

【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
★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 さつまいと小松菜の煮物 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 せんまいとミニチの煮物 切干と法蓮草のごママヨネーズ ★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 ナスと麸の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味 ★味噌汁	卵麦 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 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 79kcal 11.2g 3.2g 7.2g 702mg 1.8g	フルセット 360kcal 163kcal 7.5g 4.9g 64.5g 1143mg 2.9g	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 430kcal 177kcal 13.4g 5.5g 21.3g 703mg 1.8g	フルセット 451kcal 167kcal 11.7g 8.6g 78.1g 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 443kcal 151kcal 11.9g 12.8g 72.5g 1031mg 2.6g	フルセット 425kcal 151kcal 9.2g 5.6g 16.5g 1185mg 3.0g	フルセット 425kcal 151kcal 15.7g 7.2g 72.3g 549mg 2.5g
★やわらかごはん180g 鶏肉マスター オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 菜の花 鶏肉のすき焼煮 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	卵麦 卵麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 生姜焼き じやが芋のそぼろあん 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 田楽煮 五目うの花 パスタのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g サフランのごま焼 チンゲン菜ソテー 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦
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 240kcal 10.5g 11.1g 22.7g 817mg 2.1g	フルセット 505kcal 16.2g 12.0g 78.7g 1283mg 3.3g	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 263kcal 9.4g 16.2g 19.3g 787mg 2.0g	フルセット 535kcal 15.7g 17.2g 76.5g 1228mg 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 221kcal 11.8g 9.5g 25.0g 938mg 2.4g	フルセット 499kcal 18.3g 9.5g 81.8g 1380mg 3.5g	フルセット 492kcal 12.7g 11.0g 85.5g 1408mg 3.6g
★やわらかごはん180g ポークチャップ 金時豆煮 ボテコーンサラダ ★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 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 卵麦 麦
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 365kcal 15.3g 17.0g 36.8g 790mg 2.0g	フルセット 632kcal 21.1g 17.9g 93.5g 1232mg 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 244kcal 14.1g 10.9g 20.5g 714mg 1.8g	フルセット 521kcal 20.5g 12.6g 77.0g 1156mg 2.9g	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 260kcal 7.4g 15.4g 22.8g 799mg 2.0g	フルセット 527kcal 13.4g 16.3g 79.4g 1268mg 3.2g	フルセット 527kcal 15.6g 11.8g 14.8g 1157mg 1.8g
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 684kcal 30.5g 31.3g 66.7g 2309mg 5.9g	フルセット 1497kcal 48.5g 34.8g 236.7g 3658mg 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 670kcal 31.0g 32.6g 61.1g 2204mg 5.6g	フルセット 1486kcal 49.6g 36.2g 231.6g 3554mg 9.0g	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 658kcal 30.9g 31.8g 62.1g 2327mg 5.9g	フルセット 1477kcal 49.3g 35.3g 233.7g 3679mg 9.3g	フルセット 501kcal 46.0g 36.5g 54.0g 3750mg 6.2g
★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。									

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



温め〇表示は
温めに表示は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、電子レンジで温める
惣菜の袋を入れて火に場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてたら火を止めて、袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。(約70~80°C)

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

【きざみ食】週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

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 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)	麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉ときのこの炒め物 さつまいと小松菜の煮物 ごぼうのごま酢和え	麦 麦 麦	★全粥240g 鶏大豆 せんまいとミニチの煮物 切干と法蓮草のごママヨネーズ	麦 乳麦 卵麦	★全粥240g ナスと麩の炒め煮 オクラのおかか和え梅風味	卵麦か 麦 麦	★全粥240g 肉じゃが煮 大豆と椎茸の煮物 キャベツの漬物柚子風味	麦 麦 麦
★味噌汁 麦 麦	★味噌汁 麦 麦	★味噌汁 麦	★味噌汁 麦	★味噌汁 麦	★味噌汁 麦	★味噌汁 麦	★味噌汁 麦	★味噌汁 麦	★味噌汁 麦
栄養価 エネルギー 79kcal 蛋白質 4.7g 脂質 3.2g 炭水化物 7.2g ナトリウム 702mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 238kcal エネルギー 163kcal 蛋白質 8.4g 脂質 3.9g 炭水化物 40.2g ナトリウム 1142mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 163kcal 蛋白質 7.5g 脂質 5.5g 炭水化物 21.3g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 322kcal エネルギー 177kcal 蛋白質 11.2g 脂質 6.2g 炭水化物 54.3g ナトリウム 1143mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 167kcal 蛋白質 11.7g 脂質 8.6g 炭水化物 14.3g ナトリウム 590mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット フルセット 336kcal エネルギー 167kcal 蛋白質 15.4g 脂質 9.3g 炭水化物 47.3g ナトリウム 1030mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 167kcal 蛋白質 5.6g 脂質 11.1g 炭水化物 11.8g ナトリウム 744mg 食塩相当量 1.9g	おかずセット フルセット 326kcal エネルギー 151kcal 蛋白質 9.3g 脂質 11.8g 炭水化物 44.8g ナトリウム 1184mg 食塩相当量 3.0g	栄養価 エネルギー 151kcal 蛋白質 9.2g 脂質 5.6g 炭水化物 16.5g ナトリウム 549mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット フルセット 310kcal エネルギー 12.9g 蛋白質 6.3g 脂質 49.5g ナトリウム 989mg 食塩相当量 2.5g
★全粥240g 鶏肉マスター オクラのペペロンチーノ 白菜と春雨の中華煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 ロールキャベツのクリーム煮 卵乳麦 生姜焼き 麦落 麦 麦	★全粥240g 菜の花 鶏肉のすき焼煮 若芽ともやしの酢の物 人参とコーンのソナマヨ和え ★味噌汁	★全粥240g 卵乳麦 五目うの花 麦 麦	★全粥240g 田楽煮 麦 麦 麦 麦	★全粥240g サワラのごま焼 チングン菜ソテー 豚肉と白菜のうま煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 240kcal 蛋白質 10.5g 脂質 11.1g 炭水化物 22.7g ナトリウム 817mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット フルセット 399kcal エネルギー 263kcal 蛋白質 14.2g 脂質 11.8g 炭水化物 55.7g ナトリウム 1257mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 263kcal 蛋白質 9.4g 脂質 16.2g 炭水化物 19.3g ナトリウム 787mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 422kcal エネルギー 221kcal 蛋白質 13.1g 脂質 16.9g 炭水化物 52.3g ナトリウム 1227mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 221kcal 蛋白質 11.8g 脂質 7.8g 炭水化物 25.0g ナトリウム 938mg 食塩相当量 2.4g	おかずセット フルセット 380kcal エネルギー 215kcal 蛋白質 15.5g 脂質 8.5g 炭水化物 58.0g ナトリウム 1378mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 215kcal 蛋白質 6.4g 脂質 10.0g 炭水化物 27.4g ナトリウム 967mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット フルセット 374kcal エネルギー 227kcal 蛋白質 10.1g 脂質 10.7g 炭水化物 60.4g ナトリウム 1407mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 227kcal 蛋白質 18.1g 脂質 11.4g 炭水化物 12.6g ナトリウム 846mg 食塩相当量 2.2g	おかずセット フルセット 386kcal エネルギー 220kcal 蛋白質 21.8g 脂質 12.1g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1286mg 食塩相当量 3.3g
★全粥240g ポークチャップ 金時豆煮 ボテコーンサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 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	★全粥240g 麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 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	★全粥240g 乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 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	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 麦 麦 麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 365kcal 蛋白質 15.3g 脂質 17.0g 炭水化物 36.8g ナトリウム 790mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 524kcal エネルギー 244kcal 蛋白質 19.0g 脂質 17.7g 炭水化物 69.8g ナトリウム 1230mg 食塩相当量 3.1g	栄養価 エネルギー 244kcal 蛋白質 14.1g 脂質 10.9g 炭水化物 20.5g ナトリウム 714mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 403kcal エネルギー 260kcal 蛋白質 17.8g 脂質 11.6g 炭水化物 53.5g ナトリウム 1154mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 260kcal 蛋白質 7.4g 脂質 15.4g 炭水化物 22.8g ナトリウム 799mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット フルセット 419kcal エネルギー 227kcal 蛋白質 11.1g 脂質 16.1g 炭水化物 55.8g ナトリウム 1239mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 227kcal 蛋白質 15.6g 脂質 11.8g 炭水化物 14.8g ナトリウム 716mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 386kcal エネルギー 220kcal 蛋白質 19.3g 脂質 12.5g 炭水化物 47.8g ナトリウム 1156mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 220kcal 蛋白質 14.8g 脂質 11.3g 炭水化物 14.2g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット フルセット 379kcal エネルギー 200kcal 蛋白質 18.5g 脂質 12.0g 炭水化物 47.2g ナトリウム 1143mg 食塩相当量 2.9g
栄養価 エネルギー 684kcal 蛋白質 30.5g 脂質 31.3g 炭水化物 66.7g ナトリウム 2309mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1161kcal エネルギー 670kcal 蛋白質 41.6g 脂質 33.4g 炭水化物 165.7g ナトリウム 3629mg 食塩相当量 9.2g	栄養価 エネルギー 670kcal 蛋白質 31.0g 脂質 32.6g 炭水化物 61.1g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.6g	おかずセット フルセット 1147kcal エネルギー 658kcal 蛋白質 42.1g 脂質 34.7g 炭水化物 160.1g ナトリウム 3524mg 食塩相当量 8.9g	栄養価 エネルギー 658kcal 蛋白質 30.9g 脂質 31.8g 炭水化物 62.1g ナトリウム 2327mg 食塩相当量 5.9g	おかずセット フルセット 1135kcal エネルギー 609kcal 蛋白質 42.0g 脂質 33.9g 炭水化物 161.1g ナトリウム 3647mg 食塩相当量 9.3g	栄養価 エネルギー 609kcal 蛋白質 27.6g 脂質 32.9g 炭水化物 54.0g ナトリウム 2427mg 食塩相当量 6.2g	おかずセット フルセット 1086kcal エネルギー 598kcal 蛋白質 38.7g 脂質 35.0g 炭水化物 153.0g ナトリウム 3747mg 食塩相当量 9.5g	栄養価 エネルギー 598kcal 蛋白質 42.1g 脂質 28.3g 炭水化物 43.3g ナトリウム 2098mg 食塩相当量 5.4g	おかずセット フルセット 1075kcal エネルギー 53.2g 蛋白質 30.4g 脂質 142.3g ナトリウム 3418mg 食塩相当量 8.7g

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

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X表示は
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。
電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
袋に蓋をしておきます。
(約70~80°C)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まず下さい
- 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)	卵乳麦 麦 麦	★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)	麦 卵乳麦 麦	★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)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 温泉玉子 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦						
朝食															
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 136kcal 2.9g 6.6g 17.2g 578mg 1.5g	フルセット 310kcal 6.7g 7.3g 55.6g 1101mg 2.8g	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 89kcal 2.6g 4.2g 10.6g 460mg 1.2g	フルセット 263kcal 6.4g 4.9g 49.0g 983mg 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 108kcal 2.7g 4.7g 13.2g 565mg 1.4g	フルセット 282kcal 6.5g 5.4g 51.6g 1088mg 2.8g	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 104kcal 4.5g 5.6g 8.6g 605mg 1.5g	フルセット 278kcal 8.3g 6.3g 47.0g 1128mg 2.9g	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 95kcal 4.4g 2.4g 16.4g 437mg 1.1g	フルセット 269kcal 8.2g 3.1g 54.8g 960mg 2.4g	
昼食															
★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の照焼 ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 乳麦 麦
夕食															
★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大豆根煮 ハムとブロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麸の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麸の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麸の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 白菜と麸の玉子とじ 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵乳麦 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 187kcal 10.5g 7.4g 19.6g 897mg 2.3g	フルセット 361kcal 14.3g 8.1g 58.0g 1420mg 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 205kcal 8.4g 8.4g 23.9g 777mg 2.0g	フルセット 379kcal 12.2g 9.1g 62.3g 1300mg 3.3g	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 169kcal 7.7g 7.1g 18.9g 998mg 2.5g	フルセット 343kcal 11.5g 7.8g 57.3g 1521mg 3.9g	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 202kcal 7.4g 10.3g 19.8g 972mg 2.5g	フルセット 376kcal 11.2g 11.0g 58.2g 1495mg 3.8g	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 165kcal 9.2g 7.4g 15.8g 818mg 2.1g	フルセット 339kcal 13.0g 8.1g 54.2g 1341mg 3.4g	

★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。

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。

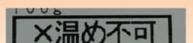
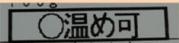
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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

- (a) 湯せん
- (i) 電子レンジ
- (a) 湯せん
鍋に 60°C 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 15 分程温めます。追加で **火はかけません**。

- (i) 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



お皿に盛付けて完成です

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

【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
1月20日(土)お届け分より反映します。
2月12日(火)までにご連絡下さい。

(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

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 油揚げと葉の花の煮物 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 コンニャクのあおさ炒め	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
	★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 プ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 麸とえのきのさっと煮 鶏肉とオクラの中華風	麦 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 麦 卵麦	★ごはん120g 豚肉とキャベツのバジルトマト炒め ぜんまいとミニチの煮物 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 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
昼食	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
	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎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						
	★ごはん120g まぐろカツ きのこソテー ¹ 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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
食事	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
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	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
	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

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
物袋を取り出します



温め〇×は
□□に表示



湯せんは鍋に水を張り、
忽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°C)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



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

(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

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	
★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 油揚げと葉の花の煮物 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 コンニャクのあおさ炒め ★味噌汁(若芽・揚げ)	卵麦 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(巻麩・揚げ)	卵乳麦 乳麦 麦 麦	
朝食	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 430kcal 14.8g 11.0g 66.7g 796mg 2.0g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 388kcal 13.0g 6.0g 15.5g 769mg 2.0g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 421kcal 13.1g 9.1g 15.1g 934mg 2.4g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 464kcal 15.6g 11.3g 18.4g 838mg 2.1g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
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 麸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	★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 ぜんまいとミニチの煮物 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 和風ボトフ 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
間食	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	226kcal 20.1g 10.5g 72.9g 1023mg 2.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	232kcal 13.6g 12.0g 18.6g 612mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	206kcal 13.3g 10.1g 15.9g 635mg 2.1g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	216kcal 19.1g 11.7g 19.2g 862mg 2.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
夕食	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎グレーブフルーツ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	
合計	★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	★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	★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・巻麩)	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
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	246kcal 16.9g 13.4g 74.0g 946mg 1.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	284kcal 19.3g 16.8g 14.8g 737mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	271kcal 17.6g 14.1g 16.4g 744mg 1.9g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	191kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	
	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	512kcal 22.8g 13.4g 74.0g 946mg 2.4g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	539kcal 24.3g 17.6g 69.5g 963mg 2.4g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	528kcal 22.9g 14.9g 71.7g 996mg 2.5g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	458kcal 23.2g 7.6g 69.0g 940mg 2.4g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 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 食塩相当量	646kcal 41.5g 31.7g 49.3g 2139mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1422kcal 57.7g 34.9g 213.6g 2765mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1416kcal 40.8g 35.6g 212.6g 2737mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1422kcal 55.1g 35.7g 211.7g 2761mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 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 食塩相当量	853kcal 47.6g 38.8g 81.2g 2213mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1629kcal 63.8g 42.0g 245.5g 2839mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1613kcal 48.5g 42.6g 240.4g 2813mg 5.5g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1621kcal 63.0g 42.7g 239.9g 2210mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 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 食塩相当量	1604kcal 43.0g 29.4g 50.7g 2034mg 5.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1407kcal 60.0g 29.4g 216.0g 2677mg 6.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1397kcal 60.0g 29.4g 40.3g 2761mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1407kcal 60.0g 29.4g 205.5g 2776mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 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 食塩相当量	1608kcal 47.5g 39.1g 69.2g 2209mg 5.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1608kcal 64.2g 42.9g 234.4g 2853mg 7.2g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1608kcal 47.5g 42.9g 234.4g 2853mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1608kcal 64.2g 42.9g 234.4g 2853mg 7.0g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	

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°C)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

※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。

※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。

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 キャロットエッグ たたきごぼう	卵乳麦 卵乳麦 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 卵麦か	★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 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	ご飯セット 499kcal 6.2g 14.5g 26.3g 629mg 308mg 73mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 551kcal 10.3g 14.5g 22.8g 630mg 369mg 138mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 533kcal 10.6g 21.8g 75.6g 583mg 314mg 150mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 290kcal 6.3g 17.5g 28.6g 571mg 375mg 114mg 1.5g	おかず 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	ご飯セット 254kcal 3.9g 18.3g 74.0g 572mg 413mg 179mg 1.3g	おかず 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	ご飯セット 497kcal 8.0g 12.3g 74.0g 501mg 524mg 143mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 281kcal 8.4g 14.0g 29.5g 618mg 455mg 125mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 524kcal 12.5g 14.6g 82.3g 619mg 516mg 190mg 1.6g		
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
昼食	★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 麦	★ごはん150g オニオンソースハンバーグ スパシテー 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 卵麦	★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 卵麦	★ごはん150g 豚バラと白菜の味噌煮込み 竹輪のごま炒め 明太ボテトサラダ	麦 麦 麦 卵麦	★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 麦								
	おかず 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	ご飯セット 587kcal 11.9g 23.5g 21.5g 726mg 519mg 198mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 600kcal 16.0g 24.1g 24.3g 642mg 481mg 263mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 600kcal 12.9g 23.2g 20.2g 643mg 542mg 205mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 613kcal 10.8g 20.3g 34.4g 619mg 434mg 207mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 612kcal 14.9g 20.9g 87.2g 620mg 495mg 142mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 612kcal 12.2g 24.6g 23.3g 620mg 495mg 142mg 2.2g	おかず 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	ご飯セット 603kcal 9.6g 22.4g 30.7g 630mg 550mg 124mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 603kcal 13.7g 23.0g 83.5g 631mg 453mg 189mg 1.6g		
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
夕食	◎みかん(缶) 75g	◎黄桃(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	◎バイナップル(缶) 75g	◎みかん(缶) 75g	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 キヤベツソテー スイートおさつ スパトマト炒め	麦 乳麦 乳麦	★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和え	麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ひじきと野菜の豆腐寄せ風あん 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 落卵麦	★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 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 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	ご飯セット 644kcal 12.2g 15.4g 106.1g 527mg 536mg 152mg 1.3g	おかず 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	ご飯セット 310kcal 16.3g 13.5g 33.8g 716mg 608mg 175mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 553kcal 16.9g 14.1g 86.6g 717mg 669mg 240mg 1.8g	おかず 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	ご飯セット 319kcal 10.8g 18.9g 27.4g 782mg 496mg 135mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 562kcal 14.9g 19.5g 80.2g 783mg 557mg 200mg 2.0g	おかず 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	ご飯セット 345kcal 10.8g 18.5g 31.6g 613mg 557mg 176mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 588kcal 11.3g 19.1g 84.4g 614mg 557mg 176mg 1.6g	おかず 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	ご飯セット 336kcal 8.7g 19.2g 31.0g 650mg 633mg 121mg 1.7g	おかず 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	ご飯セット 579kcal 12.8g 19.8g 83.8g 651mg 714mg 186mg 1.7g
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
合計	おかず 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	ご飯セット 1730kcal 30.3g 54.0g 101.1g 1884mg 1363mg 423mg 4.7g	おかず 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	ご飯セット 975kcal 42.6g 57.3g 259.5g 1941mg 1546mg 618mg 4.7g	おかず 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	ご飯セット 1704kcal 28.1g 59.1g 242.4g 1944mg 1586mg 400mg 4.9g	おかず 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	ご飯セット 979kcal 40.4g 56.1g 90.4g 1972mg 1403mg 595mg 5.1g	おかず 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	ご飯セット 1708kcal 40.2g 57.9g 248.8g 1975mg 1282mg 586mg 5.1g	おかず 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	ご飯セット 968kcal 27.9g 56.1g 76.1g 1981mg 1282mg 586mg 5.1g	おかず 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	ご飯セット 1697kcal 39.7g 62.0g 234.5g 1984mg 1715mg 616mg 5.1g	おかず 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	ご飯セット 977kcal 26.7g 62.0g 91.2g 1898mg 1898mg 650mg 5.1g	おかず 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	ご飯セット 1706kcal 39.0g 57.4g 249.6g 1901mg 1500mg 665mg 5.1g
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○								
合計(間食込)	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	1049kcal 30.7g 52.3g 112.6g 1884mg 1419mg 429mg 4.7g	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	1039kcal 43.0g 54.1g 1887mg 1602mg 624mg 4.9g	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	1768kcal 40.8g 59.2g 257.9g 1947mg 1463mg 407mg 4.9g	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	1027kcal 40.6g 56.2g 260.3g 1975mg 1338mg 602mg 5.1g	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	1756kcal 40.6g 58.0g 191.3g 1982mg 1521mg 592mg 5.1g	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	1031kcal 27.3g 56.7g 249.7g 1985mg 1772mg 424mg 5.1g	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	1760kcal 40.0g 62.1g 234.5g 1984mg 1898mg 619mg 5.1g	エネルギー たんぱく質<br			

(たんぱく60g調整食)

週間献立表

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	
★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 キャベツとウインナーのソテー ^{春雨ちゃんぽん}	麦 乳麦 乳	★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	卵 乳麦 乳麦落	★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	麦 麦 麦	★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	麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 麸とえのきのさっと煮 カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	
朝食	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	188kcal	エネルギー	478kcal	エネルギー	199kcal	エネルギー	489kcal	エネルギー	191kcal
	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	15.4g	たんぱく質	10.5g
	脂質	8.5g	脂質	9.2g	脂質	11.8g	脂質	12.5g	脂質	7.9g
	炭水化物	20.4g	炭水化物	83.3g	炭水化物	13.3g	炭水化物	76.2g	炭水化物	19.9g
	ナトリウム	576mg	ナトリウム	577mg	ナトリウム	660mg	ナトリウム	667mg	ナトリウム	754mg
	カリウム	393mg	カリウム	465mg	カリウム	395mg	カリウム	467mg	カリウム	476mg
	リン	105mg	リン	182mg	リン	133mg	リン	210mg	リン	146mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.9g
昼食	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	188kcal	エネルギー	478kcal	エネルギー	199kcal	エネルギー	489kcal	エネルギー	191kcal
	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	15.4g	たんぱく質	10.5g
	脂質	8.5g	脂質	9.2g	脂質	11.8g	脂質	12.5g	脂質	7.9g
	炭水化物	20.4g	炭水化物	83.3g	炭水化物	13.3g	炭水化物	76.2g	炭水化物	19.9g
	ナトリウム	576mg	ナトリウム	577mg	ナトリウム	660mg	ナトリウム	667mg	ナトリウム	754mg
	カリウム	393mg	カリウム	465mg	カリウム	395mg	カリウム	467mg	カリウム	476mg
	リン	105mg	リン	182mg	リン	133mg	リン	210mg	リン	146mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.9g
間食	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	188kcal	エネルギー	478kcal	エネルギー	199kcal	エネルギー	489kcal	エネルギー	191kcal
	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	15.4g	たんぱく質	10.5g
	脂質	8.5g	脂質	9.2g	脂質	11.8g	脂質	12.5g	脂質	7.9g
	炭水化物	20.4g	炭水化物	83.3g	炭水化物	13.3g	炭水化物	76.2g	炭水化物	19.9g
	ナトリウム	576mg	ナトリウム	577mg	ナトリウム	660mg	ナトリウム	667mg	ナトリウム	754mg
	カリウム	393mg	カリウム	465mg	カリウム	395mg	カリウム	467mg	カリウム	476mg
	リン	105mg	リン	182mg	リン	133mg	リン	210mg	リン	146mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.9g
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	188kcal	エネルギー	478kcal	エネルギー	199kcal	エネルギー	489kcal	エネルギー	191kcal
	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	15.4g	たんぱく質	10.5g
	脂質	8.5g	脂質	9.2g	脂質	11.8g	脂質	12.5g	脂質	7.9g
	炭水化物	20.4g	炭水化物	83.3g	炭水化物	13.3g	炭水化物	76.2g	炭水化物	19.9g
	ナトリウム	576mg	ナトリウム	577mg	ナトリウム	660mg	ナトリウム	667mg	ナトリウム	754mg
	カリウム	393mg	カリウム	465mg	カリウム	395mg	カリウム	467mg	カリウム	476mg
	リン	105mg	リン	182mg	リン	133mg	リン	210mg	リン	146mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.9g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	188kcal	エネルギー	478kcal	エネルギー	199kcal	エネルギー	489kcal	エネルギー	191kcal
	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	15.4g	たんぱく質	10.5g
	脂質	8.5g	脂質	9.2g	脂質	11.8g	脂質	12.5g	脂質	7.9g
	炭水化物	20.4g	炭水化物	83.3g	炭水化物	13.3g	炭水化物	76.2g	炭水化物	19.9g
	ナトリウム	576mg	ナトリウム	577mg	ナトリウム	660mg	ナトリウム	667mg	ナトリウム	754mg
	カリウム	393mg	カリウム	465mg	カリウム	395mg	カリウム	467mg	カリウム	476mg
	リン	105mg	リン	182mg	リン	133mg	リン	210mg	リン	146mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.9g
合計(間食込)	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	188kcal	エネルギー	478kcal	エネルギー	199kcal	エネルギー	489kcal	エネルギー	191kcal
	たんぱく質	7.9g	たんぱく質	12.8g	たんぱく質	10.5g	たんぱく質	15.4g	たんぱく質	10.5g
	脂質	8.5g	脂質	9.2g	脂質	11.8g	脂質	12.5g	脂質	7.9g
	炭水化物	20.4g	炭水化物	83.3g	炭水化物	13.3g	炭水化物	76.2g	炭水化物	19.9g
	ナトリウム	576mg	ナトリウム	577mg	ナトリウム	660mg	ナトリウム	667mg	ナトリウム	754mg
	カリウム	393mg	カリウム	465mg	カリウム	395mg	カリウム	467mg	カリウム	476mg
	リン	105mg	リン	182mg	リン	133mg	リン	210mg	リン	146mg
	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.7g	食塩相当量	1.9g
	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.5g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.7g	エネルギー	1.9g

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°C)

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)

温め〇×表示
ここに表示

温め可
温め不可

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

※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。