

【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15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)			
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		
朝	★やわらかごはん180g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	乳麦 卵乳麦か 麦		★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦		
食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 94kcal 3.8g 3.0g 12.7g 430mg 1.1g	フルセット 366kcal 9.9g 4.0g 69.9g 871mg 2.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 156kcal 6.1g 8.2g 14.9g 622mg 1.6g	フルセット 422kcal 11.7g 9.1g 70.9g 1064mg 2.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 68kcal 5.3g 1.4g 10.1g 517mg 1.3g	フルセット 342kcal 12.0g 3.0g 66.2g 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 99kcal 6.1g 3.9g 10.2g 541mg 1.4g	フルセット 370kcal 12.1g 4.9g 67.1g 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 111kcal 6.5g 4.5g 11.6g 630mg 1.6g	フルセット 392kcal 13.6g 6.2g 68.5g 1071mg 2.7g	
	★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 うま塩キャベツ 一口ナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身フライ 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁	乳麦 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 214kcal 10.6g 12.2g 16.0g 561mg 1.4g	フルセット 487kcal 17.1g 13.8g 71.7g 1003mg 2.6g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 208kcal 13.1g 9.6g 17.4g 804mg 2.0g	フルセット 484kcal 19.5g 11.3g 73.8g 1245mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 331kcal 15.0g 20.6g 20.8g 656mg 1.7g	フルセット 602kcal 21.1g 21.6g 77.7g 1098mg 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 232kcal 14.4g 13.0g 14.0g 708mg 1.8g	フルセット 506kcal 21.1g 14.6g 70.1g 1174mg 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 293kcal 10.2g 15.6g 27.6g 1107mg 2.8g	フルセット 564kcal 16.2g 16.6g 84.5g 1549mg 3.9g	
	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦落か 麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロトロ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦 麦		
夕	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 317kcal 11.6g 18.3g 28.0g 986mg 2.5g	フルセット 589kcal 17.9g 19.3g 85.3g 1452mg 3.7g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 231kcal 15.9g 10.8g 17.3g 834mg 2.1g	フルセット 502kcal 21.6g 11.7g 74.6g 1276mg 3.2g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 222kcal 9.8g 10.2g 22.6g 990mg 2.5g	フルセット 494kcal 15.8g 11.2g 79.6g 1431mg 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 328kcal 12.0g 14.2g 36.8g 786mg 2.0g	フルセット 600kcal 18.2g 15.2g 94.0g 1227mg 3.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 206kcal 12.1g 9.9g 15.9g 703mg 1.8g	フルセット 471kcal 17.8g 10.8g 72.1g 1169mg 3.0g	
	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	卵乳麦落か 麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロトロ生姜煮 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 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 625kcal 26.0g 33.5g 56.7g 1977mg 5.0g	フルセット 1442kcal 44.9g 37.1g 226.9g 3326mg 8.5g	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 595kcal 35.1g 28.6g 49.6g 2260mg 5.7g	フルセット 1408kcal 52.8g 32.1g 219.3g 3585mg 9.1g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂 質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 621kcal 30.1g 32.2g 53.5g 2163mg 5.5g	フルセット 1438kcal 48.9g 35.8g 223.5g 3512mg 8.9g	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 659kcal 32.5g 31.1g 61.0g 2035mg 5.2g	フルセット 1476kcal 51.4g 34.7g 231.2g 3384mg 8.6g	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 610kcal 28.8g 30.0g 55.1g 2440mg 6.2g	フルセット 1427kcal 47.6g 33.6g 225.1g 3789mg 9.6g	

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

変更は12月16日(火)までにご連絡下さい。
12月27日(土)お届け分より反映します。

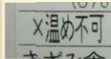
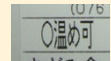
お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め〇×は
〇〇に
表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

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)

週間献立表

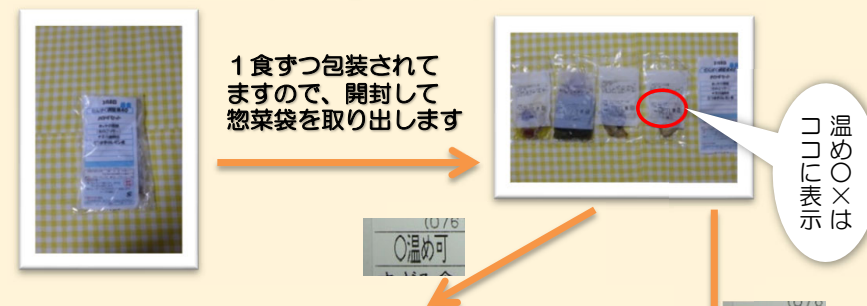
生活協同組合おおさかパルコープ

	12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン	品名		アレルゲン
朝	★全粥240g 厚揚げと大根の煮物 中華うま煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁		乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 麩と野菜の煮物 ひじきと大豆の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁		麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏と大根の味噌煮 スープキャベツ 昆布の佃煮 ★味噌汁		麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 油揚げの玉子とし ふきの含め煮 切干と小松菜の煮物 ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 根菜と大豆の洋風煮 キャベツと春雨のカレー炒め 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁		卵乳麦 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
	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	156kcal	315kcal	エネルギー	68kcal	227kcal	エネルギー	99kcal	258kcal	エネルギー	111kcal	270kcal
	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	6.5g	10.2g
	脂質	3.0g	3.7g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	1.4g	2.1g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	4.5g	5.2g
昼	★全粥240g ホッケのごま焼 うま塩キャベツ 一口ナスのオランダ煮 じゃが芋と人参のカレー炒め ★味噌汁		麦 麦か 麦 麦	★全粥240g キャベツと豚肉の塩あんかけ 炒り豆腐 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 白身フライ 枝豆のベベロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし きのこ油揚げの甘辛炒め ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏のごまタレ煮 青じそパスタ ひじきと挽肉の炒め煮 キャベツの土佐煮 ★味噌汁		麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g ハヤシライスのルー 蕪と揚げの煮物 バジルポテトチキン ★味噌汁		乳麦 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
	エネルギー	214kcal	373kcal	エネルギー	208kcal	367kcal	エネルギー	331kcal	490kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	293kcal	452kcal
	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	13.1g	16.8g	蛋白質	15.0g	18.7g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂質	12.2g	12.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	20.6g	21.3g	脂質	13.0g	13.7g	脂質	15.6g	16.3g
夕	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	328kcal	487kcal	エネルギー	206kcal	365kcal
	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	15.9g	19.6g	蛋白質	9.8g	13.5g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	12.1g	15.8g
	脂質	18.3g	19.0g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	9.9g	10.6g
食	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.1g
	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.1g
	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.1g
	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.1g
	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.1g
	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.1g
	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.1g
	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.1g
	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.1g
	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	595kcal	1072kcal	エネルギー	621kcal	1098kcal	エネルギー	659kcal	1136kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
	蛋白質	26.0g	37.1g	蛋白質	35.1g	46.2g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	32.5g	43.6g	蛋白質	28.8g	39.9g
	脂質	33.5g	35.6g	脂質	28.6g	30.7g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	31.1g	33.2g	脂質	30.0g	32.1g
	★全粥240g やわらかメンチカツ 大根の甘酢漬け キャベツと油揚げの味噌煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁		卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g シイラ照焼 法蓮草 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁		麦 卵乳麦 麦落 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中中華炒め 人参とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁		卵乳麦落 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のみぞれ煮 キャベツソテー 豆腐のかに風あんかけ なすのトロ口生姜煮 ★味噌汁		麦 乳麦 卵麦か 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー														

★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16日(火)までにご連絡下さい。
12月27日(土)お届け分より反映します。**

お食事の作り方



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、
惣菜の袋を入れて火に
かけて下さい。
鍋肌から気泡がぽつぽつ
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！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

【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15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★全粥240g きのこの玉子とじ 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 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
エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	エネルギー	132kcal	306kcal
蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	蛋白質	3.9g	7.7g
脂 質	2.8g	3.5g	脂 質	4.0g	4.7g	脂 質	3.1g	3.8g	脂 質	4.5g	5.2g	脂 質	6.9g	7.6g
炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	炭水化物	13.3g	51.7g
ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg	ナトリウム	602mg	1125mg
食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.9g
★全粥240g 鶏の西京焼き 五色煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)		麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんも煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 乳麦 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
エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	エネルギー	197kcal	371kcal
蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	5.4g	9.2g
脂 質	7.0g	7.7g	脂 質	11.4g	12.1g	脂 質	11.5g	12.2g	脂 質	8.4g	9.1g	脂 質	10.1g	10.8g
炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g	炭水化物	21.3g	59.7g
ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	825mg	1348mg	ナトリウム	854mg	1377mg
食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g
★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 法蓮草と油揚げの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 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 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)		乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)		乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)		卵乳麦 麦 麦 麦
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	エネルギー	196kcal	370kcal
蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	蛋白質	4.7g	8.5g
脂 質	15.4g	16.1g	脂 質	9.9g	10.6g	脂 質	5.7g	6.4g	脂 質	7.8g	8.5g	脂 質	10.2g	10.9g
炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	炭水化物	20.5g	58.9g
ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	ナトリウム	768mg	1291mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g
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	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	エネルギー	525kcal	1047kcal
蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	20.1g	31.5g	蛋白質	14.0g	25.4g
脂 質	25.2g	27.3g	脂 質	25.3g	27.4g	脂 質	20.3g	22.4g	脂 質	20.7g	22.8g	脂 質	27.2g	29.3g
炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g	炭水化物	55.1g	170.3g
ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	ナトリウム	2224mg	3793mg
食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g

★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。

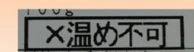
ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です



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

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

(カロリー1440調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は12月16日(火)までにご連絡下さい。
12月27日(土)お届け分より反映します。

	12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ ひとくちがんと煮	麦 卵麦か 麦		★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	卵麦 乳麦 麦か		★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ	麦 麦 麦		★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこと若芽のサッと煮	乳麦 麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	179kcal	372kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	123kcal	316kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.8g	10.1g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	6.8g	10.1g
	脂質	9.7g	10.2g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	9.8g	10.3g	脂質	3.6g	4.1g
	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	17.7g	59.6g
昼食	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	810mg	811mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	645mg	646mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め 食べるトマトスープ	乳麦 麦 乳麦		★ごはん120g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 人参しりしり	麦 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華炒め	卵麦		★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 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	248kcal	441kcal	エネルギー	202kcal	395kcal	エネルギー	254kcal	447kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	18.8g	22.1g	たんぱく質	10.5g	13.8g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g
間食	脂質	13.0g	13.5g	脂質	6.4g	6.9g	脂質	14.4g	14.9g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	18.8g	60.7g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg
	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	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め	乳麦 麦か 麦 卵乳麦か		★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル	乳麦 卵麦落 麦		★ごはん120g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め	麦 麦 卵乳麦 乳麦	
夕食		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	211kcal	404kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	16.8g	20.1g
	脂質	9.9g	10.4g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	14.9g	15.4g
	炭水化物	17.3g	59.2g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	10.8g	52.7g
	ナトリウム	732mg	733mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	815mg	816mg	ナトリウム	823mg	824mg
合計	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
		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	625kcal	1204kcal	エネルギー	649kcal	1228kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	38.8g	48.7g	たんぱく質	39.6g	49.5g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	28.3g	29.8g	脂質	31.0g	32.5g	脂質	31.6g	33.1g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	51.0g	176.7g	炭水化物	45.2g	170.9g	炭水化物	42.8g	168.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	ナトリウム	2161mg	2164mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2183mg	2186mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g
	エネルギー	842kcal	1421kcal	エネルギー	832kcal	1411kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	825kcal	1404kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.9g	56.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	35.4g	36.9g	脂質	38.0g	39.5g	脂質	38.6g	40.1g	脂質	39.4g	40.9g
	炭水化物	76.2g	201.9g	炭水化物	83.3g	209.0g	炭水化物	79.2g	204.9g	炭水化物	73.0g	198.7g	炭水化物	71.0g	196.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2154mg	2157mg	ナトリウム	2302mg	2305mg	ナトリウム	2237mg	2240mg	ナトリウム	2257mg	2260mg	ナトリウム	2259mg	2262mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g

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

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

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ここに表
示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は12月16日(火)までにご連絡下さい。
12月27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！)

ワンポイントアドバイス

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

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

	12月15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ ひとくちがんも煮 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦か 麦		★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	卵麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 蒸し鶏とザーサイの香味春雨 ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 乳麦 麦か 卵麦		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め 中華キャベツ ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 なめこ若芽のサツと煮 ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	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	189kcal	449kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	179kcal	438kcal	エネルギー	184kcal	446kcal	エネルギー	123kcal	387kcal
	たんぱく質	10.3g	15.7g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.8g	12.0g	たんぱく質	10.1g	15.8g	たんぱく質	6.8g	12.4g
	脂質	9.7g	10.7g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	9.8g	10.7g	脂質	3.6g	4.5g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 竹輪のごま炒め 食べるトマトスープ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 乳麦		★ごはん150g 白身魚の生姜煮 法蓮草の煮びたし れんこんの五目炒め煮 人参しりしり ★味噌汁(巻麴・キャベツ)	麦 麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華炒め ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦		★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
	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	248kcal	516kcal	エネルギー	202kcal	466kcal	エネルギー	254kcal	509kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	14.7g	20.6g	たんぱく質	18.8g	24.5g	たんぱく質	10.5g	15.5g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	13.0g	14.6g	脂質	6.4g	7.3g	脂質	14.4g	15.2g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	エネルギー	208kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	211kcal	465kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	15.3g	20.6g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	16.8g	21.8g
	脂質	9.9g	10.7g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	14.9g	15.7g
	炭水化物	17.3g	72.2g	炭水化物	15.4g	70.4g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	17.5g	71.9g	炭水化物	10.8g	64.8g
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん うま塩キャベツ ふきと人参の甘露煮 菜の花のツナ炒め ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦か 麦 卵乳麦か		★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麴)	麦 乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め ひじきとごぼうのナムル ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦落 麦 麦		★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら 炒り豆腐 切干大根のコンソメ炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 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	208kcal	463kcal	エネルギー	250kcal	517kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	211kcal	465kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	15.3g	20.6g	たんぱく質	13.2g	19.0g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	16.8g	21.8g
	脂質	9.9g	10.7g	脂質	14.9g	16.5g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	14.9g	15.7g
合計	エネルギー	645kcal	1428kcal	エネルギー	625kcal	1412kcal	エネルギー	649kcal	1430kcal	エネルギー	629kcal	1413kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	41.1g	57.7g	たんぱく質	39.0g	55.1g	たんぱく質	38.8g	55.6g	たんぱく質	39.6g	55.2g
	脂質	32.6g	36.0g	脂質	28.3g	31.5g	脂質	31.0g	34.2g	脂質	31.6g	34.9g	脂質	32.4g	34.9g
	炭水化物	48.4g	213.6g	炭水化物	51.4g	217.2g	炭水化物	51.0g	215.9g	炭水化物	45.2g	210.4g	炭水化物	42.8g	207.6g
	ナトリウム	2078mg	2783mg	ナトリウム	2228mg	2829mg	ナトリウム	2161mg	2781mg	ナトリウム	2181mg	2784mg	ナトリウム	2183mg	2784mg
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1625kcal	エネルギー	832kcal	1619kcal	エネルギー	848kcal	1629kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	825kcal	1598kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	47.2g	63.8g	たんぱく質	46.9g	63.0g	たんぱく質	46.5g	63.3g	たんぱく質	47.5g	63.1g
	脂質	39.6g	43.0g	脂質	35.4g	38.6g	脂質	38.0g	41.2g	脂質	38.6g	41.9g	脂質	39.4g	41.9g
	炭水化物	76.2g	241.4g	炭水化物	83.3g	249.1g	炭水化物	79.2g	244.1g	炭水化物	73.0g	238.2g	炭水化物	71.0g	235.8g
	ナトリウム	2154mg	2859mg	ナトリウム	2302mg	2903mg	ナトリウム	2237mg	2857mg	ナトリウム	2257mg	2860mg	ナトリウム	2259mg	2860mg

※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16日(火)までにご連絡下さい。
12月27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

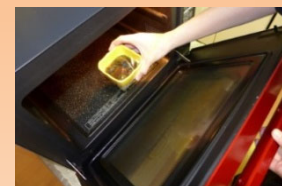


温め
〇×は
ココに
表示

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15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 じゃが芋のそぼろあん	乳麦 麦 麦		★ごはん150g ベーコンポテトエッグ 豚挽き肉と切干大根の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ジャーマンポテト	麦落 乳麦落 乳麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 ひじきとごぼうのナムル	卵麦 麦		★ごはん150g 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンパスタ	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	288kcal	531kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	283kcal	526kcal	エネルギー	251kcal	494kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.3g	10.7g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	7.8g	11.9g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.9g	18.5g	脂質	12.2g	12.8g	脂質	11.2g	11.8g
	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	16.3g	69.1g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	29.9g	82.7g	炭水化物	32.8g	85.6g
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	567mg	568mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	561mg	562mg
	カリウム	463mg	524mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	423mg	484mg	カリウム	329mg	390mg	カリウム	538mg	599mg
	リン	107mg	172mg	リン	107mg	172mg	リン	96mg	161mg	リン	76mg	141mg	リン	135mg	200mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 かぼちゃのゴマ煮 春雨とツナのピリ辛炒め	麦落 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉マスタード ミックスソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 キャベツとザーサイ炒め デミグラスパスタ	麦 乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 大豆と人参の煮物 里芋と小松菜のとりみ煮	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 根菜入りハンバーグ オクラのペペロンチーノ ナスの炒り煮 牛肉とひじきの炒め煮	乳麦 麦 麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	326kcal	569kcal	エネルギー	386kcal	629kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	9.8g	13.9g	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	9.4g	13.5g
	脂質	13.8g	14.4g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	21.3g	21.9g	脂質	23.6g	24.2g
	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	32.6g	85.4g	炭水化物	34.9g	87.7g	炭水化物	19.8g	72.6g
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	654mg	655mg	ナトリウム	726mg	727mg	ナトリウム	660mg	661mg
	カリウム	576mg	637mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	466mg	527mg	カリウム	844mg	905mg	カリウム	394mg	455mg
	リン	139mg	204mg	リン	175mg	240mg	リン	175mg	240mg	リン	195mg	260mg	リン	91mg	156mg
	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	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g
間食	◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 ふきと人参の甘露煮 バジルポテトチキン	麦落 麦 卵乳麦		★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー さつま芋の炒り煮 フレンチマカロニ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 中華風親子煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 クリームコロッケ	卵乳麦 麦 麦 乳麦か		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 揚げと人参の煮びたし じゃが芋の中華風サラダ	麦落 麦 麦		★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 春雨と挽肉の炒め物 枝豆とコーンのバター風味	麦 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	362kcal	605kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	371kcal	614kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	387kcal	630kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	13.4g	17.5g	たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.5g	17.6g
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	20.9g	21.5g	脂質	18.3g	18.9g
	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	42.0g	94.8g
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	581mg	582mg	ナトリウム	745mg	746mg	ナトリウム	703mg	704mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	484mg	545mg	カリウム	609mg	670mg
	リン	162mg	227mg	リン	119mg	184mg	リン	143mg	208mg	リン	191mg	256mg	リン	183mg	248mg
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
合計	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	エネルギー	973kcal	1702kcal
	たんぱく質	30.0g	42.3g	たんぱく質	28.5g	40.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	31.2g	43.5g	たんぱく質	30.7g	43.0g
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	55.9g	57.7g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	53.1g	54.9g
	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	87.0g	245.4g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	94.6g	253.0g
	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1802mg	1805mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	1924mg	1927mg
	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1244mg	1427mg	カリウム	1290mg	1473mg	カリウム	1657mg	1840mg	カリウム	1541mg	1724mg
	リン	408mg	603mg	リン	401mg	596mg	リン	414mg	609mg	リン	462mg	657mg	リン	409mg	604mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
合計(間食込)	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	53.2g	55.0g
	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	102.2g	260.6g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	109.8g	268.2g
	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1803mg	1806mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	1925mg	1928mg
	カリウム	1658mg	1841mg	カリウム	1304mg	1487mg	カリウム	1347mg	1530mg	カリウム	1717mg	1900mg	カリウム	1598mg	1781mg
	リン	411mg	606mg	リン	408mg	603mg	リン	417mg	612mg	リン	469mg	664mg	リン	412mg	607mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal
	たんぱく質	30.3g	42.6g	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g	たんぱく質	31.0g	43.3g
	脂質	55.6g	57.4g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	53.2g	55.0g

※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

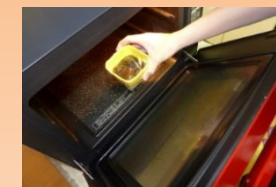
変更は12月16日(火)までにご連絡下さい。
12月27日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ここに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ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



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15日(月)			12月16日(火)			12月17日(水)			12月18日(木)			12月19日(金)		
品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★ごはん180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 デミグラスパスタ		卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麴の甘酢炒め		卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉と小松菜煮		卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め		卵乳麦落か 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 高菜と大根の煮物		卵麦 麦落か 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	221kcal	511kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	225kcal	515kcal
たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	11.9g	16.8g
脂質	12.5g	13.2g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	12.2g	12.9g
炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.4g	74.3g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	16.6g	79.5g
ナトリウム	662mg	663mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	743mg	744mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	664mg	665mg
カリウム	279mg	351mg	カリウム	434mg	506mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	582mg	654mg	カリウム	306mg	378mg
リン	122mg	199mg	リン	180mg	257mg	リン	165mg	242mg	リン	159mg	236mg	リン	176mg	253mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
★ごはん180g ポークジンジャー 蒸し鶏の炒め物 ピリ辛担々ナス		麦 卵乳麦 麦	★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人参とさつま揚げの金平 キャベツとハムのカレーマヨ和え		麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース オニオンソーテ 里芋のそぼろ煮 中華キャベツ		乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ オクラのペペロンチーノ ブロッコリーの煮物 春雨のマヨネーズ炒め		乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し スープキャベツ		麦 卵麦 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	297kcal	587kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	283kcal	573kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	293kcal	583kcal
たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	13.7g	18.6g	たんぱく質	11.0g	15.9g
脂質	18.8g	19.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	14.3g	15.0g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	19.7g	20.4g
炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	25.4g	88.3g	炭水化物	21.2g	84.1g	炭水化物	16.3g	79.2g
ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	765mg	766mg
カリウム	547mg	619mg	カリウム	474mg	546mg	カリウム	558mg	630mg	カリウム	378mg	450mg	カリウム	441mg	513mg
リン	175mg	252mg	リン	178mg	255mg	リン	154mg	231mg	リン	195mg	272mg	リン	139mg	216mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g
◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナッブル(缶)150g		
★ごはん180g ささみ大葉フライ うま塩キャベツ 豚すき 油揚げの玉子とじ		麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ		麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ なすの利休煮 パスタのクリーム煮		麦 乳麦 麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 揚げじゃがの煮っころがし		乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 チンゲン菜ソーテ 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ		乳麦 麦 麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	274kcal	564kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	293kcal	583kcal	エネルギー	301kcal	591kcal	エネルギー	238kcal	528kcal
たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	11.6g	16.5g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	16.4g	21.3g
脂質	12.2g	12.9g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	11.9g	12.6g
炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	21.5g	84.4g	炭水化物	29.1g	92.0g	炭水化物	14.7g	77.6g
ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	782mg	783mg	ナトリウム	859mg	860mg
カリウム	376mg	448mg	カリウム	528mg	600mg	カリウム	447mg	519mg	カリウム	705mg	777mg	カリウム	416mg	488mg
リン	192mg	269mg	リン	156mg	233mg	リン	179mg	256mg	リン	197mg	274mg	リン	134mg	211mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	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	792kcal	1662kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	805kcal	1675kcal	エネルギー	756kcal	1626kcal
たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.3g	54.0g
脂質	43.5g	45.6g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	41.8g	43.9g	脂質	42.8g	44.9g	脂質	43.8g	45.9g
炭水化物	61.8g	250.5g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	69.9g	258.6g	炭水化物	47.6g	236.3g
ナトリウム	2085mg	2088mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2288mg	2291mg
カリウム	1202mg	1418mg	カリウム	1436mg	1652mg	カリウム	1452mg	1668mg	カリウム	1665mg	1881mg	カリウム	1163mg	1379mg
リン	489mg	720mg	リン	514mg	745mg	リン	498mg	729mg	リン	551mg	782mg	リン	449mg	680mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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	920kcal	1790kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	901kcal	1771kcal	エネルギー	882kcal	1752kcal
たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質	43.7g	45.8g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	43.0g	45.1g	脂質	44.0g	46.1g
炭水化物	92.7g	281.4g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	88.8g	277.5g	炭水化物	92.9g	281.6g	炭水化物	78.1g	266.8g
ナトリウム	2091mg	2094mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	ナトリウム	2290mg	2293mg
カリウム	1322mg	1538mg	カリウム	1549mg	1765mg	カリウム	1566mg	1782mg	カリウム	1778mg	1994mg	カリウム	1277mg	1493mg
リン	503mg	734mg	リン	526mg	757mg	リン	504mg	735mg	リン	563mg	794mg	リン	455mg	686mg
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	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。