

# 【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 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 麦	★やわらかごはん180g 麺と野菜の煮物 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 キヤ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 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	94kcal 3.8g 3.0g 12.7g 430mg 1.1g	おかずセット フルセット エネルギー 156kcal 9.9g 4.0g 69.9g 871mg 2.2g	おかずセット フルセット エネルギー 422kcal 11.7g 8.2g 14.9g 622mg 1.6g	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	68kcal 12.0g 1.4g 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	342kcal 99kcal 6.1g 3.0g 66.2g 517mg 1.3g	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	370kcal 111kcal 12.1g 4.9g 67.1g 983mg 1.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	392kcal 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 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	白身フライ 卵乳麦 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし ★味噌汁	★やわらかごはん180g 白身フライ 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	★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 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 麦 卵乳麦 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	214kcal 10.6g 12.2g 16.0g 561mg 1.4g	おかずセット フルセット エネルギー 208kcal 13.1g 9.6g 17.4g 1003mg 2.6g	おかずセット フルセット エネルギー 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	331kcal 15.0g 20.6g 20.8g 804mg 1.7g	おかずセット フルセット エネルギー 484kcal 19.5g 11.3g 73.8g 1245mg 3.2g	おかずセット フルセット エネルギー 602kcal 21.1g 21.6g 77.7g 1098mg 2.8g	おかずセット フルセット エネルギー 232kcal 14.4g 13.0g 14.0g 708mg 1.8g	おかずセット フルセット エネルギー 506kcal 21.1g 14.6g 70.1g 1174mg 3.0g	おかずセット フルセット エネルギー 293kcal 10.2g 15.6g 27.6g 1107mg 2.8g	おかずセット フルセット エネルギー 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 シラ照焼 法蓮草 卵乳麦 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツのピーナッツ和え 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	麦 麦 麦落か 麦落か 麦落か 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 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦落か 麦 麦 麦 麦	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	★やわらかごはん180g 卵乳麦 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	317kcal 11.6g 18.3g 28.0g 986mg 2.5g	おかずセット フルセット エネルギー 589kcal 17.9g 19.3g 85.3g 1452mg 3.7g	おかずセット フルセット エネルギー 231kcal 15.9g 10.8g 17.3g 834mg 2.1g	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	502kcal 21.6g 11.7g 74.6g 1276mg 3.2g	おかずセット フルセット エネルギー 222kcal 9.8g 10.2g 22.6g 990mg 2.5g	おかずセット フルセット エネルギー 494kcal 15.8g 11.2g 79.6g 1431mg 3.6g	おかずセット フルセット エネルギー 328kcal 12.0g 14.2g 36.8g 786mg 2.0g	おかずセット フルセット エネルギー 600kcal 18.2g 15.2g 94.0g 1227mg 3.1g	おかずセット フルセット エネルギー 206kcal 12.1g 9.9g 15.9g 703mg 1.8g	おかずセット フルセット エネルギー 471kcal 17.8g 10.8g 72.1g 1169mg 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	625kcal 26.0g 33.5g 56.7g 1977mg 5.0g	おかずセット フルセット エネルギー 1442kcal 44.9g 37.1g 226.9g 3326mg 8.5g	おかずセット フルセット エネルギー 595kcal 35.1g 28.6g 49.6g 3585mg 5.7g	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	1408kcal 52.8g 32.1g 219.3g 3512mg 9.1g	おかずセット フルセット エネルギー 621kcal 30.1g 32.2g 53.5g 2163mg 5.5g	おかずセット フルセット エネルギー 1438kcal 48.9g 35.8g 223.5g 3512mg 8.9g	おかずセット フルセット エネルギー 659kcal 51.4g 31.1g 61.0g 2035mg 5.2g	おかずセット フルセット エネルギー 1476kcal 28.8g 34.7g 231.2g 3384mg 8.6g	おかずセット フルセット エネルギー 610kcal 47.6g 30.0g 55.1g 2440mg 6.2g	おかずセット フルセット エネルギー 1427kcal 33.6g 225.1g 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



温め〇表示は  
温め不可表示は

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、  
かけて下さい。  
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
★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 麦 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	★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 エネルギー 94kcal 蛋白質 3.8g 脂質 3.0g 炭水化物 12.7g ナトリウム 430mg 食塩相当量 1.1g	おかずセット 253kcal 7.5g 3.7g 45.7g 870mg 2.2g	栄養価 エネルギー 156kcal 蛋白質 6.1g 脂質 8.2g 炭水化物 14.9g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	おかずセット 315kcal 9.8g 8.9g 47.9g 1062mg 2.7g	栄養価 エネルギー 68kcal 蛋白質 5.3g 脂質 1.4g 炭水化物 10.1g ナトリウム 517mg 食塩相当量 1.3g	フルセット 227kcal 9.0g 2.1g 43.1g 957mg 2.4g	栄養価 エネルギー 99kcal 蛋白質 6.1g 脂質 3.9g 炭水化物 10.2g ナトリウム 541mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット 258kcal 9.8g 4.6g 43.2g 981mg 2.5g	栄養価 エネルギー 111kcal 蛋白質 6.5g 脂質 4.5g 炭水化物 11.6g ナトリウム 630mg 食塩相当量 1.6g	フルセット 270kcal 10.2g 5.2g 44.6g 1070mg 2.7g
★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 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	白身フライ 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 枝豆のペペロンチーノ風 白菜と竹輪の煮びたし ★味噌汁	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 ★味噌汁	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 エネルギー 214kcal 蛋白質 10.6g 脂質 12.2g 炭水化物 16.0g ナトリウム 561mg 食塩相当量 1.4g	おかずセット 373kcal 14.3g 12.9g 49.0g 1001mg 2.5g	栄養価 エネルギー 208kcal 蛋白質 13.1g 脂質 9.6g 炭水化物 17.4g ナトリウム 804mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット 367kcal 16.8g 10.3g 50.4g 1244mg 3.2g	栄養価 エネルギー 331kcal 蛋白質 15.0g 脂質 20.6g 炭水化物 20.8g ナトリウム 656mg 食塩相当量 1.7g	フルセット 490kcal 18.7g 21.3g 53.8g 1096mg 2.8g	栄養価 エネルギー 232kcal 蛋白質 14.4g 脂質 13.0g 炭水化物 14.0g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット 391kcal 18.1g 13.7g 47.0g 1148mg 2.9g	栄養価 エネルギー 293kcal 蛋白質 10.2g 脂質 15.6g 炭水化物 27.6g ナトリウム 1107mg 食塩相当量 2.8g	フルセット 452kcal 13.9g 16.3g 60.6g 1547mg 3.9g
★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 シラ照焼 法蓮草 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの赤ワイン煮 人参のレモン煮 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 麦 麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の中華炒め 人參とえのきのきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 蒸し鶏とマカラニの青じそサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦落か 白花豆煮 麦 麦	★全粥240g 卵乳麦落か 人參とえのきのきんぴら 白花豆煮 ★味噌汁	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	★全粥240g 麦 乳麦 卵麦か 麦 麦	★全粥240g 麦
栄養価 エネルギー 317kcal 蛋白質 11.6g 脂質 18.3g 炭水化物 28.0g ナトリウム 986mg 食塩相当量 2.5g	おかずセット 476kcal 15.3g 19.0g 61.0g 1426mg 3.6g	栄養価 エネルギー 231kcal 蛋白質 15.9g 脂質 10.8g 炭水化物 17.3g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	おかずセット 390kcal 19.6g 11.5g 50.3g 1274mg 3.2g	栄養価 エネルギー 222kcal 蛋白質 9.8g 脂質 10.2g 炭水化物 22.6g ナトリウム 990mg 食塩相当量 2.5g	フルセット 381kcal 13.5g 10.9g 55.6g 1430mg 3.6g	栄養価 エネルギー 328kcal 蛋白質 12.0g 脂質 14.2g 炭水化物 36.8g ナトリウム 786mg 食塩相当量 2.0g	おかずセット 487kcal 15.7g 14.9g 69.8g 1226mg 3.1g	栄養価 エネルギー 206kcal 蛋白質 12.1g 脂質 9.9g 炭水化物 15.9g ナトリウム 703mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 365kcal 15.8g 10.6g 48.9g 1143mg 2.9g
栄養価 エネルギー 625kcal 蛋白質 26.0g 脂質 33.5g 炭水化物 56.7g ナトリウム 1977mg 食塩相当量 5.0g	おかずセット 1102kcal 37.1g 35.6g 155.7g 3297mg 8.3g	栄養価 エネルギー 595kcal 蛋白質 35.1g 脂質 28.6g 炭水化物 49.6g ナトリウム 2260mg 食塩相当量 5.7g	おかずセット 1072kcal 46.2g 30.7g 148.6g 3580mg 9.1g	栄養価 エネルギー 621kcal 蛋白質 30.1g 脂質 32.2g 炭水化物 53.5g ナトリウム 2163mg 食塩相当量 5.5g	フルセット 1098kcal 41.2g 34.3g 152.5g 3483mg 8.8g	栄養価 エネルギー 659kcal 蛋白質 32.5g 脂質 31.1g 炭水化物 61.0g ナトリウム 2035mg 食塩相当量 5.2g	おかずセット 1136kcal 43.6g 33.2g 160.0g 3355mg 8.5g	栄養価 エネルギー 610kcal 蛋白質 28.8g 脂質 30.0g 炭水化物 55.1g ナトリウム 2440mg 食塩相当量 6.2g	フルセット 1087kcal 39.9g 32.1g 154.1g 3760mg 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、温めて下さい。  
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)

## 【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 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 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 71kcal 3.2g 2.8g 9.4g 523mg 1.3g	フルセット 245kcal エネルギー 98kcal 7.0g 3.5g 47.8g 1046mg 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 272kcal 7.9g 4.0g 11.4g 1053mg 1.3g	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 5.9g 3.1g 13.8g 1055mg 1.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 122kcal 7.4g 4.5g 16.8g 453mg 1.2g	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 296kcal 132kcal 7.7g 7.6g 13.3g 976mg 1.5g	フルセット 306kcal 1.3g 7.7g 51.7g 1125mg 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)	麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭のおろし煮 プロッコリーの煮物 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	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 乳麦 乳麦 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 156kcal 5.1g 7.0g 17.5g 759mg 1.9g	フルセット 330kcal エネルギー 210kcal 8.9g 7.7g 55.9g 1282mg 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 384kcal 12.4g 12.1g 18.7g 814mg 2.1g	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 211kcal 8.8g 11.5g 18.0g 748mg 1.9g	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 385kcal 12.6g 12.2g 18.0g 1271mg 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 184kcal 12.7g 9.1g 17.9g 825mg 2.1g	フルセット 358kcal 12.7g 9.1g 56.3g 1348mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 197kcal 5.4g 10.1g 21.3g 854mg 2.2g	フルセット 371kcal 9.2g 10.8g 59.7g 1377mg 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 麦 卵乳麦 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 白身魚しんじよう 油揚と菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★味噌汁(とろみ)	★全粥240g 卵乳麦 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 237kcal 5.5g 15.4g 18.1g 821mg 2.1g	フルセット 411kcal エネルギー 176kcal 9.3g 16.1g 56.5g 1344mg 3.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 350kcal 8.6g 10.6g 17.4g 893mg 2.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 141kcal 6.5g 5.7g 16.7g 808mg 2.1g	フルセット 315kcal 10.3g 6.4g 55.1g 1331mg 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 180kcal 7.6g 7.8g 55.1g 839mg 2.1g	フルセット 354kcal 11.4g 8.5g 56.9g 1362mg 3.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 196kcal 4.7g 10.2g 20.5g 768mg 2.0g	フルセット 370kcal 8.5g 10.9g 58.9g 1291mg 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 464kcal 13.8g 25.2g 45.0g 2103mg 5.3g	フルセット 986kcal エネルギー 484kcal 25.2g 27.3g 47.5g 3672mg 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 1006kcal 17.5g 28.9g 162.7g 2237mg 5.7g	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 441kcal 17.4g 20.3g 48.5g 2088mg 9.7g	フルセット 963kcal 28.8g 22.4g 163.7g 3657mg 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 486kcal 20.1g 20.7g 53.2g 2117mg 5.4g	フルセット 1008kcal 31.5g 22.8g 168.4g 3686mg 9.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 525kcal 14.0g 27.2g 55.1g 2224mg 5.7g	フルセット 1047kcal 25.4g 29.3g 170.3g 3793mg 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。嘔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。

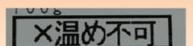
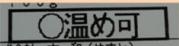
入候や仕入れの都合により、予告無しで販売を即変更する場合があります。喫茶店などの販賣方法として利用されている場合は事前に医師にご相談ください。

# 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°Cくらいのお湯を



- 次にフタをして15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

【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  
リーダイヤル 0120-114-284  
受付時間 月～金 9:00～20:00  
土 9:00～17:00

# (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 ひとつちがんも煮	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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	189kcal 10.3g 9.7g 13.8g 576mg 1.5g	382kcal 13.6g 10.2g 55.7g 577mg 1.5g	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	173kcal 9.1g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	366kcal 12.4g 7.5g 60.5g 743mg 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	179kcal 6.8g 8.6g 17.6g 810mg 2.1g	372kcal 10.1g 9.1g 59.5g 811mg 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	184kcal 10.1g 9.8g 13.8g 616mg 1.6g	377kcal 13.4g 10.3g 55.7g 617mg 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	123kcal 6.8g 3.6g 17.7g 645mg 1.6g	316kcal 10.1g 4.1g 59.6g 646mg 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	248kcal 14.7g 13.0g 17.3g 770mg 2.0g	441kcal 18.0g 13.5g 59.2g 771mg 2.0g	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	202kcal 18.8g 6.4g 17.4g 639mg 1.6g	395kcal 22.1g 6.9g 59.3g 640mg 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	254kcal 10.5g 14.4g 18.8g 665mg 1.7g	447kcal 13.8g 14.9g 60.7g 666mg 1.7g	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	234kcal 17.1g 11.3g 13.9g 750mg 1.9g	427kcal 20.4g 11.8g 55.8g 751mg 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	254kcal 16.0g 13.9g 14.3g 715mg 1.8g	447kcal 19.3g 14.4g 56.2g 716mg 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	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	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	◎牛乳180g ◎りんご150g	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	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	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	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	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	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	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	◎牛乳180g ◎牛乳180g	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	◎牛乳180g ◎牛乳180g	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	◎牛乳180g ◎牛乳180g
	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	208kcal 15.3g 9.9g 17.3g 732mg 1.9g	401kcal 18.6g 10.4g 59.2g 733mg 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	250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	443kcal 16.5g 15.4g 57.3g 848mg 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	216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g	409kcal 25.0g 8.5g 56.5g 687mg 1.7g	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	211kcal 11.6g 8.0g 11.0g 815mg 1.7g	404kcal 14.9g 11.0g 59.4g 816mg 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	249kcal 16.8g 14.9g 10.8g 823mg 2.1g	442kcal 20.1g 15.4g 52.7g 824mg 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	645kcal 40.3g 32.6g 48.4g 2078mg 5.4g	1224kcal 50.2g 34.1g 51.4g 2081mg 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	625kcal 41.1g 28.3g 51.4g 2228mg 5.7g	1204kcal 51.0g 29.8g 177.1g 2231mg 5.7g	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	649kcal 39.0g 31.0g 51.0g 2161mg 5.5g	1228kcal 48.9g 32.5g 176.7g 2164mg 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	629kcal 38.8g 31.6g 45.2g 2181mg 5.5g	1208kcal 48.7g 33.1g 170.9g 2184mg 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	626kcal 39.6g 32.4g 42.8g 2183mg 5.5g	1205kcal 49.5g 33.9g 168.5g 2186mg 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	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g	1421kcal 57.9g 41.1g 201.9g 2157mg 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	832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.7g	1411kcal 57.1g 36.9g 209.0g 2305mg 5.7g	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	848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g	1427kcal 56.8g 39.5g 204.9g 2240mg 5.7g	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	826kcal 46.5g 38.6g 45.2g 2257mg 5.8g	1405kcal 56.4g 40.1g 198.7g 2260mg 5.8g	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	825kcal 47.5g 39.4g 71.0g 2259mg 5.7g	1404kcal 57.4g 40.9g 196.7g 2262mg 5.7g	
	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	842kcal 48.0g 39.6g 76.2g 2154mg 5.6g	1421kcal 57.9g 41.1g 201.9g 2157mg 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	832kcal 47.2g 35.4g 83.3g 2302mg 5.9g	1411kcal 57.1g 36.9g 209.0g 2305mg 5.9g	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	848kcal 46.9g 38.0g 79.2g 2237mg 5.7g	1427kcal 56.8g 39.5g 204.9g 2240mg 5.7g	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	826kcal 46.5g 38.6g 45.2g 2257mg 5.8g	1405kcal 56.4g 40.1g 198.7g 2260mg 5.8g	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	825kcal 47.5g 39.4g 71.0g 2259mg 5.7g	1404kcal 57.4g 40.9g 196.7g 2262mg 5.7g	

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

温め〇×は  
ここに表示

温め不可

温め可

温め不可

温め可

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。

# (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	
★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ ひとつちがんも煮 ★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・おつゆ麺)	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 麦 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(巻麩・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 なめこと若芽のサッと煮 ★味噌汁(おつゆ麺・キャベツ)	乳麦 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 189kcal 10.3g 9.7g 13.8g 576mg 1.5g	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	ご飯汁物セット 449kcal 15.7g 10.7g 68.8g 803mg 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 429kcal 14.2g 7.0g 18.6g 742mg 1.9g	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 179kcal 6.8g 8.6g 17.6g 889mg 2.3g	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 438kcal 12.0g 9.9g 72.0g 975mg 2.5g
昼食	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 189kcal 10.3g 9.7g 13.8g 576mg 1.5g	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	ご飯汁物セット 449kcal 15.7g 10.7g 68.8g 803mg 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 189kcal 9.1g 7.7g 18.6g 742mg 1.9g	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 179kcal 12.0g 9.9g 17.6g 889mg 2.3g	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 438kcal 10.7g 9.9g 72.0g 975mg 2.5g
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	◎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	
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 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 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・巻麩)	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 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 さつきのきんぴら 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
合計	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 208kcal 15.3g 9.9g 17.3g 732mg 1.9g	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 463kcal 20.6g 10.7g 72.2g 983mg 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	ご飯汁物セット 250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 2.2g	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 517kcal 19.0g 16.5g 70.4g 1074mg 2.7g	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 216kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 1.7g
合計 ～間食込	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 645kcal 40.3g 32.6g 48.4g 2078mg 5.4g	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 1428kcal 56.9g 36.0g 213.6g 2783mg 7.0g	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 625kcal 41.1g 28.3g 51.4g 2228mg 5.7g	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 1412kcal 57.7g 31.5g 217.2g 2829mg 7.2g	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 649kcal 39.0g 31.0g 51.0g 2161mg 5.5g

変更は12月16日(火)までご連絡下さい。  
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  
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



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 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 ベーコンボテトエッグ 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 卵麦	★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 大豆と蓮根のビリ辛そぼろ煮 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
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
	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	283kcal	526kcal
	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	6.6g	10.7g
	脂質	19.5g	20.1g	脂質	19.7g	20.3g	脂質	17.9g	18.5g
	炭水化物	20.1g	72.9g	炭水化物	16.3g	69.1g	炭水化物	25.0g	77.8g
	ナトリウム	653mg	654mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	567mg	568mg
	カリウム	463mg	524mg	カリウム	382mg	443mg	カリウム	423mg	484mg
	リン	107mg	172mg	リン	107mg	172mg	リン	96mg	161mg
	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
	エネルギー	288kcal	531kcal	エネルギー	268kcal	511kcal	エネルギー	283kcal	526kcal
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
	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	326kcal	569kcal
	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
	脂質	13.8g	14.4g	脂質	21.2g	21.8g	脂質	16.5g	17.1g
	炭水化物	42.5g	95.3g	炭水化物	21.6g	74.4g	炭水化物	32.6g	85.4g
	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	654mg	655mg
	カリウム	576mg	637mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	466mg	527mg
	リン	139mg	204mg	リン	175mg	240mg	リン	175mg	240mg
	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
	エネルギー	332kcal	575kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	エネルギー	326kcal	569kcal
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
	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
	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
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	19.5g	20.1g	脂質	21.5g	22.1g
	炭水化物	25.5g	78.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	29.4g	82.2g
	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	663mg	664mg	ナトリウム	581mg	582mg
	カリウム	562mg	623mg	カリウム	408mg	469mg	カリウム	401mg	462mg
	リン	162mg	227mg	リン	119mg	184mg	リン	143mg	208mg
	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
	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	371kcal	614kcal
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
	エネルギー	982kcal	1711kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal
	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
	脂質	55.5g	57.3g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	55.9g	57.7g
	炭水化物	88.1g	246.5g	炭水化物	76.0g	234.4g	炭水化物	87.0g	245.4g
	ナトリウム	2246mg	2249mg	ナトリウム	2139mg	2142mg	ナトリウム	1802mg	1805mg
	カリウム	1601mg	1784mg	カリウム	1244mg	1427mg	カリウム	1290mg	1473mg
	リン	408mg	603mg	リン	401mg	596mg	リン	414mg	609mg
	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
	エネルギー	1045kcal	1774kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1043kcal	1772kcal
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
	エネルギー	30.3g	42.6g	エネルギー	28.9g	41.2g	エネルギー	31.6g	43.9g
	たんぱく質	55.6g	57.4g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	56.0g	57.8g
	炭水化物	103.3g	261.7g	炭水化物	91.5g	249.9g	炭水化物	102.2g	260.6g
	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2142mg	2145mg	ナトリウム	1803mg	1806mg
	カリウム	1658mg	1841mg	カリウム	1304mg	1487mg	カリウム	1347mg	1530mg
	リン	411mg	606mg	リン	408mg	603mg	リン	417mg	612mg
	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
	エネルギー	30.3g	42.6g	エネルギー	28.9g	41.2g	エネルギー	31.6g	43.9g
	たんぱく質	55.6g	57.4g	脂質	60.5g	62.3g	脂質	56.0g	57.8g

※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。

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×表示は  
ここに表示は

# (たんぱく60g調整食)

## 週間献立表

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						
★ごはん180g 野菜巻かまぼこ 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 麺の甘酢炒め	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 コンニャクのあおさ炒め	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						
朝食	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 221kcal 9.2g 12.5g 18.6g 662mg 279mg 122mg 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 511kcal 14.1g 13.2g 81.5g 663mg 351mg 199mg 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 213kcal 14.4g 10.3g 15.0g 568mg 434mg 180mg 1.4g	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 503kcal 19.3g 11.0g 77.9g 569mg 506mg 257mg 1.4g	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 482kcal 19.0g 10.6g 74.3g 743mg 447mg 165mg 1.9g					
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 蒸し鶏の炒め物 ピリ辛坦々麺	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 オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 中華キャベツ	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ オクラのペペロンチーノ プロッコリーの煮物 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					
間食	○黄桃(缶)150g ○みかん(缶)150g ○パイナップル(缶)150g ○みかん(缶)150g ○パイナップル(缶)150g	2.0g 2.0g 2.0g 2.0g 2.0g	食塩相当量 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g	食塩相当量 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g	食塩相当量 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g 1.4g	食塩相当量 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g 1.9g	食塩相当量 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g	食塩相当量 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g	食塩相当量 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g 1.7g						
夕食	★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 青のりピコテサラダ	麦か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ なすのリ休煮 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ごし	乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g ブリの味噌焼 チンゲン菜ソテー 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	乳麦 麦 麦					
合計	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	274kcal 15.8g 12.2g 24.2g 639mg 376mg 192mg 1.6g	564kcal 20.7g 12.9g 87.1g 640mg 448mg 269mg 1.6g	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	264kcal 11.3g 14.9g 19.3g 778mg 528mg 156mg 2.0g	554kcal 16.2g 15.6g 82.2g 644mg 600mg 233mg 2.0g	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	293kcal 11.6g 17.6g 21.5g 644mg 447mg 179mg 2.0g	583kcal 16.5g 18.3g 84.4g 645mg 519mg 256mg 2.0g	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	301kcal 14.4g 17.6g 29.1g 782mg 705mg 197mg 2.0g	591kcal 19.3g 18.3g 92.0g 783mg 777mg 274mg 2.0g	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	238kcal 16.4g 15.2g 77.6g 859mg 416mg 134mg 2.2g	528kcal 21.3g 12.6g 77.6g 860mg 488mg 211mg 2.2g
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	920kcal 39.7g 43.7g 92.7g 2091mg 1322mg 503mg 5.3g	1662kcal 53.6g 45.6g 250.5g 2088mg 1418mg 720mg 5.3g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン 食塩相当量	789kcal 39.1g 48.7g 47.3g 1889mg 1436mg 514mg 4.8g	1659kcal 53.8g 50.8g 236.0g 1892mg 1652mg 745mg 4.8g	1638kcal 38.9g 41.8g 58.3g 2107mg 1452mg 498mg 5.3g	768kcal 38.9g 43.9g 247.0g 2110mg 1668mg 729mg 5.3g	1764kcal 53.6g 43.9g 281.6g 2112mg 1668mg 729mg 5.3g	894kcal 39.5g 42.0g 88.8g 2109mg 1566mg 504mg 5.3g	1744kcal 54.2g 44.1g 277.5g 2112mg 1782mg 735mg 5.3g	901kcal 39.5g 42.0g 92.9g 2078mg 1778mg 504mg 5.3g	1771kcal 54.2g 45.1g 281.6g 2081mg 1994mg 794mg 5.3g	1752kcal 39.9g 44.0g 78.1g 2290mg 1277mg 455mg 5.8g	1626kcal 54.6g 46.1g 266.8g 2293mg 1493mg 686mg 5.8g

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×表示  
温め〇表示

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)

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)

※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。