン	432mg	627mg	リン	481mg	676mg	リン	380mg	575mg	
食塩相当量		5.3g	5.3g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.5g	

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!)



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)

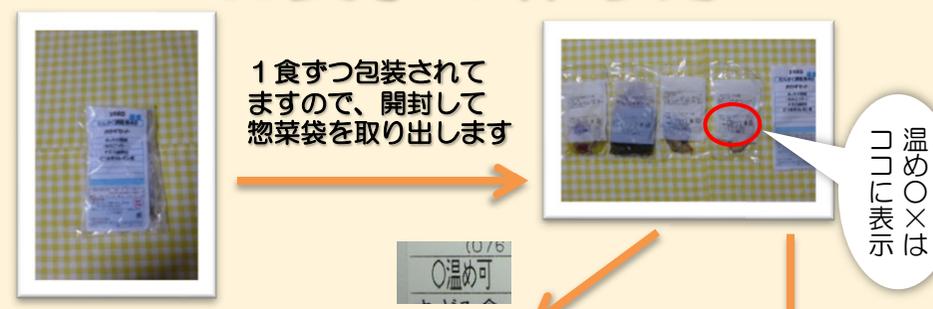
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は9月16日(火)までにご連絡下さい。
9月27日(土)お届け分より反映します。

	9月15日(月)		9月16日(火)		9月17日(水)		9月18日(木)		9月19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 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー 春雨の五目炒め		★ごはん180g 豆腐ステーキ 鶏ミンチと小松菜の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★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		★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		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麩とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け			
	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	208kcal	498kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	11.5g	16.4g
	脂質	10.4g	11.1g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	8.9g	9.6g
	炭水化物	20.1g	83.0g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g
	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg
	カリウム	362mg	434mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg
	リン	111mg	188mg	リン	134mg	211mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	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
昼食	★ごはん180g 鯖のバジルオリーブ焼 インゲンソテー ひき肉と豆腐のうま煮 切干大根のパンパンジー		★ごはん180g チキンピカタ トマトソース ストロベリー ピーマンと人参のツナ和え		★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)		★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		★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリネサラダ			
	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		
	エネルギー	298kcal	588kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	13.9g	18.8g
	脂質	21.6g	22.3g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	19.2g	19.9g
	炭水化物	9.7g	72.6g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	14.7g	77.6g
	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	538mg	539mg
	カリウム	444mg	516mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	534mg	606mg
	リン	211mg	288mg	リン	135mg	212mg	リン	148mg	225mg	リン	143mg	220mg
	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
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
	★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		★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		★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		★ごはん180g きのこ塩焼 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		★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え			
	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	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	44.1g	107.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	694mg	766mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	223mg	300mg	リン	178mg	255mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	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	
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		★ごはん180g アジの幽庵焼 うま塩キャベツ 竹輪の五色きんぴら パスタのサラダ		★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		★ごはん180g きのこ塩焼 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		★ごはん180g メンチカツ オクラのペペロンチーノ 豚肉とふきの炒め煮 菜の花のツナごま和え			
	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	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	280kcal	570kcal
	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.3g	21.2g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g
	炭水化物	44.1g	107.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	23.2g	86.1g	炭水化物	16.0g	78.9g
	ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	694mg	766mg	カリウム	454mg	526mg
	リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	223mg	300mg	リン	178mg	255mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	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
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	822kcal	1692kcal	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal
	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g
	脂質	42.2g	44.3g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	46.2g	48.3g
	炭水化物	73.9g	262.6g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	46.0g	234.7g
	ナトリウム	2086mg	2089mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2035mg	2038mg
	カリウム	1658mg	1874mg	カリウム	1232mg	1448mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1282mg	1498mg
	リン	551mg	787mg	リン	476mg	707mg	リン	517mg	748mg	リン	440mg	671mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	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		948kcal	1818kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal
たんぱく質		39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質		42.4g	44.5g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	46.4g	48.5g
炭水化物		104.4g	293.1g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	76.5g	265.2g
ナトリウム		2088mg	2091mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2037mg	2040mg
カリウム		1772mg	1988mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1396mg	1612mg
リン		557mg	788mg	リン	490mg	721mg	リン	529mg	760mg	リン	446mg	677mg
食塩相当量		5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	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

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。