

【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

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5日(金)		
	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
朝	★やわらかごはん180g 竹輪と玉ねぎの卵とじ 鶏のうま煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と冬野菜の味噌炒め 大豆とキャベツのスープ煮 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とウインナーの洋風煮 マカロニトマト炒め 人参とぜんまいのナムル ★味噌汁		乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 野菜炒め インゲンのごま和え ★味噌汁		乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干大根と豚肉の炒め物 マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦
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	122kcal	395kcal	エネルギー	129kcal	403kcal	エネルギー	126kcal	398kcal	エネルギー	144kcal	420kcal	エネルギー	207kcal	474kcal
	蛋白質	6.4g	12.5g	蛋白質	8.0g	13.9g	蛋白質	3.6g	9.8g	蛋白質	6.8g	13.2g	蛋白質	6.0g	11.7g
	脂質	5.2g	6.2g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	4.7g	5.7g	脂質	6.9g	8.6g	脂質	11.5g	12.4g
	炭水化物	12.3g	69.6g	炭水化物	11.8g	70.0g	炭水化物	17.0g	74.2g	炭水化物	14.2g	70.6g	炭水化物	17.8g	74.1g
	ナトリウム	575mg	1017mg	ナトリウム	520mg	961mg	ナトリウム	666mg	1107mg	ナトリウム	511mg	952mg	ナトリウム	643mg	1085mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ナスの挽肉炒め 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 大根とつくねの煮物 ひじきと鶏ミンチの煮物 さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁		卵乳麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 大根の酢漬 厚揚げのそぼろ煮 キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け ★味噌汁		麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のジンギスカン風 肉入りの花 こんにゃくの中華和え ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鯖のごま焼 人参のきな粉和え ジャガイモのそぼろ煮 コールスローサラダ ★味噌汁		麦 麦 乳麦 卵麦 麦
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	260kcal	534kcal	エネルギー	234kcal	511kcal	エネルギー	232kcal	502kcal	エネルギー	223kcal	504kcal	エネルギー	302kcal	578kcal
	蛋白質	14.7g	20.9g	蛋白質	14.5g	20.8g	蛋白質	15.9g	21.6g	蛋白質	13.7g	20.0g	蛋白質	12.8g	19.3g
	脂質	17.0g	18.0g	脂質	11.7g	13.4g	脂質	12.7g	13.6g	脂質	10.4g	11.4g	脂質	19.1g	20.8g
	炭水化物	12.7g	70.3g	炭水化物	18.6g	75.1g	炭水化物	12.7g	69.5g	炭水化物	20.0g	79.1g	炭水化物	18.4g	74.9g
	ナトリウム	940mg	1383mg	ナトリウム	882mg	1324mg	ナトリウム	679mg	1120mg	ナトリウム	1000mg	1441mg	ナトリウム	606mg	1072mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g
夕	★やわらかごはん180g 白菜煮込みハンバーグ マカロニとツナの和風炒め ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g クリームシチュー 春雨とめかぶのチャプチェ おからのサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★やわらかごはん180g キャベツメンチ チンゲン菜ソテー 白菜とミンチの中華炒め 切干と若芽のごま和え ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦か 麦	★やわらかごはん180g ホッケの照焼 人参のレモン煮 豚バラもやし 春雨とツナのサラダ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ うま塩キャベツ 野菜トマトビーンズ 若芽とオクラの酢の物 ★味噌汁		乳麦 麦か 乳麦 麦 麦
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	255kcal	531kcal	エネルギー	321kcal	597kcal	エネルギー	251kcal	525kcal	エネルギー	299kcal	566kcal	エネルギー	183kcal	453kcal
	蛋白質	12.1g	18.5g	蛋白質	9.5g	16.0g	蛋白質	9.0g	14.9g	蛋白質	15.1g	20.7g	蛋白質	9.3g	15.2g
	脂質	10.9g	12.6g	脂質	18.4g	19.5g	脂質	14.3g	15.2g	脂質	18.9g	19.8g	脂質	5.4g	6.3g
	炭水化物	24.7g	81.1g	炭水化物	29.8g	87.4g	炭水化物	22.7g	81.0g	炭水化物	15.6g	72.0g	炭水化物	21.0g	78.2g
	ナトリウム	936mg	1377mg	ナトリウム	917mg	1360mg	ナトリウム	753mg	1219mg	ナトリウム	700mg	1144mg	ナトリウム	829mg	1270mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	637kcal	1460kcal	エネルギー	684kcal	1511kcal	エネルギー	609kcal	1425kcal	エネルギー	666kcal	1490kcal	エネルギー	692kcal	1505kcal
	蛋白質	33.2g	51.9g	蛋白質	32.0g	50.7g	蛋白質	28.5g	46.3g	蛋白質	35.6g	53.9g	蛋白質	28.1g	46.2g
	脂質	33.1g	36.8g	脂質	35.9g	39.6g	脂質	31.7g	34.5g	脂質	36.2g	39.8g	脂質	36.0g	39.5g
	炭水化物	49.7g	221.0g	炭水化物	60.2g	232.5g	炭水化物	52.4g	224.7g	炭水化物	49.8g	221.7g	炭水化物	57.2g	227.2g
	ナトリウム	2451mg	3777mg	ナトリウム	2319mg	3645mg	ナトリウム	2098mg	3446mg	ナトリウム	2211mg	3537mg	ナトリウム	2078mg	3427mg
	食塩相当量	6.3g	9.6g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.6g	9.0g	食塩相当量	5.2g	8.7g

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

12月1日(月)		12月2日(火)		12月3日(水)		12月4日(木)		12月5日(金)	
品名		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
竹輪と玉ねぎの卵とじ		豚肉と冬野菜の味噌炒め		大根とウィンナーの洋風煮		豆腐のあっさりカレー煮込み		白菜と麩の玉子とじ	
鶏のうま煮		大豆とキャベツのスープ煮		マカロニトマト炒め		野菜炒め		切干大根と豚肉の炒め物	
蕪と柚子の甘酢漬		さくらげとこんにやくの佃煮		人参とぜんまいのナムル		インゲンのごま和え		マカロニの明太マヨ和え	
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
サワラの磯辺焼		大根とつくねの煮物		ブリのごま醤油焼		豚肉のジンギスカン風		鯖のごま焼	
ピーマンのおかか和え		ひじきと鶏ミンチの煮物		大根の酢漬		肉入りうの花		人参のきな粉和え	
ナスの挽肉炒め		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		厚揚げのそぼろ煮		こんにやくの中華和え		ジャガイモのそぼろ煮	
若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★味噌汁		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁		コールスローサラダ	
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
白菜煮込みハンバーグ		クリームシチュー		キャベツメンチ		ホッケの照焼		照焼ハンバーグ	
マカロニとツナの和風炒め		春雨とめかぶのチャプチェ		チンゲン菜ソテー		人参のレモン煮		うま塩キャベツ	
ハムとブロッコリーのマリーネ		おからのサラダ		白菜とミンチの中華炒め		豚バラもやし		野菜トマトビーンズ	
★味噌汁		★味噌汁		切干と若芽のごま和え		春雨とツナのサラダ		若芽とオクラの酢の物	
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
サワラの磯辺焼		大根とつくねの煮物		ブリのごま醤油焼		豚肉のジンギスカン風		鯖のごま焼	
ピーマンのおかか和え		ひじきと鶏ミンチの煮物		大根の酢漬		肉入りうの花		人参のきな粉和え	
ナスの挽肉炒め		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え		厚揚げのそぼろ煮		こんにやくの中華和え		ジャガイモのそぼろ煮	
若芽と蒲鉾のわさびマヨ		★味噌汁		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬け		★味噌汁		コールスローサラダ	
★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁		★味噌汁	
栄養価		栄養価		栄養価		栄養価		栄養価	
エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー		エネルギー	
蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
脂質		脂質		脂質		脂質		脂質	
炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物		炭水化物	
ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム		ナトリウム	
食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量		食塩相当量	

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

変更は12月2日(火)までにご連絡下さい。
12月13日(土)お届け分より反映します。

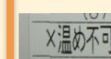
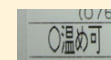
お食事の作り方



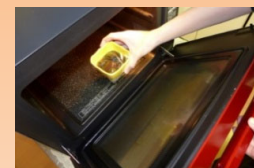
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
ここに表
示

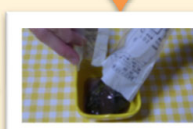


温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5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 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦	★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)			乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)			卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 乳麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	
エネルギー	91kcal	265kcal	エネルギー	87kcal	261kcal	エネルギー	135kcal	309kcal	エネルギー	99kcal	273kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	76kcal	250kcal	エネルギー	
蛋白質	3.1g	6.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	6.1g	9.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質	
脂 質	3.3g	4.0g	脂 質	2.6g	3.3g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	4.3g	5.0g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	
炭水化物	12.2g	50.6g	炭水化物	13.4g	51.8g	炭水化物	11.0g	49.4g	炭水化物	13.6g	52.0g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	10.3g	48.7g	炭水化物	
ナトリウム	572mg	1095mg	ナトリウム	625mg	1148mg	ナトリウム	680mg	1203mg	ナトリウム	575mg	1098mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	547mg	1070mg	ナトリウム	
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	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	
★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)			乳麦 卵乳麦 麦 麦	★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)			乳麦か 卵麦えか 卵乳麦 麦	★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)			乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)			麦 乳麦 卵乳麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	
エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	183kcal	357kcal	エネルギー	188kcal	362kcal	エネルギー	143kcal	317kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	
蛋白質	10.8g	14.6g	蛋白質	5.4g	9.2g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質	6.8g	10.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	
脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	10.0g	10.7g	脂 質	9.7g	10.4g	脂 質	6.1g	6.8g	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	8.1g	8.8g	脂 質	
炭水化物	20.2g	58.6g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	17.1g	55.5g	炭水化物	16.4g	54.8g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	17.7g	56.1g	炭水化物	
ナトリウム	931mg	1454mg	ナトリウム	834mg	1357mg	ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	728mg	1251mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	816mg	1339mg	ナトリウム	
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	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	
★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)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★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)			乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★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)			乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)			乳麦 乳麦 麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	
エネルギー	161kcal	335kcal	エネルギー	182kcal	356kcal	エネルギー	169kcal	343kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	149kcal	323kcal	エネルギー	
蛋白質	6.4g	10.2g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.5g	11.3g	蛋白質	7.8g	11.6g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	
脂 質	7.5g	8.2g	脂 質	9.0g	9.7g	脂 質	7.1g	7.8g	脂 質	5.9g	6.6g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	6.7g	7.4g	脂 質	
炭水化物	17.0g	55.4g	炭水化物	16.6g	55.0g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	21.9g	60.3g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	19.2g	57.6g	炭水化物	
ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム	616mg	1139mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	789mg	1312mg	ナトリウム	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	
エネルギー	463kcal	985kcal	エネルギー	452kcal	974kcal	エネルギー	492kcal	1014kcal	エネルギー	414kcal	936kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	397kcal	919kcal	エネルギー	
蛋白質	20.3g	31.7g	蛋白質	16.5g	27.9g	蛋白質	22.0g	33.4g	蛋白質	16.7g	28.1g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	13.9g	25.3g	蛋白質	
脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	21.6g	23.7g	脂 質	23.5g	25.6g	脂 質	16.3g	18.4g	脂 質	17.6g	19.7g	脂 質	17.6g	19.7g	脂 質	
炭水化物	49.4g	164.6g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	47.3g	162.5g	炭水化物	51.9g	167.1g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	47.2g	162.4g	炭水化物	
ナトリウム	2373mg	3942mg	ナトリウム	2253mg	3822mg	ナトリウム	2433mg	4002mg	ナトリウム	1919mg	3488mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	2152mg	3721mg	ナトリウム	
食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	6.1g	10.2g	食塩相当量	5.0g	8.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	

★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。

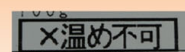
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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)

変更は12月2日(火)までにご連絡下さい。
12月13日(土)お届け分より反映します。

(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12月2日(火)までにご連絡下さい。
12月13日(土)お届け分より反映します。

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5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 法蓮草ソテー	卵 麦 乳麦		★ごはん120g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中華和え	麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 ひじきの具だくさん煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし	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	183kcal	376kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	166kcal	359kcal	エネルギー	169kcal	362kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	12.0g	15.3g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	12.7g	16.0g	たんぱく質	6.7g	10.0g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	5.4g	5.9g	脂質	6.2g	6.7g
	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	13.3g	55.2g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	17.4g	59.3g
昼食	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	488mg	489mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g
	★ごはん120g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 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 さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物	麦落 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	243kcal	436kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	16.2g	19.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.8g	19.1g
間食	脂質	11.7g	12.2g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	14.0g	14.5g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	12.1g	12.6g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.4g	55.3g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	15.7g	57.6g
	ナトリウム	681mg	682mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	780mg	781mg	ナトリウム	806mg	807mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	2.1g	2.1g
	◎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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん120g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g ホッケのごま焼 塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 なめこそ若芽のサッと煮	麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	麦 乳麦 乳麦 乳麦落		★ごはん120g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	乳麦 麦 麦 麦か	
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	219kcal	412kcal	エネルギー	176kcal	369kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	263kcal	456kcal	エネルギー	268kcal	461kcal
	たんぱく質	11.0g	14.3g	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	14.4g	17.7g	たんぱく質	18.2g	21.5g	たんぱく質	18.5g	21.8g
	脂質	12.8g	13.3g	脂質	5.7g	6.2g	脂質	10.3g	10.8g	脂質	14.2g	14.7g	脂質	14.2g	14.7g
	炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	14.1g	56.0g
	ナトリウム	779mg	780mg	ナトリウム	751mg	752mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	631mg	632mg
合計	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	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
		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	645kcal	1224kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	620kcal	1199kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	654kcal	1233kcal
	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	39.6g	49.5g	たんぱく質	42.4g	52.3g	たんぱく質	41.0g	50.9g
	脂質	32.5g	34.0g	脂質	28.0g	29.5g	脂質	32.6g	34.1g	脂質	29.2g	30.7g	脂質	32.5g	34.0g
	炭水化物	50.1g	175.8g	炭水化物	47.5g	173.2g	炭水化物	41.0g	166.7g	炭水化物	52.5g	178.2g	炭水化物	47.2g	172.9g
合計(間食込)	ナトリウム	2133mg	2136mg	ナトリウム	2077mg	2080mg	ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	2149mg	2152mg	ナトリウム	1925mg	1928mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	821kcal	1400kcal	エネルギー	839kcal	1418kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal
	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	48.7g	58.6g
	脂質	39.5g	41.0g	脂質	35.1g	36.6g	脂質	39.6g	41.1g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	79.4g	205.1g	炭水化物	69.9g	195.6g	炭水化物	84.4g	210.1g	炭水化物	75.0g	200.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2151mg	2154mg	ナトリウム	2281mg	2284mg	ナトリウム	2223mg	2226mg	ナトリウム	2001mg	2004mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.1g	5.1g

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

※本品は消費者庁許可の特別用途食品（病者用食品）ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※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
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)

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は12月2日(火)までにご連絡下さい。
12月13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
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！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5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 法蓮草ソテー ★味噌汁(若芽・揚げ)		卵 麦 乳麦	★ごはん150g 豚肉と大根の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 春雨の中華和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)		麦 乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麴煮 ひじきの具だくさん煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(えのき・切干)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆の洋風五目煮 竹輪のごま炒め 法蓮草のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)		乳麦 麦 麦 卵麦	★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・巻麴)		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	183kcal	449kcal	エネルギー	198kcal	457kcal	エネルギー	166kcal	421kcal	エネルギー	169kcal	428kcal	エネルギー	152kcal	419kcal
	たんぱく質	12.5g	18.4g	たんぱく質	12.0g	17.3g	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	12.7g	17.8g	たんぱく質	6.7g	12.6g
	脂質	8.0g	9.6g	脂質	9.8g	11.1g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	5.4g	6.7g	脂質	6.2g	7.3g
昼食	★ごはん150g 豚ロースの玉ねぎソース 和風ポトフ ネギ味噌炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のマーマレード煮 スパソテー 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 さわら味噌粕焼 ピーマンソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 マリーネサラダ ★すまし汁(若芽・豆腐)		卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 大根とつくねの煮物 キャベツと豚肉の味噌炒め 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(揚げ・白菜)		卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホイコーロー ブロッコリーの煮物 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(揚げ・なめこ)		麦落 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	243kcal	497kcal	エネルギー	241kcal	503kcal	エネルギー	252kcal	506kcal	エネルギー	200kcal	467kcal	エネルギー	234kcal	500kcal
	たんぱく質	15.5g	20.5g	たんぱく質	13.2g	18.8g	たんぱく質	16.2g	21.4g	たんぱく質	11.5g	17.3g	たんぱく質	15.8g	21.6g
	脂質	11.7g	12.5g	脂質	12.5g	13.5g	脂質	14.0g	14.8g	脂質	9.6g	11.2g	脂質	12.1g	13.7g
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 ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		
	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)		乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		乳麦 麦 麦 麦
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	219kcal	481kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	202kcal	470kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	11.0g	16.7g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	14.4g	20.4g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.5g	23.8g
夕食	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)		乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		乳麦 麦 麦 麦
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	219kcal	481kcal	エネルギー	176kcal	442kcal	エネルギー	202kcal	470kcal	エネルギー	263kcal	519kcal	エネルギー	268kcal	524kcal
	たんぱく質	11.0g	16.7g	たんぱく質	16.1g	22.0g	たんぱく質	14.4g	20.4g	たんぱく質	18.2g	23.3g	たんぱく質	18.5g	23.8g
	脂質	12.8g	13.7g	脂質	5.7g	7.3g	脂質	10.3g	11.9g	脂質	14.2g	15.0g	脂質	14.2g	14.9g
合計	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)		乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		乳麦 麦 麦 麦
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	645kcal	1427kcal	エネルギー	615kcal	1402kcal	エネルギー	620kcal	1397kcal	エネルギー	632kcal	1414kcal	エネルギー	654kcal	1443kcal
	たんぱく質	39.0g	55.6g	たんぱく質	41.3g	58.1g	たんぱく質	39.6g	55.7g	たんぱく質	42.4g	58.4g	たんぱく質	41.0g	58.0g
	脂質	32.5g	35.8g	脂質	28.0g	31.9g	脂質	32.6g	35.8g	脂質	29.2g	32.9g	脂質	32.5g	35.9g
合計(間食込)	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参のきんぴら 白菜と挽肉の旨煮 ブロッコリーのベベロンチーノ ★味噌汁(巻麴・しめじ)		乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g ホッケのごま焼 塩枝豆 玉ねぎと小松菜のトマト煮 蒸し鶏のおかか和え ★味噌汁(揚げ・しめじ)		麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 青菜と高野豆腐の煮物 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)		麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のマスタード焼き 人参グラッセ コーンと挽肉の炒め物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★味噌汁(ひじき・キャベツ)		麦 乳麦 乳麦 乳麦落	★ごはん150g ブリの塩焼 人参グラッセ 豚肉とごぼうの煮物 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(若芽・おつゆ麴)		乳麦 麦 麦 麦
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	842kcal	1624kcal	エネルギー	822kcal	1609kcal	エネルギー	821kcal	1598kcal	エネルギー	839kcal	1621kcal	エネルギー	851kcal	1640kcal
	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.4g	64.2g	たんぱく質	47.0g	63.1g	たんぱく質	48.5g	64.5g	たんぱく質	48.7g	65.7g
	脂質	39.5g	42.8g	脂質	35.1g	39.0g	脂質	39.6g	42.8g	脂質	36.3g	40.0g	脂質	39.5g	42.9g

※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。

(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は12月2日(火)までにご連絡下さい。
12月13日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

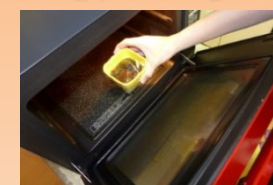
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め
〇×は
ココに
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

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

12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5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
★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参とぜんまいのナムル スイートパンプ		卵乳麦 麦	★ごはん150g 揚げ真文の柚子おろしあん 野菜の味噌煮込み ひじきのごまマヨ和え		卵麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 切干大根のカレーきんぴら ごぼうのおかかマヨサラダ		卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み ジャガ芋の洋風あんかけ キャベツの白ドレ和え		乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g がんもどきの含め煮 麩と若芽のみぞれ煮 和風マヨネーズ和え		麦 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	295kcal	538kcal	エネルギー	257kcal	500kcal	エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	230kcal	473kcal	エネルギー	234kcal	477kcal
たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	4.4g	8.5g	たんぱく質	5.6g	9.7g	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.1g	11.2g
脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.1g	15.7g	脂質	23.0g	23.6g	脂質	13.6g	14.2g	脂質	13.7g	14.3g
炭水化物	39.3g	92.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	18.9g	71.7g	炭水化物	22.1g	74.9g	炭水化物	21.3g	74.1g
ナトリウム	549mg	550mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	594mg	595mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	769mg	770mg
カリウム	574mg	635mg	カリウム	421mg	482mg	カリウム	345mg	406mg	カリウム	458mg	519mg	カリウム	424mg	485mg
リン	118mg	183mg	リン	71mg	136mg	リン	90mg	155mg	リン	94mg	159mg	リン	124mg	189mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g
★ごはん150g ポテトコロッケ うま塩キャベツ 竹輪のごま炒め しめじのバター醤油パスタ		卵乳麦 麦か 麦 乳麦	★ごはん150g キャベツと豚肉の塩あんかけ ジャガ芋のカレー煮 揚げナスのめかぶ和え		乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 インゲンソテー 麩の野菜あんかけ 春雨フルーツサラダ		麦 乳麦 麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の柚子風味煮 里芋の中華玉子あんかけ スパゲティサラダ		麦 卵乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏の甘酢煮 オクラのペペロンチーノ 春雨タンタン ごま風味炒め		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	324kcal	567kcal	エネルギー	360kcal	603kcal	エネルギー	337kcal	580kcal	エネルギー	356kcal	599kcal	エネルギー	329kcal	572kcal
たんぱく質	9.4g	13.5g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.2g	17.3g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	12.9g	17.0g
脂質	16.0g	16.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	19.1g	19.7g
炭水化物	35.7g	88.5g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	27.8g	80.6g	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	25.7g	78.5g
ナトリウム	872mg	873mg	ナトリウム	535mg	536mg	ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	789mg	790mg
カリウム	265mg	326mg	カリウム	595mg	656mg	カリウム	492mg	553mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	397mg	458mg
リン	103mg	168mg	リン	116mg	181mg	リン	179mg	244mg	リン	113mg	178mg	リン	153mg	218mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g
◎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 肉野菜炒め けんちん煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 麦 卵麦	★ごはん150g ヤンニョムチキン風 スパソテー 大根とひき肉のクリーム煮 カラフルサラダ		麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 きのこあん さつま芋のレモン煮 ミックスマカロニサラダ		麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリ田楽 人参のレモン煮 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 コーンサラダ		乳麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ きんぴられんこん 玉子スパ		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	340kcal	583kcal	エネルギー	379kcal	622kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	412kcal	655kcal
たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	12.5g	16.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.8g	13.9g
脂質	25.8g	26.4g	脂質	22.1g	22.7g	脂質	13.9g	14.5g	脂質	22.5g	23.1g	脂質	24.1g	24.7g
炭水化物	16.0g	68.8g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	36.1g	88.9g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	35.8g	88.6g
ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	476mg	477mg	ナトリウム	552mg	553mg	ナトリウム	724mg	725mg
カリウム	431mg	492mg	カリウム	475mg	536mg	カリウム	542mg	603mg	カリウム	527mg	588mg	カリウム	428mg	489mg
リン	124mg	189mg	リン	145mg	210mg	リン	199mg	264mg	リン	112mg	177mg	リン	165mg	230mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.4g	1.4g	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	959kcal	1688kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	957kcal	1686kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal
たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	29.8g	42.1g
脂質	53.6g	55.4g	脂質	63.3g	65.1g	脂質	55.0g	56.8g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	56.9g	58.7g
炭水化物	91.0g	249.4g	炭水化物	78.7g	237.1g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	80.0g	238.4g	炭水化物	82.8g	241.2g
ナトリウム	2206mg	2209mg	ナトリウム	2075mg	2078mg	ナトリウム	1731mg	1734mg	ナトリウム	1826mg	1829mg	ナトリウム	2282mg	2285mg
カリウム	1270mg	1453mg	カリウム	1491mg	1674mg	カリウム	1379mg	1562mg	カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1249mg	1432mg
リン	345mg	540mg	リン	332mg	527mg	リン	468mg	663mg	リン	319mg	514mg	リン	442mg	637mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g
	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	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	30.2g	42.5g
脂質	53.7g	55.5g	脂質	63.4g	65.2g	脂質	55.1g	56.9g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	57.0g	58.8g
炭水化物	106.5g	264.9g	炭水化物	90.2g	248.6g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	95.5g	253.9g	炭水化物	94.3g	252.7g
ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	1732mg	1735mg	ナトリウム	1829mg	1832mg	ナトリウム	2285mg	2288mg
カリウム	1330mg	1513mg	カリウム	1547mg	1730mg	カリウム	1430mg	1619mg	カリウム	1505mg	1688mg	カリウム	1305mg	1488mg
リン	352mg	547mg	リン	338mg	533mg	リン	471mg	666mg	リン	326mg	521mg	リン	448mg	643mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※カリウムは調理後20～30%減少します。表示は調理前の栄養価です。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は12月2日(火)までにご連絡下さい。
12月13日(土)お届け分より反映します。

	12月1日(月)			12月2日(火)			12月3日(水)			12月4日(木)			12月5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 がんもどきと椎茸の煮物 鶏肉の青じそ南蛮 麩とえのきのさっと煮	麦 麦 麦		★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 麩の野菜あんかけ バジルポテトチキン	卵乳麦落 麦 卵乳麦		★ごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 キャベツの和風カレー煮 なすの中華風南蛮漬け	乳麦落 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	225kcal	515kcal	エネルギー	218kcal	508kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	509kcal	エネルギー	214kcal	504kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	9.6g	14.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	8.3g	13.2g	たんぱく質	6.8g	11.7g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	14.5g	15.2g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	14.5g	77.4g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	16.1g	79.0g
	ナトリウム	741mg	742mg	ナトリウム	749mg	750mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	538mg	539mg
	カリウム	372mg	444mg	カリウム	458mg	530mg	カリウム	498mg	570mg	カリウム	418mg	490mg	カリウム	405mg	477mg
	リン	189mg	266mg	リン	176mg	253mg	リン	142mg	219mg	リン	110mg	187mg	リン	97mg	174mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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180g 鶏肉のごま醤油焼き 人参グラッセ 里芋のそぼろ煮 春雨の中華和え	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g カレーのスパイス揚げ 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 卵乳麦		★ごはん180g 白身魚の和風きのこあん 鶏肉と春雨の中華煮 竹輪のソースマヨ	麦 麦 卵		★ごはん180g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとりみ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	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	252kcal	542kcal	エネルギー	314kcal	604kcal	エネルギー	273kcal	563kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.1g	20.0g	たんぱく質	11.1g	16.0g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	16.5g	21.4g
	脂質	12.7g	13.4g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	20.9g	83.8g	炭水化物	9.4g	72.3g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	17.2g	80.1g
	ナトリウム	811mg	812mg	ナトリウム	621mg	622mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	717mg	718mg
	カリウム	328mg	400mg	カリウム	506mg	578mg	カリウム	376mg	448mg	カリウム	436mg	508mg	カリウム	532mg	604mg
	リン	130mg	207mg	リン	163mg	240mg	リン	152mg	229mg	リン	222mg	299mg	リン	93mg	170mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	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	食塩相当量	1.8g	1.8g
間食	◎黄桃(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 鯖のトマトバジルソース 高菜と大根の煮物 白菜のスープ煮	麦 麦 乳麦		★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		★ごはん180g サワラの味噌煮 菜の花 人参しりしり 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 大豆とごぼうの煮物 切干と人参のハリハリ	卵 乳麦 麦 麦		★ごはん180g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー れんこんの五目炒め煮 ミックスマカロニサラダ	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	314kcal	604kcal	エネルギー	272kcal	562kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	275kcal	565kcal
	たんぱく質	13.3g	18.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	17.0g	21.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	16.6g	21.5g
	脂質	23.0g	23.7g	脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.9g	16.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.8g	15.5g
	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	22.0g	84.9g	炭水化物	21.8g	84.7g	炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	18.0g	80.9g
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	725mg	726mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	691mg	692mg
	カリウム	441mg	513mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	550mg	622mg	カリウム	731mg	803mg	カリウム	489mg	561mg
	リン	198mg	275mg	リン	162mg	239mg	リン	202mg	279mg	リン	186mg	263mg	リン	250mg	327mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	エネルギー	791kcal	1661kcal	エネルギー	804kcal	1674kcal	エネルギー	752kcal	1622kcal	エネルギー	822kcal	1692kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g
	脂質	47.9g	50.0g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	45.6g	47.7g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	44.3g	46.4g
	炭水化物	46.4g	235.1g	炭水化物	59.0g	247.7g	炭水化物	45.7g	234.4g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	51.3g	240.0g
	ナトリウム	2184mg	2187mg	ナトリウム	2037mg	2040mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	1946mg	1949mg
	カリウム	1141mg	1357mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1424mg	1640mg	カリウム	1585mg	1801mg	カリウム	1426mg	1642mg
	リン	517mg	748mg	リン	501mg	732mg	リン	496mg	727mg	リン	518mg	749mg	リン	440mg	671mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	900kcal	1770kcal	エネルギー	880kcal	1750kcal	エネルギー	948kcal	1818kcal	エネルギー	892kcal	1762kcal
	たんぱく質	40.4g	55.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	42.0g	56.7g	たんぱく質	40.7g	55.4g
合計(間食込)	脂質	48.1g	50.2g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	45.8g	47.9g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	44.5g	46.6g
	炭水化物	77.3g	266.0g	炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物	100.4g	289.1g	炭水化物	82.2g	270.9g
	ナトリウム	2190mg	2193mg	ナトリウム	2043mg	2046mg	ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	1878mg	1881mg	ナトリウム	1952mg	1955mg
	カリウム	1261mg	1477mg	カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1544mg	1760mg	カリウム	1699mg	1915mg	カリウム	1546mg	1762mg
	リン	531mg	762mg	リン	513mg	744mg	リン	510mg	741mg	リン	524mg	755mg	リン	454mg	685mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。

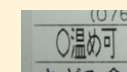
お食事の作り方



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)