

# 【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29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2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 厚揚げのそぼろ煮 キャベツとしらすの卵とじ なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 肉団子と白菜の煮物 マカロニトマト炒め 大根とひじきの煮物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏大豆 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦 卵乳麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 きくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉と冬野菜の洋風煮 きんぴら スープキャベツ ★味噌汁	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 107kcal 5.4g 4.7g 10.7g 570mg 1.4g	フルセット 379kcal 11.4g 5.7g 67.7g 1011mg 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 130kcal 5.1g 4.4g 67.7g 525mg 1.3g	フルセット 404kcal 11.8g 6.0g 17.2g 991mg 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 143kcal 9.1g 5.4g 17.2g 518mg 1.3g	フルセット 415kcal 15.1g 6.4g 73.3g 959mg 2.4g	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 105kcal 7.7g 5.4g 9.4g 606mg 1.5g	フルセット 376kcal 13.8g 5.4g 66.3g 1048mg 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 134kcal 7.6g 6.8g 10.7g 540mg 1.4g	フルセット 408kcal 14.2g 8.4g 66.7g 981mg 2.5g
★やわらかごはん180g 豚バラと白菜の柚子風味煮 大根と竹輪の煮物 コーンと挽肉の炒め物 ★味噌汁	麦 麦 麦 乳麦か 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 肉入りうの花 ジャーマンポテト ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー 春雨とツナのピリ辛炒め 大根とえのきのきんぴら ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g チーズささみフライ ピーマンソテー 白菜と竹輪の煮びたし 洋風肉じゃが煮 ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 卵乳麦 麦 ★味噌汁	麦か 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★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 200kcal 10.3g 9.3g 18.0g 756mg 1.9g	フルセット 473kcal 16.8g 10.9g 73.7g 1198mg 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 224kcal 10.9g 10.7g 22.8g 695mg 1.8g	フルセット 496kcal 17.0g 11.7g 79.8g 1136mg 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 251kcal 9.6g 12.5g 22.5g 999mg 2.5g	フルセット 516kcal 15.4g 13.4g 78.9g 1465mg 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 236kcal 10.7g 10.9g 23.4g 1465mg 3.1g	フルセット 508kcal 16.7g 11.9g 80.4g 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 252kcal 12.2g 11.3g 23.0g 786mg 2.0g	フルセット 523kcal 18.3g 12.3g 79.9g 1228mg 3.1g
★やわらかごはん180g サバ塩焼き 塩枝豆 鶏肉と野菜の中華炒め コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	麦 とんかつ キヤベツソテー 卵麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 卵麦 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあつさり煮 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 枝豆と人参のあつさり煮 豚バラとキャベツの炒め物 れんこんと油揚げの煮物 ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サフランの磯辺焼 人参グラッセ ナスの油炒め マカロニのバジル炒め ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 赤ビーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g サフランの磯辺焼 赤ビーマンと玉ねぎのソテー 豚肉と大根のピリ辛煮 ひじきと大豆の煮物 ★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 289kcal 14.0g 21.2g 11.5g 623mg 1.6g	フルセット 561kcal 20.2g 22.2g 68.7g 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 318kcal 14.9g 20.5g 18.3g 576mg 1.5g	フルセット 589kcal 20.9g 21.5g 75.2g 1018mg 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 225kcal 15.1g 10.1g 17.9g 802mg 2.0g	フルセット 506kcal 22.2g 11.8g 74.8g 1243mg 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 264kcal 9.4g 13.8g 24.0g 737mg 1.9g	フルセット 529kcal 15.2g 14.7g 80.4g 1203mg 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 249kcal 17.6g 13.8g 12.3g 796mg 2.0g	フルセット 521kcal 23.8g 14.8g 69.6g 1262mg 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 596kcal 29.7g 35.2g 40.2g 1949mg 4.9g	フルセット 1413kcal 48.4g 38.8g 210.1g 3273mg 8.3g	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 1472kcal 30.9g 35.6g 58.3g 1796mg 4.6g	フルセット 1489kcal 49.7g 39.2g 228.3g 3145mg 8.0g	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 619kcal 33.8g 28.0g 54.4g 3667mg 5.8g	フルセット 1437kcal 52.7g 31.6g 224.7g 2129mg 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 605kcal 27.8g 29.1g 56.8g 3478mg 5.4g	フルセット 1413kcal 45.7g 32.0g 227.1g 2122mg 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 635kcal 37.4g 31.9g 46.0g 3471mg 5.4g	フルセット 1452kcal 56.3g 35.5g 216.2g 3471mg 8.8g

★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30日(火)までにご連絡下さい。  
1月10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



温めに表示は  
○表示は  
×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かけ下さい。  
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出します。  
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!)



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)

# 【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29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2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		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
厚揚げのそぼろ煮	乳麦	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	鶏大豆	麦	法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦	鶏肉と冬野菜の洋風煮	乳麦
キャベツとしらすの卵とじ	卵乳麦	マカロニトマト炒め	乳麦	中華うま煮	卵乳麦か	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	きんぴら	麦
なめこと若芽のサツと煮	麦	大根とひじきの煮物	麦	カリフラワーのピクルス		きくらげとこんにゃくの佃煮	麦	スープキャベツ	乳麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
エネルギー	107kcal	266kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー
蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質
脂質	4.7g	5.4g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	5.4g	6.1g	脂質
炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物
ナトリウム	570mg	1010mg	ナトリウム	525mg	965mg	ナトリウム	518mg	958mg	ナトリウム
食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
豚バラと白菜の柚子風味煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	ハツシュドボーグのルー	乳麦	チーズささみフライ	乳麦	焼肉塩炒め	麦か
大根と竹輪の煮物	麦	肉入りうの花	乳麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	ピーマンソテー	卵乳麦	里芋の中華玉子あんかけ	卵乳麦
コーンと挽肉の炒め物	乳麦か	ジャーマンポテト	乳麦	大根とえのきのきんぴら	麦	白菜と竹輪の煮びたし	麦	春雨のごま炒め	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	洋風肉じゃが煮	乳麦	★味噌汁	麦
★味噌汁						★味噌汁	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
エネルギー	200kcal	359kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー
蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質
脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.5g	13.2g	脂質
炭水化物	18.0g	51.0g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物
ナトリウム	756mg	1196mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	999mg	1439mg	ナトリウム
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.5g	3.7g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
サバ塩焼き		とんかつ	卵麦	赤魚の味噌煮		和風おろしハンバーグ	乳麦	サワラの磯辺焼	麦
塩枝豆		キャベツソテー	乳麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	人参グラッセ	乳麦	赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦
鶏肉と野菜の中華炒め	卵麦落	切干大根の韓国風炒め	麦	豚バラとキャベツの炒め物	麦	ナスの油炒め	麦	豚肉と大根のピリ辛煮	麦
コンニャクとごぼうのきんぴら	麦	人参しりしり	麦	れんこんと油揚げの煮物	麦	マカロニのバジル炒め	乳麦	ひじきと大豆の煮物	麦
★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	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
エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	318kcal	477kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー
蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質
脂質	21.2g	21.9g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質
炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	18.3g	51.3g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物
ナトリウム	623mg	1063mg	ナトリウム	576mg	1016mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム
食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
エネルギー	596kcal	1073kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー
蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質
脂質	35.2g	37.3g	脂質	35.6g	37.7g	脂質	28.0g	30.1g	脂質
炭水化物	40.2g	139.2g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	54.4g	153.4g	炭水化物
ナトリウム	1949mg	3269mg	ナトリウム	1796mg	3116mg	ナトリウム	2319mg	3639mg	ナトリウム
食塩相当量	4.9g	8.3g	食塩相当量	4.6g	8.0g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

変更は12月30日(火)までにご連絡下さい。  
1月10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  
ここに表示



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  
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29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2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 えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 87kcal	フルセット 261kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 105kcal	フルセット 279kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 103kcal	フルセット 277kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.6g	6.4g	蛋白質	2.9g	6.7g	蛋白質
脂質	3.3g	4.0g	脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質
炭水化物	12.6g	51.0g	炭水化物	13.3g	51.7g	炭水化物	13.0g	51.4g	炭水化物
ナトリウム	561mg	1084mg	ナトリウム	584mg	1107mg	ナトリウム	462mg	985mg	ナトリウム
食塩相当量	1.4g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量
昼食									
★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	白身の味噌煮 大根の千切煮 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 213kcal	フルセット 387kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 170kcal	フルセット 344kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 193kcal	フルセット 367kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	6.0g	9.8g	蛋白質	8.9g	12.7g	蛋白質	8.4g	12.2g	蛋白質
脂質	12.7g	13.4g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質
炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	17.3g	55.7g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物
ナトリウム	794mg	1317mg	ナトリウム	927mg	1450mg	ナトリウム	809mg	1332mg	ナトリウム
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g 鮭のおろし煮 金時豆の煮物 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ ひじきとベーコンの煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 白菜と麩の玉子とじ 大豆大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 赤玉南瓜の煮物 ブロッコリーの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 193kcal	フルセット 367kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 283kcal	フルセット 457kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 208kcal	フルセット 382kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	4.5g	8.3g	蛋白質	6.9g	10.7g	蛋白質
脂質	7.2g	7.9g	脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質
炭水化物	24.5g	62.9g	炭水化物	20.4g	58.8g	炭水化物	17.8g	56.2g	炭水化物
ナトリウム	647mg	1170mg	ナトリウム	804mg	1327mg	ナトリウム	871mg	1394mg	ナトリウム
食塩相当量	1.6g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量
栄養価 エネルギー	おかずセット 493kcal	フルセット 1015kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 558kcal	フルセット 1080kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 504kcal	フルセット 1026kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	18.0g	29.4g	蛋白質	16.0g	27.4g	蛋白質	18.2g	29.6g	蛋白質
脂質	23.2g	25.3g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質
炭水化物	55.8g	171.0g	炭水化物	51.0g	166.2g	炭水化物	48.3g	163.5g	炭水化物
ナトリウム	2002mg	3571mg	ナトリウム	2315mg	3884mg	ナトリウム	2142mg	3711mg	ナトリウム
食塩相当量	5.0g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

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。

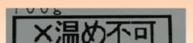
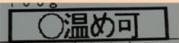
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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)

1月10日(土)お届け分より反映します。

# (カロリー1440調整食)

## 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2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120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋の和風クリーム煮	卵乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 食べるトマトスープ	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干と人参のハリハリ	卵乳麦 卵麦 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						
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	165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 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	165kcal 11.4g 4.8g 19.9g 699mg 1.8g	358kcal 14.7g 5.3g 61.8g 700mg 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	143kcal 9.5g 6.0g 13.9g 632mg 1.6g	336kcal 12.8g 6.5g 55.8g 633mg 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	203kcal 14.0g 8.4g 17.9g 628mg 1.6g	396kcal 17.3g 8.9g 59.8g 629mg 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	130kcal 7.1g 5.6g 12.3g 599mg 1.5g	323kcal 10.4g 6.1g 54.2g 600mg 1.5g	
★ごはん120g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根と蕗の出汁煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ うま塩キャベツ 麩とえのきのさっと煮 なめこと若芽のさっと煮	乳麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g ブリのごま焼 人参グラッセ 白菜と挽肉の旨煮 大根の甘酢漬け	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとろみ煮	麦 乳麦 麦 麦						
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	223kcal 15.9g 9.3g 16.4g 817mg 2.1g	416kcal 19.2g 9.8g 58.3g 818mg 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	240kcal 13.8g 13.1g 17.1g 785mg 2.0g	433kcal 17.1g 13.6g 59.0g 786mg 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	218kcal 8.5g 12.3g 18.9g 681mg 1.7g	411kcal 11.8g 12.8g 60.8g 682mg 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	218kcal 15.5g 10.9g 13.9g 702mg 1.8g	411kcal 18.8g 11.4g 55.8g 703mg 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	256kcal 16.6g 12.9g 16.7g 730mg 1.9g	449kcal 19.9g 13.4g 58.6g 731mg 1.9g	
◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー <sup>△</sup> 大根とごぼうの甘辛煮 人参参りしり	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミニチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 オニオソソテー <sup>△</sup> インゲンの生姜炒め 青菜と高野豆腐の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー <sup>△</sup> ブロッコリーのペペロンチーノ ふきと人参の甘露煮	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参とさつま揚げの金平	麦 麦 卵麦						
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						
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	247kcal 16.9g 14.5g 10.9g 613mg 1.6g	440kcal 20.2g 15.0g 52.8g 614mg 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	221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 1.8g	414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 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	262kcal 21.3g 11.3g 17.1g 777mg 2.0g	455kcal 24.6g 11.8g 59.0g 778mg 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	200kcal 11.6g 11.8g 11.6g 731mg 1.9g	393kcal 14.9g 12.3g 53.5g 732mg 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	226kcal 16.3g 11.8g 12.8g 636mg 1.6g	419kcal 19.6g 12.3g 54.7g 637mg 1.6g	
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	635kcal 42.6g 31.0g 43.6g 2172mg 5.6g	1214kcal 52.5g 32.5g 169.3g 2175mg 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 40.2g 28.1g 54.1g 2192mg 5.6g	1205kcal 50.1g 29.6g 179.8g 2195mg 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	623kcal 39.3g 29.6g 49.9g 2090mg 5.3g	1202kcal 49.2g 31.1g 175.6g 2093mg 5.3g	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	621kcal 41.1g 31.1g 43.4g 2061mg 5.3g	1200kcal 51.0g 32.6g 169.1g 2064mg 5.3g	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	612kcal 40.0g 30.3g 41.8g 2064mg 5.0g	1191kcal 49.9g 31.8g 167.5g 1965mg 5.0g	
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	842kcal 48.7g 38.1g 75.5g 2246mg 5.8g	1421kcal 58.6g 39.6g 201.2g 2249mg 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	823kcal 47.9g 35.1g 81.9g 2268mg 5.8g	1402kcal 57.8g 36.6g 207.6g 2271mg 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	824kcal 56.6g 38.1g 204.5g 2167mg 5.5g	1403kcal 55.6g 38.1g 204.5g 2170mg 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	819kcal 48.0g 38.1g 72.3g 2135mg 5.5g	1398kcal 57.9g 39.6g 198.0g 2138mg 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	813kcal 47.4g 37.3g 70.7g 2042mg 5.2g	1392kcal 57.3g 38.8g 196.4g 2045mg 5.2g

変更は12月30日(火)までご連絡下さい。  
1月10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

温め可

温め不可

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

※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。

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29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 里芋の和風クリーム煮 ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(豆腐・白菜)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 食べるトマトスープ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 切干と人参のハリハリ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 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 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 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 419kcal 15.5g 4.8g 72.1g 993mg 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 143kcal 16.4g 6.0g 73.9g 699mg 1.8g	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 404kcal 14.9g 7.0g 69.0g 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 203kcal 14.0g 8.4g 73.6g 628mg 1.6g	エネルギー 130kcal 7.1g 5.6g 12.3g 599mg 1.5g	394kcal 12.8g 6.5g 68.4g 826mg 2.1g		
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 165kcal 21.0g 10.1g 71.3g 1044mg 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 165kcal 13.8g 13.1g 17.1g 785mg 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 143kcal 18.9g 13.9g 71.7g 1011mg 2.6g	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 404kcal 14.3g 13.9g 73.8g 907mg 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 203kcal 11.7g 68.6g 66.7g 930mg 2.4g	エネルギー 256kcal 16.6g 12.9g 71.4g 730mg 1.9g	512kcal 21.7g 13.6g 877mg 2.2g		
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 チンゲン菜とピーマンのソテー <sup>△</sup> 大根とごぼうの甘辛煮 人参しりしり ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミニチの煮物 麸の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麸・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 オニオソソテー <sup>△</sup> インゲンの生姜炒め 青菜と高野豆腐の煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード チングン菜ソテー <sup>△</sup> ブロッコリーのペペロンチーノ ふきと人参の甘露煮 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 人参とさつま揚げの金平 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 麦 卵麦	★ごはん150g 226kcal 16.3g 12.8g 67.8g 636mg 1.6g	486kcal 21.7g 12.8g 863mg 2.2g		
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 247kcal 16.9g 14.5g 10.9g 613mg 1.6g	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 221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 1.8g	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 485kcal 20.6g 11.1g 73.2g 935mg 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 262kcal 21.3g 11.3g 71.6g 777mg 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 521kcal 26.6g 12.6g 71.6g 967mg 2.5g	エネルギー 200kcal 11.6g 11.8g 11.6g 731mg 1.9g	459kcal 16.7g 13.1g 65.6g 896mg 2.3g	226kcal 16.3g 11.8g 62.8g 896mg 1.6g	486kcal 21.7g 12.8g 67.8g 863mg 2.2g
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 635kcal 42.6g 31.0g 43.6g 2172mg 5.6g	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 1407kcal 58.5g 33.5g 54.1g 2798mg 7.1g	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	ご飯汁物セット 1399kcal 55.9g 30.6g 218.8g 2793mg 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 623kcal 39.3g 29.6g 49.9g 2090mg 5.3g	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 1409kcal 55.8g 33.5g 214.4g 2734mg 7.0g	エネルギー 621kcal 41.1g 33.5g 43.4g 2061mg 5.3g	1398kcal 55.8g 33.5g 214.4g 2734mg 6.9g	612kcal 57.0g 34.1g 207.8g 2680mg 6.9g	1392kcal 56.2g 32.9g 207.6g 1965mg 6.5g
合計	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 48.7g 38.1g 75.5g 2246mg 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	823kcal 64.6g 40.6g 240.6g 2872mg 7.3g	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	1596kcal 63.6g 37.6g 246.6g 2869mg 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	824kcal 46.7g 36.6g 243.3g 2167mg 5.5g	エネルギー 1610kcal 63.2g 40.5g 243.3g 2811mg 7.2g	エネルギー 819kcal 63.2g 40.5g 243.3g 2811mg 7.1g	1596kcal 63.9g 41.1g 236.7g 2754mg 6.9g	813kcal 47.4g 37.3g 70.7g 2042mg 5.2g	1593kcal 63.6g 39.9g 236.5g 2643mg 6.7g	

変更は12月30日(火)までご連絡下さい。  
1月10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

温め可

温め不可

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、  
袋を取り出しますまで  
鍋に蓋をしておきます。  
(約70~80℃)

## 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

※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。

※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。

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)



# (たんぱく60g調整食)

## 週間献立表

12月29日(月)		12月30日(火)		12月31日(水)		1月1日(木)		1月2日(金)																	
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン																
朝食	★ごはん180g 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め きんぴられんこん キャベツの土佐煮	麦 麦 麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 油揚げの玉子とじ 人参のおかかサラダ	卵乳麦 卵麦 麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のごま炒め	麦 乳麦 落麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 里芋の和風クリーム煮	卵 卵麦 乳麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 法蓮草と卵の中華炒め	乳麦 乳麦 卵乳麦か															
	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 186kcal 10.4g 8.2g 17.7g 509mg 431mg 160mg 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 476kcal 15.3g 8.9g 80.6g 510mg 503mg 237mg 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 168kcal 10.2g 7.1g 15.7g 609mg 557mg 172mg 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 458kcal 15.1g 7.8g 78.6g 610mg 629mg 249mg 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 176kcal 8.8g 6.9g 20.3g 608mg 304mg 96mg 1.5g	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	146kcal 10.8g 6.5g 20.8g 609mg 376mg 173mg 1.5g	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	466kcal 13.7g 7.6g 83.2g 609mg 376mg 173mg 1.5g	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	180kcal 10.8g 5.8g 20.8g 605mg 496mg 164mg 1.5g	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	470kcal 15.7g 6.5g 83.7g 606mg 568mg 241mg 1.5g	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	171kcal 9.9g 9.4g 12.2g 596mg 432mg 128mg 1.5g	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	461kcal 14.8g 10.1g 75.1g 597mg 504mg 205mg 1.5g			
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ホワイトソース 人参グラッセ 大根と鶏肉の味噌煮 カリフラワーの甘酢漬け	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ナスの油炒め 蒸し鶏とザーサイの香味春雨	麦 乳麦 麦 麦 麦 麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のリポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 竹輪と菜の花の煮物 ひじきとベーコンの煮物	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ピーマンのおかか和え ひき肉と豆腐のうま煮 揚げじゃがの煮っころがし	麦 麦 麦 麦	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	311kcal 17.1g 16.0g 22.6g 778mg 603mg 186mg 2.0g	601kcal 22.0g 16.7g 85.5g 779mg 675mg 263mg 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	332kcal 14.3g 17.2g 30.6g 616mg 540mg 201mg 1.6g	622kcal 19.2g 17.9g 93.5g 617mg 612mg 278mg 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	308kcal 15.7g 19.4g 14.8g 657mg 522mg 78mg 1.7g	598kcal 20.6g 20.1g 77.7g 658mg 594mg 155mg 1.7g	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	339kcal 13.2g 19.0g 28.7g 873mg 479mg 190mg 2.2g	629kcal 18.1g 19.7g 91.6g 874mg 551mg 267mg 2.2g	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	337kcal 16.8g 18.0g 25.4g 860mg 683mg 155mg 2.2g	627kcal 21.7g 18.7g 88.3g 861mg 755mg 232mg 2.2g
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
	○	×	○	×	○	×	○	×	○	×															
夕食	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
合計	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															
	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○															

変更は12月30日(火)までにご連絡下さい。  
1月10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)

※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。