

週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

	12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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	★やわらかごはん180g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 大根とえのきのきんぴら 一夜漬(白菜人参) ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉ときのこの炒め物 さつま芋と小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 ぜんまいとミンチの煮物 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツのごま風味炒め ナスと麩の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁		卵麦か 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉じゃが煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦	
	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット	栄養価		おかずセット	フルセット
	エネルギー		79kcal	360kcal	エネルギー		163kcal	430kcal	エネルギー		177kcal	451kcal	エネルギー		167kcal	443kcal
	蛋白質		4.7g	11.2g	蛋白質		7.5g	13.4g	蛋白質		11.7g	17.6g	蛋白質		5.6g	11.9g
	脂質		3.2g	4.9g	脂質		5.5g	6.4g	脂質		8.6g	9.5g	脂質		11.1g	12.8g
昼	栄 養 価		おかずセット	フルセット	栄 養 価		おかずセット	フルセット	栄 養 価		おかずセット	フルセット	栄 養 価		おかずセット	フルセット
	エネルギー		240kcal	505kcal	エネルギー		263kcal	535kcal	エネルギー		221kcal	499kcal	エネルギー		215kcal	492kcal
	蛋白質		10.5g	16.2g	蛋白質		9.4g	15.7g	蛋白質		11.8g	18.3g	蛋白質		6.4g	12.7g
	脂 質		11.1g	12.0g	脂 質		16.2g	17.2g	脂 質		7.8g	9.5g	脂 質		10.0g	11.0g
	炭水化物		22.7g	78.7g	炭水化物		19.3g	76.5g	炭水化物		25.0g	81.8g	炭水化物		27.4g	85.5g
夕	ナトリウム		817mg	1283mg	ナトリウム		787mg	1228mg	ナトリウム		938mg	1380mg	ナトリウム		967mg	1408mg
	食塩相当量		2.1g	3.3g	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		2.4g	3.5g	食塩相当量		2.5g	3.6g
	★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ポテコーンサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 インゲンソテー 蕪のそぼろ煮 フレンチマカロニ ★味噌汁		麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん 人参煮 大根と竹輪の煮物 春雨のサラダ ★味噌汁		乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 塩枝豆 れんこんの五目炒め煮 菜の花とコーンのわさびマヨ和え ★味噌汁		麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み ピーマンソテー 高野豆腐の味噌煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁		麦 卵乳麦 卵麦 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
	エネルギー		365kcal	632kcal	エネルギー		244kcal	521kcal	エネルギー		260kcal	527kcal	エネルギー		227kcal	501kcal
食	蛋白質		15.3g	21.1g	蛋白質		14.1g	20.5g	蛋白質		7.4g	13.4g	蛋白質		15.6g	21.4g
	脂 質		17.0g	17.9g	脂 質		10.9g	12.6g	脂 質		15.4g	16.3g	脂 質		11.8g	12.7g
	炭水化物		36.8g	93.5g	炭水化物		20.5g	77.0g	炭水化物		22.8g	79.4g	炭水化物		14.8g	73.0g
	ナトリウム		790mg	1232mg	ナトリウム		714mg	1156mg	ナトリウム		799mg	1268mg	ナトリウム		716mg	1157mg
	食塩相当量		2.0g	3.1g	食塩相当量		1.8g	2.9g	食塩相当量		2.0g	3.2g	食塩相当量		1.8g	2.9g
	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		684kcal	1497kcal	エネルギー		670kcal	1486kcal	エネルギー		658kcal	1477kcal	エネルギー		609kcal	1436kcal
	蛋白質		30.5g	48.5g	蛋白質		31.0g	49.6g	蛋白質		30.9g	49.3g	蛋白質		27.6g	46.0g
	脂 質		31.3g	34.8g	脂 質		32.6g	36.2g	脂 質		31.8g	35.3g	脂 質		32.9g	36.5g
	炭水化物		66.7g	236.7g	炭水化物		61.1g	231.6g	炭水化物		62.1g	233.7g	炭水化物		54.0g	226.3g
	ナトリウム		2309mg	3658mg	ナトリウム		2204mg	3554mg	ナトリウム		2327mg	3679mg	ナトリウム		2427mg	3750mg
	食塩相当量		5.9g	9.3g	食塩相当量		5.6g	9.0g	食塩相当量		5.9g	9.3g	食塩相当量		6.2g	9.5g

★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9日(火)までにご連絡下さい。
12月20日(土)お届け分より反映します。

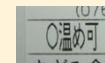
お食事の作り方



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
□□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。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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！)



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

± 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

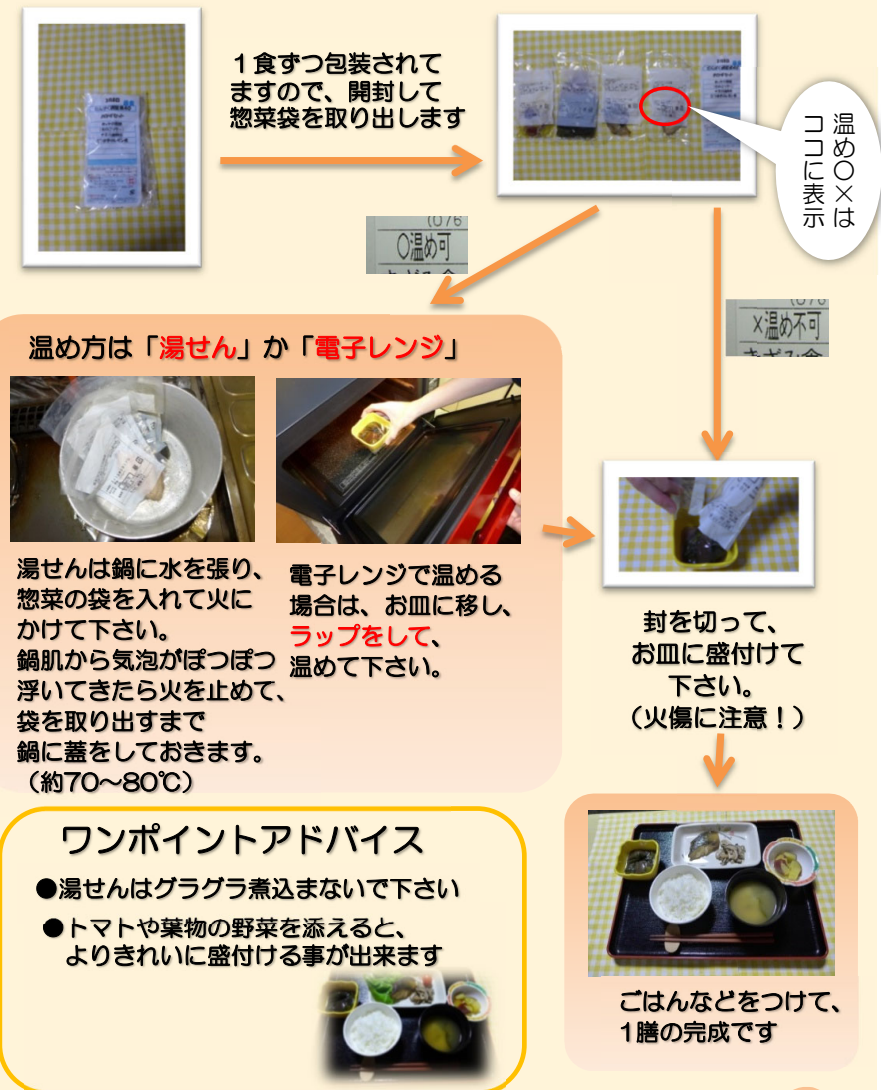
生活協同組合おおさかパルコープ

12月8日(月)		12月9日(火)		12月10日(水)		12月11日(木)		12月12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	
高野豆腐と法蓮草の含め煮		豚肉ときこの炒め物		鶏大豆		豚肉とキャベツのごま風味炒め		肉じゃが煮	
大根とえのきのきんぴら		さつま芋と小松菜の煮物		ぜんまいとミンチの煮物		ナスと麩の炒め煮		大豆と椎茸の煮物	
一夜漬(白菜人参)		ごぼうのごま酢和え		切干と法蓮草のごまマヨネーズ		オクラのおかか和え梅風味		キャベツの漬物柚子風味	
★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	
鶏肉マスタード		ロールキャベツのクリーム煮		生姜焼き		田楽煮		サワラのごま焼	
オクラのペペロンチーノ		菜の花		じゃが芋のそぼろあん		五目うの花		チンゲン菜ソテー	
白菜と春雨の中華煮		鶏肉のすき焼煮		若芽ともやしの酢の物		パスタのサラダ		豚肉と白菜のうま煮	
たたきごぼう		人参とコーンのツナマヨ和え		★味噌汁		★味噌汁		若芽と油揚げのおひたし	
★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	
ポークチャップ		アジの幽庵焼		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん		赤魚の煮付け		鶏のカレー照煮込み	
金時豆煮		インゲンソテー		人参煮		塩枝豆		ピーマンソテー	
ポテコーンサラダ		蕪のそぼろ煮		大根と竹輪の煮物		れんこんの五目炒め煮		高野豆腐の味噌煮	
★味噌汁		フレンチマカロニ		春雨のサラダ		菜の花とコーンのわさびマヨ和え		カリフラワーのピクルス	
★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	
鶏肉マスタード		ロールキャベツのクリーム煮		生姜焼き		田楽煮		サワラのごま焼	
オクラのペペロンチーノ		菜の花		じゃが芋のそぼろあん		五目うの花		チンゲン菜ソテー	
白菜と春雨の中華煮		鶏肉のすき焼煮		若芽ともやしの酢の物		パスタのサラダ		豚肉と白菜のうま煮	
たたきごぼう		人参とコーンのツナマヨ和え		★味噌汁		★味噌汁		若芽と油揚げのおひたし	
★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	
鶏肉マスタード		ロールキャベツのクリーム煮		生姜焼き		田楽煮		サワラのごま焼	
オクラのペペロンチーノ		菜の花		じゃが芋のそぼろあん		五目うの花		チンゲン菜ソテー	
白菜と春雨の中華煮		鶏肉のすき焼煮		若芽ともやしの酢の物		パスタのサラダ		豚肉と白菜のうま煮	
たたきごぼう		人参とコーンのツナマヨ和え		★味噌汁		★味噌汁		若芽と油揚げのおひたし	
★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9日(火)までにご連絡下さい。
12月20日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)		
卵乳麦			麦			卵乳麦			卵麦			乳麦		
麦			卵乳麦			乳麦			乳麦			麦		
麦			麦			麦			麦			麦		

★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。

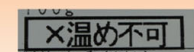
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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9日(火)までにご連絡下さい。
12月20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9日(火)までにご連絡下さい。
12月20日(土)お届け分より反映します。

	12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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 揚げと人参の煮びたし キャベツの土佐煮	麦 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 若芽と蒲鉾の和え物	卵乳麦 麦 麦		★ごはん120g 白身魚のしんじょう 竹輪とインゲンの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵麦 卵麦 麦		★ごはん120g 厚焼玉子 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのおおさ炒め	卵麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮	卵乳麦 乳麦 麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	174kcal	367kcal	エネルギー	129kcal	322kcal	エネルギー	167kcal	360kcal	エネルギー	198kcal	391kcal	エネルギー	199kcal	392kcal
	たんぱく質	9.6g	12.9g	たんぱく質	7.9g	11.2g	たんぱく質	8.1g	11.4g	たんぱく質	9.7g	13.0g	たんぱく質	9.0g	12.3g
	脂質	10.2g	10.7g	脂質	4.7g	5.2g	脂質	8.3g	8.8g	脂質	9.7g	10.2g	脂質	13.0g	13.5g
	炭水化物	11.7g	53.6g	炭水化物	15.5g	57.4g	炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	587mg	588mg	ナトリウム	657mg	658mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん120g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ	麦 麦か 乳麦 卵麦		★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 ぜんまいとミンチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め	乳麦 乳麦 麦落		★ごはん120g シイラ照焼 塩枝豆 和風ポトフ 高野豆腐の洋風玉子とじ	麦 乳麦 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	226kcal	419kcal	エネルギー	232kcal	425kcal	エネルギー	206kcal	399kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	220kcal	413kcal
	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	13.6g	16.9g	たんぱく質	13.3g	16.6g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	22.6g	25.9g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	11.2g	11.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	9.2g	9.7g	脂質	7.8g	8.3g
	炭水化物	18.5g	60.4g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	19.2g	61.1g	炭水化物	13.2g	55.1g
	ナトリウム	875mg	876mg	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	635mg	636mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	793mg	794mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	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	2.0g	2.0g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎りんご150g			◎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 大根とごぼうの甘辛煮	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル	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 麦		★ごはん120g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮	麦 麦 卵麦 麦		★ごはん120g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮	乳麦 麦落 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	246kcal	439kcal	エネルギー	284kcal	477kcal	エネルギー	271kcal	464kcal	エネルギー	191kcal	384kcal	エネルギー	200kcal	393kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	19.3g	22.6g	たんぱく質	17.6g	20.9g	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	8.5g	11.8g
	脂質	11.8g	12.3g	脂質	16.8g	17.3g	脂質	14.1g	14.6g	脂質	6.5g	7.0g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	19.1g	61.0g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	14.6g	56.5g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	713mg	714mg	ナトリウム	682mg	683mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	646kcal	1225kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal	エネルギー	644kcal	1223kcal	エネルギー	605kcal	1184kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal
	たんぱく質	41.5g	51.4g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	43.0g	52.9g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	31.7g	33.2g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	25.4g	26.9g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	49.3g	175.0g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	50.7g	176.4g	炭水化物	40.3g	166.0g
	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	2118mg	2121mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2034mg	2037mg	ナトリウム	2132mg	2135mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1432kcal	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	812kcal	1391kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal
	たんぱく質	47.6g	57.5g	たんぱく質	48.5g	58.4g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	38.8g	40.3g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	81.2g	206.9g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	75.6g	201.3g	炭水化物	82.6g	208.3g	炭水化物	69.2g	194.9g
	ナトリウム	2213mg	2216mg	ナトリウム	2194mg	2197mg	ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	ナトリウム	2209mg	2212mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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。
※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9日(火)までにご連絡下さい。
12月20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8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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 揚げと人参の煮びたし キャベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦 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 若芽と蒲鉾の和え物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	卵乳麦 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 豚肉と里芋のごま煮 コンニャクのおあそ炒め ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉としめじの生姜バター風味 鶏ミンチと小松菜の煮物 一口ナスのオランダ煮 ★味噌汁(巻麴・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	129kcal	388kcal	エネルギー	167kcal	421kcal	エネルギー	198kcal	464kcal	エネルギー	199kcal	472kcal
	たんぱく質	9.6g	14.8g	たんぱく質	7.9g	13.0g	たんぱく質	8.1g	13.1g	たんぱく質	9.7g	15.6g	たんぱく質	9.0g	15.3g
	脂質	10.2g	11.0g	脂質	4.7g	6.0g	脂質	8.3g	9.1g	脂質	9.7g	11.3g	脂質	13.0g	14.7g
昼食	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み うま塩キャベツ 里芋と玉ねぎのそぼろ煮 ブロッコリーの玉子とじ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦か 乳麦 卵麦 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 麦 卵麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 大豆とごぼうの味噌炒め ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	乳麦 乳麦 麦落 卵麦		★ごはん150g シイラ照焼 塩枝豆 和風ポトフ 高野豆腐の洋風玉子とじ ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 卵乳麦 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	226kcal	480kcal	エネルギー	232kcal	489kcal	エネルギー	206kcal	473kcal	エネルギー	216kcal	475kcal	エネルギー	220kcal	479kcal
	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	13.6g	18.6g	たんぱく質	13.3g	19.1g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	22.6g	27.9g
	脂質	9.7g	10.5g	脂質	11.2g	12.0g	脂質	10.1g	11.7g	脂質	9.2g	10.5g	脂質	7.8g	9.1g
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		
	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル ★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 麦		★ごはん150g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 麦 卵麦 麦 麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 麦落 乳麦	
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	284kcal	539kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	200kcal	456kcal
	たんぱく質	16.9g	22.8g	たんぱく質	19.3g	24.3g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	8.5g	13.6g
夕食	★ごはん150g まぐろカツ きのこソテー 鶏肉と小松菜煮 大根とごぼうの甘辛煮 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 豚肉とキャベツの塩おかか 五色煮豆 三色野菜ナムル ★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 麦		★ごはん150g ますの幽庵焼 人参のきんぴら 高野豆腐の味噌煮 ひじきとアサリのさっぱり煮 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 麦 卵麦 麦 麦		★ごはん150g クリーム煮込みハンバーグ キャベツの麻婆あんかけ 白菜のスープ煮 ★味噌汁(ひじき・キャベツ)	乳麦 麦落 乳麦	
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	246kcal	512kcal	エネルギー	284kcal	539kcal	エネルギー	271kcal	528kcal	エネルギー	191kcal	458kcal	エネルギー	200kcal	456kcal
	たんぱく質	16.9g	22.8g	たんぱく質	19.3g	24.3g	たんぱく質	17.6g	22.9g	たんぱく質	17.3g	23.2g	たんぱく質	8.5g	13.6g
	脂質	11.8g	13.4g	脂質	16.8g	17.6g	脂質	14.1g	14.9g	脂質	6.5g	7.6g	脂質	11.3g	12.1g
合計	エネルギー	646kcal	1422kcal	エネルギー	645kcal	1416kcal	エネルギー	644kcal	1422kcal	エネルギー	605kcal	1397kcal	エネルギー	619kcal	1407kcal
	たんぱく質	41.5g	57.7g	たんぱく質	40.8g	55.9g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	43.0g	60.0g	たんぱく質	40.1g	56.8g
	脂質	31.7g	34.9g	脂質	32.7g	35.6g	脂質	32.5g	35.7g	脂質	25.4g	29.4g	脂質	32.1g	35.9g
	炭水化物	49.3g	213.6g	炭水化物	48.9g	212.6g	炭水化物	47.4g	211.7g	炭水化物	50.7g	216.0g	炭水化物	40.3g	205.5g
	ナトリウム	2139mg	2765mg	ナトリウム	2118mg	2737mg	ナトリウム	2134mg	2761mg	ナトリウム	2034mg	2677mg	ナトリウム	2132mg	2776mg
合計(間食込)	エネルギー	853kcal	1629kcal	エネルギー	842kcal	1613kcal	エネルギー	843kcal	1621kcal	エネルギー	812kcal	1604kcal	エネルギー	820kcal	1608kcal
	たんぱく質	47.6g	63.8g	たんぱく質	48.5g	63.6g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	49.1g	66.1g	たんぱく質	47.5g	64.2g
	脂質	38.8g	42.0g	脂質	39.7g	42.6g	脂質	39.5g	42.7g	脂質	32.5g	36.5g	脂質	39.1g	42.9g
	炭水化物	81.2g	245.5g	炭水化物	76.7g	240.4g	炭水化物	75.6g	239.9g	炭水化物	82.6g	247.9g	炭水化物	69.2g	234.4g
	ナトリウム	2213mg	2839mg	ナトリウム	2194mg	2813mg	ナトリウム	2210mg	2837mg	ナトリウム	2108mg	2751mg	ナトリウム	2209mg	2853mg

※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9日(火)までにご連絡下さい。
12月20日(土)お届け分より反映します。

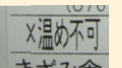
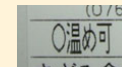
お食事の作り方



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8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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 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 卵	★ごはん150g ミートボールのクリーム煮 キャロットエッグ たたきごぼう		卵 乳 麦 卵 麦 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 キャベツのピリ辛マヨネーズ		卵 乳 麦 麦 卵 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
	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	308kcal	551kcal	エネルギー	290kcal	533kcal	エネルギー	254kcal	497kcal	エネルギー	281kcal	524kcal
たんぱく質	6.2g	10.3g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	3.9g	8.0g	たんぱく質	8.4g	12.5g
脂質	13.9g	14.5g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	16.9g	17.5g	脂質	17.7g	18.3g	脂質	14.0g	14.6g
炭水化物	26.3g	79.1g	炭水化物	22.8g	75.6g	炭水化物	28.6g	81.4g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	29.5g	82.3g
ナトリウム	629mg	630mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	500mg	501mg	ナトリウム	618mg	619mg
カリウム	308mg	369mg	カリウム	314mg	375mg	カリウム	352mg	413mg	カリウム	463mg	524mg	カリウム	455mg	516mg
リン	73mg	138mg	リン	85mg	150mg	リン	114mg	179mg	リン	78mg	143mg	リン	125mg	190mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.6g	1.6g
★ごはん150g 豚肉ときのこのコチュジャン炒め 油揚げの玉子とじ ひじきと蓮根のマヨ炒め		麦 卵 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 キャベツと若芽のごまマヨネーズ		乳 麦 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 レインボー春雨		乳 麦 麦 麦 卵	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のごま炒め 明太ポテトサラダ		麦 麦 卵	★ごはん150g 白身フライ うま塩キャベツ けんちん煮 春雨としめじの炒め物		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	344kcal	587kcal	エネルギー	357kcal	600kcal	エネルギー	370kcal	613kcal	エネルギー	369kcal	612kcal	エネルギー	360kcal	603kcal
たんぱく質	11.9g	16.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	9.6g	13.7g
脂質	23.5g	24.1g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	20.3g	20.9g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	22.4g	23.0g
炭水化物	21.5g	74.3g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	23.3g	76.1g	炭水化物	30.7g	83.5g
ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	642mg	643mg	ナトリウム	619mg	620mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	630mg	631mg
カリウム	519mg	580mg	カリウム	481mg	542mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	392mg	453mg
リン	198mg	263mg	リン	140mg	205mg	リン	142mg	207mg	リン	167mg	232mg	リン	124mg	189mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.6g	1.6g
◎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 鶏のごまタレ煮 キャベツソテー スイートおさつ スパトマト炒め		麦 乳 麦 乳	★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 ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん オクラのペペロンチーノ キャベツの麻婆あんかけ ポテトビーンズサラダ		乳 麦 麦 卵	★ごはん150g 鯖のバジルオリーブ焼 ピーマンソテー 赤玉南瓜煮 四色なます		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 パインキャロットラペ		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	401kcal	644kcal	エネルギー	310kcal	553kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	336kcal	579kcal
たんぱく質	12.2g	16.3g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	8.7g	12.8g
脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	19.2g	19.8g
炭水化物	53.3g	106.1g	炭水化物	33.8g	86.6g	炭水化物	27.4g	80.2g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	31.0g	83.8g
ナトリウム	526mg	527mg	ナトリウム	716mg	717mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	650mg	651mg
カリウム	536mg	597mg	カリウム	608mg	669mg	カリウム	496mg	557mg	カリウム	702mg	763mg	カリウム	653mg	714mg
リン	152mg	217mg	リン	175mg	240mg	リン	135mg	200mg	リン	176mg	241mg	リン	121mg	186mg
食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g
	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	1001kcal	1730kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	979kcal	1708kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal
たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	26.7g	39.0g
脂質	52.2g	54.0g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	60.2g	62.0g	脂質	55.6g	57.4g
炭水化物	101.1g	259.5g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	90.4g	248.8g	炭水化物	76.1g	234.5g	炭水化物	91.2g	249.6g
ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1941mg	1944mg	ナトリウム	1972mg	1975mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1898mg	1901mg
カリウム	1363mg	1546mg	カリウム	1403mg	1586mg	カリウム	1282mg	1465mg	カリウム	1715mg	1898mg	カリウム	1500mg	1683mg
リン	423mg	618mg	リン	400mg	595mg	リン	391mg	586mg	リン	421mg	616mg	リン	370mg	565mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g
エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal
たんぱく質	30.7g	43.0g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	27.1g	39.4g
脂質	52.3g	54.1g	脂質	57.4g	59.2g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	55.7g	57.5g
炭水化物	112.6g	271.0g	炭水化物	99.5g	257.9g	炭水化物	101.9g	260.3g	炭水化物	91.3g	249.7g	炭水化物	102.7g	261.1g
ナトリウム	1884mg	1887mg	ナトリウム	1944mg	1947mg	ナトリウム	1975mg	1978mg	ナトリウム	1982mg	1985mg	ナトリウム	1901mg	1904mg
カリウム	1419mg	1602mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1338mg	1521mg	カリウム	1772mg	1955mg	カリウム	1556mg	1739mg
リン	429mg	624mg	リン	407mg	602mg	リン	397mg	592mg	リン	424mg	619mg	リン	376mg	571mg
食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g

※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。

※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9日(火)までにご連絡下さい。
12月20日(土)お届け分より反映します。

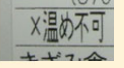
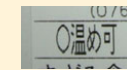
お食事の作り方



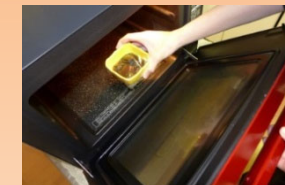
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



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)

12月8日(月)			12月9日(火)			12月10日(水)			12月11日(木)			12月12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 キャベツとザーサイ炒め			★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		
麦 乳麦 乳			卵 乳麦 乳麦落			麦 麦 麦			卵麦え 卵麦			乳麦 麦		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー	188kcal	478kcal	エネルギー	199kcal	489kcal	エネルギー	191kcal	481kcal	エネルギー	166kcal	456kcal	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	8.1g	13.0g	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	8.2g	8.9g	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	15.2g	78.1g	炭水化物	16.2g	79.1g
ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	666mg	667mg	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	491mg	492mg
カリウム	393mg	465mg	カリウム	395mg	467mg	カリウム	476mg	548mg	カリウム	329mg	401mg	カリウム	426mg	498mg
リン	105mg	182mg	リン	133mg	210mg	リン	146mg	223mg	リン	115mg	192mg	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	1.7g	1.7g	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 スーブキャベツ 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 ヤンニョムポテト			★ごはん180g 赤魚のごま焼 キャベツソテー ナスの油炒め 揚げと人参の煮びたし		
乳麦 麦落か 麦			卵麦 乳麦 麦			麦落 麦 麦			麦 乳麦 乳麦			麦 乳麦 麦		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー	319kcal	609kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	342kcal	632kcal	エネルギー	266kcal	556kcal	エネルギー	291kcal	581kcal
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	14.4g	19.3g	たんぱく質	13.7g	18.6g
脂質	23.4g	24.1g	脂質	13.7g	14.4g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	18.9g	19.6g
炭水化物	10.5g	73.4g	炭水化物	17.1g	80.0g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	22.5g	85.4g	炭水化物	18.9g	81.8g
ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	730mg	731mg	ナトリウム	832mg	833mg	ナトリウム	563mg	564mg	ナトリウム	647mg	648mg
カリウム	417mg	489mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	521mg	593mg	カリウム	584mg	656mg	カリウム	529mg	601mg
リン	209mg	286mg	リン	135mg	212mg	リン	164mg	241mg	リン	151mg	228mg	リン	209mg	286mg
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	1.6g	1.6g
◎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 きのこのソテー 油揚げと菜の花の煮物 玉子スパ			★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 菜の花のツナ炒め		
卵乳麦 麦 乳麦			麦 麦 卵乳麦			麦 麦 乳麦			乳麦 麦 卵乳麦			乳麦 麦 卵乳麦		
おかず			おかず			おかず			おかず			おかず		
ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット			ご飯セット		
エネルギー	316kcal	606kcal	エネルギー	328kcal	618kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	343kcal	633kcal	エネルギー	297kcal	587kcal
たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	17.5g	22.4g	たんぱく質	15.6g	20.5g
脂質	10.2g	10.9g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	21.5g	22.2g	脂質	17.5g	18.2g
炭水化物	44.1g	107.0g	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	23.0g	85.9g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	20.0g	82.9g
ナトリウム	848mg	849mg	ナトリウム	776mg	777mg	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	740mg	741mg
カリウム	852mg	924mg	カリウム	360mg	432mg	カリウム	627mg	699mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	616mg	688mg
リン	229mg	306mg	リン	207mg	284mg	リン	192mg	269mg	リン	185mg	262mg	リン	200mg	277mg
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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g
合計			合計			合計			合計			合計		
エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	766kcal	1636kcal	エネルギー	823kcal	1693kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	781kcal	1651kcal
たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	40.0g	54.7g	たんぱく質	40.8g	55.5g
脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	45.9g	48.0g	脂質	42.8g	44.9g	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	64.4g	253.1g	炭水化物	56.3g	245.0g	炭水化物	55.1g	243.8g
ナトリウム	2114mg	2117mg	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1878mg	1881mg
カリウム	1662mg	1878mg	カリウム	1227mg	1443mg	カリウム	1624mg	1840mg	カリウム	1359mg	1575mg	カリウム	1571mg	1787mg
リン	543mg	774mg	リン	475mg	706mg	リン	502mg	733mg	リン	451mg	682mg	リン	568mg	799mg
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	4.8g	4.8g	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	949kcal	1819kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	919kcal	1789kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	909kcal	1779kcal
たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.6g	56.3g
脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	46.1g	48.2g	脂質	43.0g	45.1g	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	87.4g	276.1g	炭水化物	86.8g	275.5g	炭水化物	86.0g	274.7g
ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2222mg	2225mg	ナトリウム	1915mg	1918mg	ナトリウム	1884mg	1887mg
カリウム	1776mg	1992mg	カリウム	1347mg	1563mg	カリウム	1737mg	1953mg	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1691mg	1907mg
リン	549mg	780mg	リン	489mg	720mg	リン	514mg	745mg	リン	457mg	688mg	リン	582mg	813mg
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	4.8g	4.8g	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。