

【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

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁	麦 落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麴の玉子とし 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★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 きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	卵 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 卵乳 卵乳 麦 麦	
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 169kcal 6.5g 9.9g 12.0g 537mg 1.4g	フルセット 441kcal 12.6g 10.9g 69.2g 978mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 96kcal 2.3g 3.3g 14.3g 626mg 1.6g	フルセット 368kcal 8.3g 4.2g 71.7g 1070mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 128kcal 2.9g 6.8g 13.9g 554mg 1.4g	フルセット 402kcal 8.8g 7.7g 72.2g 1020mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 135kcal 8.4g 6.2g 12.6g 474mg 1.2g	フルセット 408kcal 14.5g 7.2g 69.9g 916mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 157kcal 7.2g 7.7g 14.5g 591mg 1.5g	フルセット 424kcal 13.1g 8.6g 71.3g 1058mg 2.7g
昼食	★やわらかごはん180g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁	卵乳 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリーネサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳 卵乳 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉マスタード オクラのパペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦					
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 183kcal 10.5g 8.1g 19.4g 993mg 2.5g	フルセット 454kcal 16.2g 9.0g 76.7g 1435mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 183kcal 18.8g 6.0g 13.8g 961mg 2.4g	フルセット 460kcal 25.2g 7.7g 70.2g 1404mg 3.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 249kcal 12.2g 11.2g 24.4g 815mg 2.1g	フルセット 515kcal 17.8g 12.1g 80.4g 1257mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 278kcal 14.2g 14.9g 20.7g 770mg 2.0g	フルセット 553kcal 20.0g 15.8g 79.0g 1224mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 9.0g 10.0g 20.8g 877mg 2.2g	フルセット 479kcal 15.2g 11.0g 78.1g 1319mg 3.4g
夕食	★やわらかごはん180g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパトマト炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 乳 麦	★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳 卵 卵乳 麦	★やわらかごはん180g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁	卵乳 麦 卵 麦	★やわらかごはん180g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦					
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 262kcal 16.4g 11.8g 20.6g 704mg 1.8g	フルセット 527kcal 22.1g 12.7g 76.6g 1170mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 337kcal 15.0g 18.8g 26.3g 718mg 1.8g	フルセット 604kcal 20.6g 19.7g 82.8g 1161mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 279kcal 14.0g 11.2g 29.7g 1025mg 2.6g	フルセット 549kcal 19.9g 12.1g 86.9g 1466mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 289kcal 12.5g 17.0g 20.4g 904mg 2.3g	フルセット 558kcal 18.6g 18.0g 77.1g 1347mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 274kcal 14.5g 15.8g 17.6g 945mg 2.4g	フルセット 548kcal 20.2g 16.7g 75.4g 1386mg 3.5g
	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 614kcal 33.4g 29.8g 52.0g 2234mg 5.7g	フルセット 1422kcal 50.9g 32.6g 222.5g 3583mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 616kcal 36.1g 28.1g 54.4g 2305mg 5.8g	フルセット 1432kcal 54.1g 31.6g 224.7g 3635mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 656kcal 29.1g 29.2g 68.0g 2394mg 6.1g	フルセット 1466kcal 46.5g 31.9g 239.5g 3743mg 9.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 702kcal 35.1g 38.1g 53.7g 2148mg 5.5g	フルセット 1519kcal 53.1g 41.0g 226.0g 3487mg 8.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 637kcal 30.7g 33.5g 52.9g 2413mg 6.1g	フルセット 1451kcal 48.5g 36.3g 224.8g 3763mg 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。

変更は10月28日(火)までにご連絡下さい。
11月8日(土)お届け分より反映します。

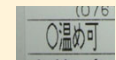
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
〇に表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかバルコープ

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

10月27日(月)		10月28日(火)		10月29日(水)		10月30日(木)		10月31日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	
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 169kcal 328kcal		エネルギー 96kcal 255kcal		エネルギー 128kcal 287kcal		エネルギー 135kcal 294kcal		エネルギー 157kcal 316kcal	
蛋白質 6.5g 10.2g		蛋白質 2.3g 6.0g		蛋白質 2.9g 6.6g		蛋白質 8.4g 12.1g		蛋白質 7.2g 10.9g	
脂 質 9.9g 10.6g		脂 質 3.3g 4.0g		脂 質 6.8g 7.5g		脂 質 6.2g 6.9g		脂 質 7.7g 8.4g	
炭水化物 12.0g 45.0g		炭水化物 14.3g 47.3g		炭水化物 13.9g 46.9g		炭水化物 12.6g 45.6g		炭水化物 14.5g 47.5g	
ナトリウム 537mg 977mg		ナトリウム 626mg 1066mg		ナトリウム 554mg 994mg		ナトリウム 474mg 914mg		ナトリウム 591mg 1031mg	
食塩相当量 1.4g 2.5g		食塩相当量 1.6g 2.7g		食塩相当量 1.4g 2.5g		食塩相当量 1.2g 2.3g		食塩相当量 1.5g 2.6g	
★全粥240g ロールキャベツの中華風 法蓮草 大豆と椎茸の煮物 わかめとパプリカの和え物 ★味噌汁		★全粥240g シイラ照焼 塩枝豆 ひじきと挽肉の炒め煮 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁		★全粥240g 肉じゃが ぜんまいとミンチの煮物 マカロニマリネサラダ ★味噌汁		★全粥240g 鶏肉マスタード オクラのペペロンチーノ 高野豆腐の炒り煮 人参と春雨のサラダ ★味噌汁		★全粥240g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 コールスローサラダ ★味噌汁	
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 183kcal 342kcal		エネルギー 183kcal 342kcal		エネルギー 249kcal 408kcal		エネルギー 278kcal 437kcal		エネルギー 206kcal 365kcal	
蛋白質 10.5g 14.2g		蛋白質 18.8g 22.5g		蛋白質 12.2g 15.9g		蛋白質 14.2g 17.9g		蛋白質 9.0g 12.7g	
脂 質 8.1g 8.8g		脂 質 6.0g 6.7g		脂 質 11.2g 11.9g		脂 質 14.9g 15.6g		脂 質 10.0g 10.7g	
炭水化物 19.4g 52.4g		炭水化物 13.8g 46.8g		炭水化物 24.4g 57.4g		炭水化物 20.7g 53.7g		炭水化物 20.8g 53.8g	
ナトリウム 993mg 1433mg		ナトリウム 961mg 1401mg		ナトリウム 815mg 1255mg		ナトリウム 770mg 1210mg		ナトリウム 877mg 1317mg	
食塩相当量 2.5g 3.6g		食塩相当量 2.4g 3.6g		食塩相当量 2.1g 3.2g		食塩相当量 2.0g 3.1g		食塩相当量 2.2g 3.3g	
★全粥240g サワラのごま焼 さっぱりキャベツのレモン風味 鶏肉のすき焼煮 スパト炒め ★味噌汁		★全粥240g ささみ大葉フライ ミックスソテー 高野豆腐の味噌煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁		★全粥240g 肉団子の黒酢あん 鶏そぼろと大豆の煮物 切干とツナの明太サラダ ★味噌汁		★全粥240g 鯖の味噌煮 人参のきな粉和え キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 焼肉塩炒め ナスの挽肉炒め 四色なます ★味噌汁	
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 262kcal 421kcal		エネルギー 337kcal 496kcal		エネルギー 279kcal 438kcal		エネルギー 289kcal 448kcal		エネルギー 274kcal 433kcal	
蛋白質 16.4g 20.1g		蛋白質 15.0g 18.7g		蛋白質 14.0g 17.7g		蛋白質 12.5g 16.2g		蛋白質 14.5g 18.2g	
脂 質 11.8g 12.5g		脂 質 18.8g 19.5g		脂 質 11.2g 11.9g		脂 質 17.0g 17.7g		脂 質 15.8g 16.5g	
炭水化物 20.6g 53.6g		炭水化物 26.3g 59.3g		炭水化物 29.7g 62.7g		炭水化物 20.4g 53.4g		炭水化物 17.6g 50.6g	
ナトリウム 704mg 1144mg		ナトリウム 718mg 1158mg		ナトリウム 1025mg 1465mg		ナトリウム 904mg 1344mg		ナトリウム 945mg 1385mg	
食塩相当量 1.8g 2.9g		食塩相当量 1.8g 2.9g		食塩相当量 2.6g 3.7g		食塩相当量 2.3g 3.4g		食塩相当量 2.4g 3.5g	
★全粥240g 大根と豚肉の甘辛煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 塩麴のキャロットラペ ★味噌汁		★全粥240g 白菜と麩の玉子とし 春雨のごま炒め 一夜漬(大根) ★味噌汁		★全粥240g 白身魚のしんじょう きんぴられんこん 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		★全粥240g 豚肉と野菜の生姜炒め ブロッコリーの煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁		★全粥240g 大根と竹輪の煮物 キャベツとベーコンの炒め物 バジルポテトチキン ★味噌汁	
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 614kcal 1091kcal		エネルギー 616kcal 1093kcal		エネルギー 656kcal 1133kcal		エネルギー 702kcal 1179kcal		エネルギー 637kcal 1114kcal	
蛋白質 33.4g 44.5g		蛋白質 36.1g 47.2g		蛋白質 29.1g 40.2g		蛋白質 35.1g 46.2g		蛋白質 30.7g 41.8g	
脂 質 29.8g 31.9g		脂 質 28.1g 30.2g		脂 質 29.2g 31.3g		脂 質 38.1g 40.2g		脂 質 33.5g 35.6g	
炭水化物 52.0g 151.0g		炭水化物 54.4g 153.4g		炭水化物 68.0g 167.0g		炭水化物 53.7g 152.7g		炭水化物 52.9g 151.9g	
ナトリウム 2234mg 3554mg		ナトリウム 2305mg 3625mg		ナトリウム 2394mg 3714mg		ナトリウム 2148mg 3468mg		ナトリウム 2413mg 3733mg	
食塩相当量 5.7g 9.0g		食塩相当量 5.8g 9.2g		食塩相当量 6.1g 9.4g		食塩相当量 5.5g 8.8g		食塩相当量 6.1g 9.4g	

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

変更は10月28日(火)までにご連絡下さい。
11月8日(土)お届け分より反映します。

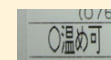
お食事の作り方



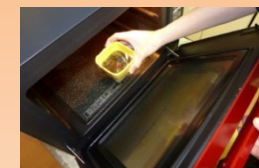
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表
示

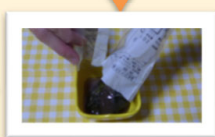


温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)		
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	142kcal	316kcal	エネルギー	96kcal	270kcal	エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal
蛋白質	4.0g	7.8g	蛋白質	4.7g	8.5g	蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g
脂 質	6.9g	7.6g	脂 質	4.1g	4.8g	脂 質	3.3g	4.0g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	6.7g	7.4g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	11.1g	49.5g	炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g
ナトリウム	626mg	1149mg	ナトリウム	631mg	1154mg	ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg
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	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.7g	3.1g
★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)		
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	196kcal	370kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal
蛋白質	8.0g	11.8g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g
脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	9.7g	10.4g
炭水化物	21.3g	59.7g	炭水化物	19.3g	57.7g	炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g
ナトリウム	868mg	1391mg	ナトリウム	736mg	1259mg	ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	882mg	1405mg
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	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.6g
★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)		
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	173kcal	347kcal	エネルギー	196kcal	370kcal	エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal
蛋白質	6.7g	10.5g	蛋白質	10.1g	13.9g	蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.4g	11.2g	蛋白質	7.5g	11.3g
脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	7.1g	7.8g
炭水化物	15.2g	53.6g	炭水化物	23.1g	61.5g	炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g
ナトリウム	726mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1284mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	803mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1394mg
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	食塩相当量	2.0g	3.4g	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	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	511kcal	1033kcal	エネルギー	454kcal	976kcal	エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal
蛋白質	18.7g	30.1g	蛋白質	20.9g	32.3g	蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.4g	27.8g	蛋白質	22.0g	33.4g
脂 質	25.0g	27.1g	脂 質	18.1g	20.2g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	21.6g	23.7g	脂 質	23.5g	25.6g
炭水化物	53.7g	168.9g	炭水化物	53.5g	168.7g	炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g
ナトリウム	2220mg	3789mg	ナトリウム	2128mg	3697mg	ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2262mg	3831mg	ナトリウム	2433mg	4002mg
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	食塩相当量	5.7g	9.8g	食塩相当量	6.1g	10.2g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

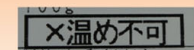
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は**冷蔵庫**で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です
(あ) 湯せん
(い) 電子レンジ
(あ) 湯せん
鍋に**60℃**くらいのお湯を張り、ムースをカップのまま浮かべます。



次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

- (い) 電子レンジ
お皿に移し、好みにカットしてから、深めのお皿に入れラップをし、電子レンジにかけて下さい



電子レンジの参考条件
600W 20～25秒
200W 40～50秒←オススメ

- ④カップを下に向けてスプーンで空気を入れるように剥がして、お皿やまな板に落とします。



お皿に盛付けて完成です

【電子レンジの御注意】
※電子レンジを掛け過ぎると破裂や溶解をする事があります
※各電子レンジメーカーによって条件が変わる場合があります

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

(カロリー1440調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は10月28日(火)までにご連絡下さい。
11月8日(土)お届け分より反映します。

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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	146kcal	339kcal	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	9.1g	12.4g	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	脂質	13.0g	13.5g
	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	炭水化物	12.5g	54.4g
昼食	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	ナトリウム	655mg	656mg
	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	食塩相当量	1.7g	1.7g
	★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 赤魚の生姜煮 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 シイラ照焼 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	206kcal	399kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	12.8g	16.1g	たんぱく質	24.1g	27.4g
間食	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	8.8g	9.3g	脂質	7.3g	7.8g
	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	12.0g	53.9g
	ナトリウム	908mg	909mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	868mg	869mg
	食塩相当量	2.3g	2.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	◎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		
	★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 和風ポトフ オクラの柚子胡椒和え	乳麦 乳麦 麦	
夕食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	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	たんぱく質	7.9g	11.2g
	脂質	11.9g	12.4g	脂質	15.2g	15.7g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	9.2g	9.7g
	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	炭水化物	19.2g	61.1g
	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	ナトリウム	694mg	695mg
合計	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	643kcal	1222kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	608kcal	1187kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal
	たんぱく質	41.0g	50.9g	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	30.2g	31.7g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.0g	29.5g	脂質	29.5g	31.0g
	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	49.7g	175.4g	炭水化物	43.7g	169.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2030mg	2033mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2082mg	2085mg	ナトリウム	2217mg	2220mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal
	たんぱく質	47.1g	57.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.2g	56.1g	たんぱく質	48.4g	58.3g
	脂質	37.3g	38.8g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	36.5g	38.0g
	炭水化物	82.3g	208.0g	炭水化物	80.0g	205.7g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	81.6g	207.3g	炭水化物	72.6g	198.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2156mg	2159mg	ナトリウム	2294mg	2297mg
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.9g	5.9g

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

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

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表
示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

(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10月28日(火)までにご連絡下さい。
11月8日(土)お届け分より反映します。

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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
昼食	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
	★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 麴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 赤魚の生姜煮 菜の花 豚挽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 卵麦 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 シイラ照焼 塩枝豆 高野豆腐の洋風玉子とじ 菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 卵乳麦 麦 卵麦	
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	217kcal	471kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	200kcal	456kcal	エネルギー	212kcal	471kcal
	たんぱく質	13.6g	18.7g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	12.8g	17.9g	たんぱく質	24.1g	29.4g
間食	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	7.3g	8.6g
	炭水化物	18.2g	72.6g	炭水化物	18.6g	73.6g	炭水化物	15.9g	70.9g	炭水化物	17.9g	72.6g	炭水化物	12.0g	66.5g
	ナトリウム	908mg	1056mg	ナトリウム	612mg	840mg	ナトリウム	635mg	862mg	ナトリウム	673mg	820mg	ナトリウム	868mg	1058mg
	食塩相当量	2.3g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.7g
	◎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		
	★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 和風ポトフ オクラの柚子胡椒和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦	
夕食	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	200kcal	456kcal
	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	7.9g	13.0g
	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	9.2g	10.0g
	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	19.2g	74.1g
	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	694mg	922mg
合計	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	1.8g	2.3g
	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	644kcal	1422kcal	エネルギー	608kcal	1397kcal	エネルギー	611kcal	1399kcal
	たんぱく質	41.0g	57.2g	たんぱく質	40.3g	55.4g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	40.1g	57.0g	たんぱく質	41.0g	57.7g
	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	29.5g	33.3g
	炭水化物	50.4g	214.7g	炭水化物	52.2g	215.9g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	49.7g	215.3g	炭水化物	43.7g	208.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2199mg	2825mg	ナトリウム	2030mg	2649mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2082mg	2707mg	ナトリウム	2217mg	2861mg
	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.7g	7.2g
	エネルギー	839kcal	1615kcal	エネルギー	840kcal	1611kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	815kcal	1604kcal	エネルギー	812kcal	1600kcal
	たんぱく質	47.1g	63.3g	たんぱく質	48.0g	63.1g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.2g	63.1g	たんぱく質	48.4g	65.1g
	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	36.5g	40.3g
	炭水化物	82.3g	246.6g	炭水化物	80.0g	243.7g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	81.6g	247.2g	炭水化物	72.6g	237.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2273mg	2899mg	ナトリウム	2106mg	2725mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2156mg	2781mg	ナトリウム	2294mg	2938mg
	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.9g	7.4g

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

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

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

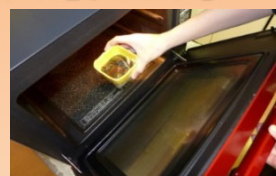


温め〇×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



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)

(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10月28日(火)までにご連絡下さい。
11月8日(土)お届け分より反映します。

	10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31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 豆腐ステーキ かぼちゃのいとこ煮 春雨と挽肉の炒め物	卵 麦 麦		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ ゴロゴロ野菜の塩炒め レインボーサラダ	卵 卵 麦		★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 切干大根の中華炒め キャベツと若芽の韓国風サラダ	卵 乳 麦		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 一口ナスのオランダ煮 インゲンのごま和え	卵 乳 麦		★ごはん150g 鶏肉のチリソース煮 パスタのクリーム煮 根菜の柚子マリネ	麦 乳 麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	256kcal	6.2g	13.9g	26.3g	629mg	308mg	73mg	1.6g	256kcal	6.2g	13.9g	26.3g	629mg	308mg	73mg
	たんぱく質	6.2g	13.9g	26.3g	629mg	308mg	73mg	1.6g	たんぱく質	6.2g	13.9g	26.3g	629mg	308mg	73mg
	脂質	13.9g	26.3g	629mg	308mg	73mg	1.6g	1.6g	脂質	13.9g	26.3g	629mg	308mg	73mg	1.6g
	炭水化物	26.3g	629mg	308mg	73mg	1.6g	1.6g	1.6g	炭水化物	26.3g	629mg	308mg	73mg	1.6g	1.6g
	ナトリウム	629mg	308mg	73mg	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	ナトリウム	629mg	308mg	73mg	1.6g	1.6g	1.6g
	カリウム	308mg	73mg	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	カリウム	308mg	73mg	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
	リン	73mg	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	リン	73mg	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 ジャガ芋の中華炒め キャベツと若芽のごまマヨネーズ	乳 麦 麦 卵		★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパソテー ナスの炒り煮 ひじきと蓮根のマヨ炒め	乳 麦 麦 卵		★ごはん150g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら 里芋のおろし揚げ出し 春雨のサラダ	乳 麦 麦 卵		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 赤玉南瓜煮 春雨としめじの炒め物	麦 落 麦 麦		★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちゃん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 麦 麦 卵	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	391kcal	9.9g	24.2g	32.5g	793mg	574mg	144mg	2.0g	391kcal	9.9g	24.2g	32.5g	793mg	574mg	144mg
	たんぱく質	9.9g	24.2g	32.5g	793mg	574mg	144mg	2.0g	たんぱく質	9.9g	24.2g	32.5g	793mg	574mg	144mg
	脂質	24.2g	32.5g	793mg	574mg	574mg	144mg	2.0g	脂質	24.2g	32.5g	793mg	574mg	574mg	144mg
	炭水化物	32.5g	793mg	574mg	574mg	574mg	144mg	2.0g	炭水化物	32.5g	793mg	574mg	574mg	574mg	144mg
	ナトリウム	793mg	574mg	574mg	574mg	574mg	144mg	2.0g	ナトリウム	793mg	574mg	574mg	574mg	574mg	144mg
	カリウム	574mg	574mg	574mg	574mg	574mg	144mg	2.0g	カリウム	574mg	574mg	574mg	574mg	574mg	144mg
	リン	144mg	209mg	209mg	209mg	209mg	209mg	2.0g	リン	144mg	209mg	209mg	209mg	209mg	2.0g
	食塩相当量	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g	2.0g
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		
夕食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 揚げじゃがの煮ころがし キャロットエッグ	乳 麦 麦 卵		★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんも煮 インゲンとツナのマスタード和え	麦 麦 卵		★ごはん150g メンチカツ オニオンソテー 大豆と人参の煮物 ごぼうのごま酢和え	乳 麦 麦 麦		★ごはん150g サバ塩焼き ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 青のりポテトサラダ	卵 乳 麦 麦		★ごはん150g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め みそポテト ひじきとごぼうのナムル	麦 麦 麦	
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	332kcal	10.8g	19.3g	28.1g	667mg	529mg	126mg	1.7g	332kcal	10.8g	19.3g	28.1g	667mg	529mg	126mg
	たんぱく質	10.8g	19.3g	28.1g	667mg	529mg	126mg	1.7g	たんぱく質	10.8g	19.3g	28.1g	667mg	529mg	126mg
	脂質	19.3g	28.1g	667mg	529mg	529mg	126mg	1.7g	脂質	19.3g	28.1g	667mg	529mg	529mg	126mg
	炭水化物	28.1g	667mg	529mg	529mg	529mg	126mg	1.7g	炭水化物	28.1g	667mg	529mg	529mg	529mg	126mg
	ナトリウム	667mg	529mg	529mg	529mg	529mg	126mg	1.7g	ナトリウム	667mg	529mg	529mg	529mg	529mg	126mg
	カリウム	529mg	529mg	529mg	529mg	529mg	126mg	1.7g	カリウム	529mg	529mg	529mg	529mg	529mg	126mg
	リン	126mg	191mg	191mg	191mg	191mg	191mg	1.7g	リン	126mg	191mg	191mg	191mg	191mg	1.7g
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g
合計	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	979kcal	26.9g	57.4g	86.9g	2089mg	1411mg	343mg	5.3g	979kcal	26.9g	57.4g	86.9g	2089mg	1411mg	343mg
	たんぱく質	26.9g	57.4g	86.9g	2089mg	1411mg	343mg	5.3g	たんぱく質	26.9g	57.4g	86.9g	2089mg	1411mg	343mg
	脂質	57.4g	86.9g	2089mg	1411mg	1411mg	343mg	5.3g	脂質	57.4g	86.9g	2089mg	1411mg	1411mg	343mg
	炭水化物	86.9g	2089mg	1411mg	1411mg	1411mg	343mg	5.3g	炭水化物	86.9g	2089mg	1411mg	1411mg	1411mg	343mg
	ナトリウム	2089mg	1411mg	1411mg	1411mg	1411mg	343mg	5.3g	ナトリウム	2089mg	1411mg	1411mg	1411mg	1411mg	343mg
	カリウム	1411mg	1411mg	1411mg	1411mg	1411mg	343mg	5.3g	カリウム	1411mg	1411mg	1411mg	1411mg	1411mg	343mg
	リン	343mg	538mg	538mg	538mg	538mg	538mg	5.3g	リン	343mg	538mg	538mg	538mg	538mg	5.3g
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
合計(間食込)	1027kcal	27.3g	57.5g	98.4g	2092mg	1467mg	349mg	5.3g	1027kcal	27.3g	57.5g	98.4g	2092mg	1467mg	349mg
	たんぱく質	27.3g	57.5g	98.4g	2092mg	1467mg	349mg	5.3g	たんぱく質	27.3g	57.5g	98.4g	2092mg	1467mg	349mg
	脂質	57.5g	98.4g	2092mg	1467mg	1467mg	349mg	5.3g	脂質	57.5g	98.4g	2092mg	1467mg	1467mg	349mg
	炭水化物	98.4g	2092mg	1467mg	1467mg	1467mg	349mg	5.3g	炭水化物	98.4g	2092mg	1467mg	1467mg	1467mg	349mg
	ナトリウム	2092mg	1467mg	1467mg	1467mg	1467mg	349mg	5.3g	ナトリウム	2092mg	1467mg	1467mg	1467mg	1467mg	349mg
	カリウム	1467mg	1467mg	1467mg	1467mg	1467mg	349mg	5.3g	カリウム	1467mg	1467mg	1467mg	1467mg	1467mg	349mg
	リン	349mg	544mg	544mg	544mg	544mg	544mg	5.3g	リン	349mg	544mg	544mg	544mg	544mg	5.3g
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g	5.3g
	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	ナトリウム	カリウム	リン
	1029kcal	31.0g	56.4g	98.4g	1957mg	1650mg	453mg	4.9g	1029kcal	31.0g	56.4g	98.4g	1957mg	1650mg	453mg

※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。

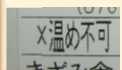
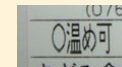
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め
〇×は
ココに
表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は10月28日(火)までにご連絡下さい。
11月8日(土)お届け分より反映します。

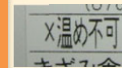
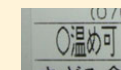
お食事の作り方



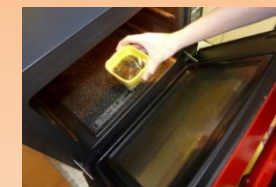
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ココに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

10月27日(月)			10月28日(火)			10月29日(水)			10月30日(木)			10月31日(金)		
品名			品名			品名			品名			品名		
★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウィンナーのソテー 春雨ちゃんぽん			★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		
アレルギー 麦 乳麦 乳			アレルギー 卵 乳麦 乳麦落			アレルギー 麦 麦 麦			アレルギー 卵麦え 卵麦 卵乳麦			アレルギー 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	188kcal	478kcal	エネルギー	198kcal	488kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	193kcal	483kcal
たんぱく質	7.9g	12.8g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	11.5g	16.4g
脂質	8.5g	9.2g	脂質	11.8g	12.5g	脂質	7.9g	8.6g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	8.9g	9.6g
炭水化物	20.4g	83.3g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	19.9g	82.8g	炭水化物	15.3g	78.2g	炭水化物	16.2g	79.1g
ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	664mg	665mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	491mg	492mg
カリウム	393mg	465mg	カリウム	400mg	472mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	294mg	366mg	カリウム	426mg	498mg
リン	105mg	182mg	リン	134mg	211mg	リン	146mg	223mg	リン	119mg	196mg	リン	159mg	236mg
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	1.2g	1.3g
★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 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 スープレッポコ 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 きのこじゃが芋のアヒージョ			★ごはん180g 赤魚のごま焼 人参グラッセ ナスの油炒め マリーネサラダ		
アレルギー 乳麦 麦落か 麦			アレルギー 卵麦 乳麦 麦			アレルギー 麦落 麦 麦えか 麦			アレルギー 麦 乳麦 乳麦			アレルギー 麦 乳麦 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	318kcal	608kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	279kcal	569kcal
たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	12.1g	17.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	11.3g	16.2g
脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.3g	24.0g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	18.0g	18.7g
炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	19.5g	82.4g
ナトリウム	689mg	690mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	651mg	652mg
カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	491mg	563mg	カリウム	541mg	613mg	カリウム	530mg	602mg
リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	148mg	225mg	リン	149mg	226mg	リン	154mg	231mg
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	1.7g	1.7g
◎バイナッブル(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バイナッブル(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 ブリの塩焼 きのこソテー 油揚げと菜の花の煮物 マカロニマリーネサラダ			★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		
アレルギー 卵乳麦 麦 乳麦			アレルギー 麦 麦か 卵乳麦 卵乳麦			アレルギー 麦 麦 乳麦			アレルギー 乳麦 麦 卵乳麦			アレルギー 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	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	292kcal	582kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	307kcal	597kcal
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	たんぱく質	15.8g	20.7g
脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	16.7g	17.4g	脂質	18.4g	19.1g
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	炭水化物	19.5g	82.4g
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	ナトリウム	696mg	697mg
カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	694mg	766mg	カリウム	454mg	526mg	カリウム	597mg	669mg
リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	223mg	300mg	リン	178mg	255mg	リン	205mg	282mg
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	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計			合計			合計			合計			合計		
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	771kcal	1641kcal	エネルギー	779kcal	1649kcal
たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.6g	53.3g
脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	48.5g	50.6g	脂質	45.3g	47.4g
炭水化物	75.0g	263.7g	炭水化物	53.0g	241.7g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	45.2g	233.9g	炭水化物	55.2g	243.9g
ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2032mg	2035mg	ナトリウム	1838mg	1841mg
カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1232mg	1448mg	カリウム	1661mg	1877mg	カリウム	1289mg	1505mg	カリウム	1553mg	1769mg
リン	543mg	774mg	リン	476mg	707mg	リン	517mg	748mg	リン	446mg	677mg	リン	518mg	749mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	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	食塩相当量	4.7g	4.8g
合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)			合計(間食込)		
エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	918kcal	1788kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	907kcal	1777kcal
たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.4g	54.1g
脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	45.5g	47.6g
炭水化物	105.5g	294.2g	炭水化物	83.9g	272.6g	炭水化物	87.7g	276.4g	炭水化物	75.7g	264.4g	炭水化物	86.1g	274.8g
ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2215mg	2218mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	1844mg	1847mg
カリウム	1776mg	1992mg	カリウム	1352mg	1568mg	カリウム	1774mg	1990mg	カリウム	1403mg	1619mg	カリウム	1673mg	1889mg
リン	549mg	780mg	リン	490mg	721mg	リン	529mg	760mg	リン	452mg	683mg	リン	532mg	763mg
食塩相当量	5.5g	5.5g	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	食塩相当量	4.7g	4.8g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。