

【やわらか健康食】 週間献立表

生活協同組合おおさかバルコープ

	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
朝	★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 なめこと若芽のサッと煮 ★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	★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 さ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 乳麦 麦
食	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	107kcal	379kcal	エネルギー	130kcal	404kcal	エネルギー	143kcal	415kcal	エネルギー	105kcal	376kcal	エネルギー	134kcal	408kcal
	蛋白質	5.4g	11.4g	蛋白質	5.1g	11.8g	蛋白質	9.1g	15.1g	蛋白質	7.7g	13.8g	蛋白質	7.6g	14.2g
	脂 質	4.7g	5.7g	脂 質	4.4g	6.0g	脂 質	5.4g	6.4g	脂 質	4.4g	5.4g	脂 質	6.8g	8.4g
	炭水化物	10.7g	67.7g	炭水化物	17.2g	73.3g	炭水化物	14.0g	71.0g	炭水化物	9.4g	66.3g	炭水化物	10.7g	66.7g
	ナトリウム	570mg	1011mg	ナトリウム	525mg	991mg	ナトリウム	518mg	959mg	ナトリウム	606mg	1048mg	ナトリウム	540mg	981mg
	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	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
昼	★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 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 肉入りの花 ジャーマンポテト ★味噌汁		麦 乳麦 乳麦 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 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 焼肉塩炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★味噌汁		麦か 卵乳麦 麦 麦
食	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	200kcal	473kcal	エネルギー	224kcal	496kcal	エネルギー	251kcal	516kcal	エネルギー	236kcal	508kcal	エネルギー	252kcal	523kcal
	蛋白質	10.3g	16.8g	蛋白質	10.9g	17.0g	蛋白質	9.6g	15.4g	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	12.2g	18.3g
	脂 質	9.3g	10.9g	脂 質	10.7g	11.7g	脂 質	12.5g	13.4g	脂 質	10.9g	11.9g	脂 質	11.3g	12.3g
	炭水化物	18.0g	73.7g	炭水化物	22.8g	79.8g	炭水化物	22.5g	78.9g	炭水化物	23.4g	80.4g	炭水化物	23.0g	79.9g
	ナトリウム	756mg	1198mg	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	999mg	1465mg	ナトリウム	786mg	1227mg	ナトリウム	786mg	1228mg
	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	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕	★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			★やわらかごはん180g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁		卵麦 乳麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 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 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 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 サワラの磯辺焼 赤ピ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
食	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	289kcal	561kcal	エネルギー	318kcal	589kcal	エネルギー	225kcal	506kcal	エネルギー	264kcal	529kcal	エネルギー	249kcal	521kcal
	蛋白質	14.0g	20.2g	蛋白質	14.9g	20.9g	蛋白質	15.1g	22.2g	蛋白質	9.4g	15.2g	蛋白質	17.6g	23.8g
	脂 質	21.2g	22.2g	脂 質	20.5g	21.5g	脂 質	10.1g	11.8g	脂 質	13.8g	14.7g	脂 質	13.8g	14.8g
	炭水化物	11.5g	68.7g	炭水化物	18.3g	75.2g	炭水化物	17.9g	74.8g	炭水化物	24.0g	80.4g	炭水化物	12.3g	69.6g
	ナトリウム	623mg	1064mg	ナトリウム	576mg	1018mg	ナトリウム	802mg	1243mg	ナトリウム	737mg	1203mg	ナトリウム	796mg	1262mg
	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	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	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	596kcal	1413kcal	エネルギー	672kcal	1489kcal	エネルギー	619kcal	1437kcal	エネルギー	605kcal	1413kcal	エネルギー	635kcal	1452kcal
	蛋白質	29.7g	48.4g	蛋白質	30.9g	49.7g	蛋白質	33.8g	52.7g	蛋白質	27.8g	45.7g	蛋白質	37.4g	56.3g
	脂 質	35.2g	38.8g	脂 質	35.6g	39.2g	脂 質	28.0g	31.6g	脂 質	29.1g	32.0g	脂 質	31.9g	35.5g
	炭水化物	40.2g	210.1g	炭水化物	58.3g	228.3g	炭水化物	54.4g	224.7g	炭水化物	56.8g	227.1g	炭水化物	46.0g	216.2g
	ナトリウム	1949mg	3273mg	ナトリウム	1796mg	3145mg	ナトリウム	2319mg	3667mg	ナトリウム	2129mg	3478mg	ナトリウム	2122mg	3471mg
	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	5.4g	8.9g	食塩相当量	5.4g	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。

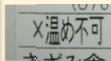
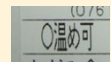
お食事の作り方



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



温め〇×は
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バルコープ
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	★全粥240g 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		★全粥240g 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		★全粥240g 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		★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ 豚挽き肉と切干大根の煮物 さくらげとこんにゃくの佃煮 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★全粥240g 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 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	107kcal	266kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	エネルギー	143kcal	302kcal	エネルギー	105kcal	264kcal	エネルギー	134kcal	293kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	9.1g	12.8g	蛋白質	7.7g	11.4g	蛋白質	7.6g	11.3g
	脂質	4.7g	5.4g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	5.4g	6.1g	脂質	4.4g	5.1g	脂質	6.8g	7.5g
昼食	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	9.4g	42.4g	炭水化物	10.7g	43.7g
	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	606mg	1046mg	ナトリウム	540mg	980mg
	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	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g
	★全粥240g 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 乳麦か 麦		★全粥240g 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 乳麦 麦		★全粥240g 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		★全粥240g 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 乳麦 麦		★全粥240g 焼肉塩炒め 里芋の中華玉子あんかけ 春雨のごま炒め ★味噌汁	麦か 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	200kcal	359kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	251kcal	410kcal	エネルギー	236kcal	395kcal	エネルギー	252kcal	411kcal
夕食	蛋白質	10.3g	14.0g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	9.6g	13.3g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	12.2g	15.9g
	脂質	9.3g	10.0g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	12.5g	13.2g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	11.3g	12.0g
	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	23.4g	56.4g	炭水化物	23.0g	56.0g
	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	786mg	1226mg	ナトリウム	786mg	1226mg
	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	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.0g	3.1g
朝食	★全粥240g 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			★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあっさり煮 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 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 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		★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピ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	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	289kcal	448kcal	エネルギー	318kcal	477kcal	エネルギー	225kcal	384kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	249kcal	408kcal
	蛋白質	14.0g	17.7g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	9.4g	13.1g	蛋白質	17.6g	21.3g
	脂質	21.2g	21.9g	脂質	20.5g	21.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	13.8g	14.5g	脂質	13.8g	14.5g
夕食	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	24.0g	57.0g	炭水化物	12.3g	45.3g
	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	737mg	1177mg	ナトリウム	796mg	1236mg
	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	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.1g
	★全粥240g 鶏肉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			★全粥240g とんかつ キャベツソテー 切干大根の韓国風炒め 人参しりしり ★味噌汁	卵麦 乳麦 麦 麦 麦		★全粥240g 赤魚の味噌煮 枝豆と人参のあっさり煮 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 麦 麦 麦 麦		★全粥240g 和風おろしハンバーグ 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		★全粥240g サワラの磯辺焼 赤ピ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	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	596kcal	1073kcal	エネルギー	672kcal	1149kcal	エネルギー	619kcal	1096kcal	エネルギー	605kcal	1082kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal
朝食	蛋白質	29.7g	40.8g	蛋白質	30.9g	42.0g	蛋白質	33.8g	44.9g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	37.4g	48.5g
	脂質	35.2g	37.3g	脂質	35.6g	37.7g	脂質	28.0g	30.1g	脂質	29.1g	31.2g	脂質	31.9g	34.0g
	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	56.8g	155.8g	炭水化物	46.0g	145.0g
	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	2129mg	3449mg	ナトリウム	2122mg	3442mg
	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	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.7g

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

変更は12月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。

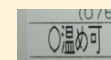
お食事の作り方



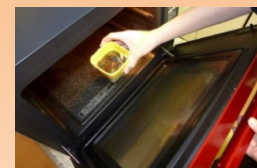
1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×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)

【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 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ネ ★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									
エネルギー			87kcal	261kcal	エネルギー			105kcal	279kcal	エネルギー			103kcal	277kcal	エネルギー			142kcal	316kcal	エネルギー		97kcal	271kcal					
蛋白質			2.6g	6.4g	蛋白質			2.6g	6.4g	蛋白質			2.9g	6.7g	蛋白質			2.9g	6.7g	蛋白質			4.0g	7.8g	蛋白質		4.8g	8.6g
脂 質			3.3g	4.0g	脂 質			4.8g	5.5g	脂 質			4.2g	4.9g	脂 質			6.9g	7.6g	脂 質			6.9g	7.6g	脂 質		4.1g	4.8g
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			17.2g	55.6g	炭水化物			17.2g	55.6g	炭水化物		11.1g	49.5g
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			626mg	1149mg	ナトリウム			626mg	1149mg	ナトリウム		619mg	1142mg
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			1.6g	2.9g	食塩相当量			1.6g	2.9g	食塩相当量		1.6g	2.9g
★全粥240g スパイシーチキン 大根と椎茸の煮物 マリネサラダ ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 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 油揚げと菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)			乳麦 麦 乳麦か 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			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			213kcal	387kcal	エネルギー			170kcal	344kcal	エネルギー			193kcal	367kcal	エネルギー			196kcal	370kcal	エネルギー			162kcal	336kcal				
蛋白質			6.0g	9.8g	蛋白質			8.9g	12.7g	蛋白質			8.4g	12.2g	蛋白質			8.0g	11.8g	蛋白質			6.1g	9.9g				
脂 質			12.7g	13.4g	脂 質			7.2g	7.9g	脂 質			9.6g	10.3g	脂 質			8.5g	9.2g	脂 質			7.0g	7.7g				
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			21.3g	59.7g	炭水化物			19.3g	57.7g				
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			910mg	1433mg	ナトリウム			736mg	1259mg				
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			2.3g	3.6g	食塩相当量			1.9g	3.2g				
★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			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			193kcal	367kcal	エネルギー			283kcal	457kcal	エネルギー			208kcal	382kcal	エネルギー			173kcal	347kcal	エネルギー			196kcal	370kcal				
蛋白質			9.4g	13.2g	蛋白質			4.5g	8.3g	蛋白質			6.9g	10.7g	蛋白質			6.7g	10.5g	蛋白質			10.1g	13.9g				
脂 質			7.2g	7.9g	脂 質			20.1g	20.8g	脂 質			11.9g	12.6g	脂 質			9.7g	10.4g	脂 質			7.0g	7.7g				
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			15.2g	53.6g	炭水化物			23.1g	61.5g				
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			726mg	1249mg	ナトリウム			761mg	1284mg				
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			1.8g	3.2g	食塩相当量			1.9g	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			493kcal	1015kcal	エネルギー			558kcal	1080kcal	エネルギー			504kcal	1026kcal	エネルギー			511kcal	1033kcal	エネルギー			455kcal	977kcal				
蛋白質			18.0g	29.4g	蛋白質			16.0g	27.4g	蛋白質			18.2g	29.6g	蛋白質			18.7g	30.1g	蛋白質			21.0g	32.4g				
脂 質			23.2g	25.3g	脂 質			32.1g	34.2g	脂 質			25.7g	27.8g	脂 質			25.1g	27.2g	脂 質			18.1g	20.2g				
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			53.7g	168.9g	炭水化物			53.5g	168.7g				
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			2262mg	3831mg	ナトリウム			2116mg	3685mg				
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			5.7g	9.7g	食塩相当量			5.4g	9.4g				

(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。

	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 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	
		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	165kcal	358kcal	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	143kcal	336kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	130kcal	323kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	11.4g	14.7g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	7.1g	10.4g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	4.8g	5.3g	脂質	6.0g	6.5g	脂質	8.4g	8.9g	脂質	5.6g	6.1g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	19.9g	61.8g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	12.3g	54.2g
昼食	★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 大根と落の出汁煮	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パスタ	麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん120g メンチカツ うま塩キャベツ 麩とえのきのさつと煮 なめこそ若芽のサツと煮	乳麦 麦か 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 豆腐としめじのとりみ煮	麦 乳麦 麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	218kcal	411kcal	エネルギー	256kcal	449kcal
	たんぱく質	15.9g	19.2g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	8.5g	11.8g	たんぱく質	15.5g	18.8g	たんぱく質	16.6g	19.9g
	脂質	9.3g	9.8g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.3g	12.8g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.9g	13.4g
	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	16.7g	58.6g
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 ◎キウイフルーツ150g		
夕食	★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 大根とごぼうの甘辛煮 人参しりしり	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦 麦		★ごはん120g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー インゲンの生姜炒め 青菜と高野豆腐の煮物	麦 乳麦 麦		★ごはん120g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー 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	
		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	247kcal	440kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	262kcal	455kcal	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	226kcal	419kcal
	たんぱく質	16.9g	20.2g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	21.3g	24.6g	たんぱく質	11.6g	14.9g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	14.5g	15.0g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.8g	12.3g	脂質	11.8g	12.3g
	炭水化物	10.9g	52.8g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	12.8g	54.7g
合計	ナトリウム	613mg	614mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	731mg	732mg	ナトリウム	636mg	637mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.6g	1.6g
		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	635kcal	1214kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	623kcal	1202kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	612kcal	1191kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.0g	49.9g
	脂質	31.0g	32.5g	脂質	28.1g	29.6g	脂質	29.6g	31.1g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	30.3g	31.8g
合計(間食込)	炭水化物	43.6g	169.3g	炭水化物	54.1g	179.8g	炭水化物	49.9g	175.6g	炭水化物	43.4g	169.1g	炭水化物	41.8g	167.5g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2061mg	2064mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
		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	842kcal	1421kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	824kcal	1403kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	813kcal	1392kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.4g	57.3g

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

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

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

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

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

(カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は12月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×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 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・巻麴)	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		★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(巻麴・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(巻麴・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 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	165kcal	427kcal	エネルギー	165kcal	419kcal	エネルギー	143kcal	404kcal	エネルギー	203kcal	465kcal	エネルギー	130kcal	394kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	11.4g	16.4g	たんぱく質	9.5g	14.9g	たんぱく質	14.0g	19.7g	たんぱく質	7.1g	12.8g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	4.8g	5.6g	脂質	6.0g	7.0g	脂質	8.4g	9.3g	脂質	5.6g	6.5g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 人参グラッセ 鶏と蓮根のピリ辛煮 大根と落の出汁煮 ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 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パスタ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦え 卵乳麦		★ごはん150g メンチカツ うま塩キャベツ 麴とえのきのさつと煮 なめこ若芽のサツと煮 ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦か 麦 麦		★ごはん150g 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 ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 乳麦 麦		★ごはん150g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 豆腐としめじのとりみ煮 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 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	223kcal	479kcal	エネルギー	240kcal	495kcal	エネルギー	218kcal	484kcal	エネルギー	218kcal	474kcal	エネルギー	256kcal	512kcal
	たんぱく質	15.9g	21.0g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.5g	14.3g	たんぱく質	15.5g	20.6g	たんぱく質	16.6g	21.7g
	脂質	9.3g	10.1g	脂質	13.1g	13.9g	脂質	12.3g	13.9g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.9g	13.6g
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 ◎キウイフルーツ150g		
	★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 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 ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー 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 卵麦		★ごはん150g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー ブロッコリーのペロンチーノ 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	
	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	247kcal	501kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	521kcal	エネルギー	200kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	486kcal
	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	21.3g	26.6g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	16.3g	21.7g
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 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 ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ホッケの酒粕焼 オニオンソテー 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 卵麦		★ごはん150g 鶏肉マスタード チンゲン菜ソテー ブロッコリーのペロンチーノ 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	
	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	247kcal	501kcal	エネルギー	221kcal	485kcal	エネルギー	262kcal	521kcal	エネルギー	200kcal	459kcal	エネルギー	226kcal	486kcal
	たんぱく質	16.9g	22.0g	たんぱく質	15.0g	20.6g	たんぱく質	21.3g	26.6g	たんぱく質	11.6g	16.7g	たんぱく質	16.3g	21.7g
	脂質	14.5g	15.3g	脂質	10.2g	11.1g	脂質	11.3g	12.6g	脂質	11.8g	13.1g	脂質	11.8g	12.8g
合計	エネルギー	635kcal	1407kcal	エネルギー	626kcal	1399kcal	エネルギー	623kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1398kcal	エネルギー	612kcal	1392kcal
	たんぱく質	42.6g	58.5g	たんぱく質	40.2g	55.9g	たんぱく質	39.3g	55.8g	たんぱく質	41.1g	57.0g	たんぱく質	40.0g	56.2g
	脂質	31.0g	33.5g	脂質	28.1g	30.6g	脂質	29.6g	33.5g	脂質	31.1g	34.1g	脂質	30.3g	32.9g
	炭水化物	43.6g	208.7g	炭水化物	54.1g	218.8g	炭水化物	49.9g	214.4g	炭水化物	43.4g	207.8g	炭水化物	41.8g	207.6g
	ナトリウム	2172mg	2798mg	ナトリウム	2192mg	2793mg	ナトリウム	2090mg	2734mg	ナトリウム	2061mg	2680mg	ナトリウム	1965mg	2566mg
合計(間食込)	エネルギー	842kcal	1614kcal	エネルギー	823kcal	1596kcal	エネルギー	824kcal	1610kcal	エネルギー	819kcal	1596kcal	エネルギー	813kcal	1593kcal
	たんぱく質	48.7g	64.6g	たんぱく質	47.9g	63.6g	たんぱく質	46.7g	63.2g	たんぱく質	48.0g	63.9g	たんぱく質	47.4g	63.6g
	脂質	38.1g	40.6g	脂質	35.1g	37.6g	脂質	36.6g	40.5g	脂質	38.1g	41.1g	脂質	37.3g	39.9g
	炭水化物	75.5g	240.6g	炭水化物	81.9g	246.6g	炭水化物	78.8g	243.3g	炭水化物	72.3g	236.7g	炭水化物	70.7g	236.5g
	ナトリウム	2246mg	2872mg	ナトリウム	2268mg	2869mg	ナトリウム	2167mg	2811mg	ナトリウム	2135mg	2754mg	ナトリウム	2042mg	2643mg

※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。

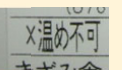
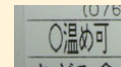
お食事の作り方



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×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 オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め かぼちゃのゴマ煮	卵麦 麦 乳麦落 麦		★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮	卵乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 揚げじゃがの煮ころがし パインキャロットラベ	卵麦 麦		★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの土佐煮	乳麦 麦 麦		★ごはん150g 油揚げの玉子とじ スイートパンプ 大根とウインナーの洋風煮	卵麦 乳麦	
	エネルギー	234kcal	たんぱく質	8.3g	脂質	8.4g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	582mg	カリウム	455mg	リン	143mg	食塩相当量
	たんぱく質	8.3g	脂質	8.4g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	582mg	カリウム	455mg	リン	143mg	食塩相当量	1.5g	
	たんぱく質	8.3g	脂質	8.4g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	582mg	カリウム	455mg	リン	143mg	食塩相当量	1.5g	
	たんぱく質	8.3g	脂質	8.4g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	582mg	カリウム	455mg	リン	143mg	食塩相当量	1.5g	
	たんぱく質	8.3g	脂質	8.4g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	582mg	カリウム	455mg	リン	143mg	食塩相当量	1.5g	
	たんぱく質	8.3g	脂質	8.4g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	582mg	カリウム	455mg	リン	143mg	食塩相当量	1.5g	
	たんぱく質	8.3g	脂質	8.4g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	582mg	カリウム	455mg	リン	143mg	食塩相当量	1.5g	
	たんぱく質	8.3g	脂質	8.4g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	582mg	カリウム	455mg	リン	143mg	食塩相当量	1.5g	
	たんぱく質	8.3g	脂質	8.4g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	582mg	カリウム	455mg	リン	143mg	食塩相当量	1.5g	
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 なすの利休煮	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g ハッシュドボークのルー ハムとキャベツのごまマヨネーズ炒め きんぴら	乳 卵乳 麦		★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のピリ辛煮	麦 麦 麦		★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふきのきんぴら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら 牛ごぼうの生姜煮 キャベツと若芽の韓国風サラダ	麦 麦 麦 麦	
	エネルギー	349kcal	たんぱく質	10.0g	脂質	21.7g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	644mg	カリウム	444mg	リン	141mg	食塩相当量
	たんぱく質	10.0g	脂質	21.7g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	644mg	カリウム	444mg	リン	141mg	食塩相当量	1.6g	
	たんぱく質	10.0g	脂質	21.7g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	644mg	カリウム	444mg	リン	141mg	食塩相当量	1.6g	
	たんぱく質	10.0g	脂質	21.7g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	644mg	カリウム	444mg	リン	141mg	食塩相当量	1.6g	
	たんぱく質	10.0g	脂質	21.7g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	644mg	カリウム	444mg	リン	141mg	食塩相当量	1.6g	
	たんぱく質	10.0g	脂質	21.7g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	644mg	カリウム	444mg	リン	141mg	食塩相当量	1.6g	
	たんぱく質	10.0g	脂質	21.7g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	644mg	カリウム	444mg	リン	141mg	食塩相当量	1.6g	
	たんぱく質	10.0g	脂質	21.7g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	644mg	カリウム	444mg	リン	141mg	食塩相当量	1.6g	
	たんぱく質	10.0g	脂質	21.7g	炭水化物	28.6g	ナトリウム	644mg	カリウム	444mg	リン	141mg	食塩相当量	1.6g	
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g		
	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 人参とさつま揚げの金平	乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 春雨と鶏肉の炒め煮	乳麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 玉ねぎと小松菜のトマト煮 里芋のおろし揚げ出し	麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 じゃが芋ときのこの煮物 パスタのクリーム煮	麦 麦 乳麦		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ じゃがいもとひき肉のピリ辛煮	卵麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	381kcal	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
夕食	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 人参とさつま揚げの金平	乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 春雨と鶏肉の炒め煮	乳麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 玉ねぎと小松菜のトマト煮 里芋のおろし揚げ出し	麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 じゃが芋ときのこの煮物 パスタのクリーム煮	麦 麦 乳麦		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ じゃがいもとひき肉のピリ辛煮	卵麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	381kcal	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
	たんぱく質	13.0g	脂質	22.1g	炭水化物	32.4g	ナトリウム	829mg	カリウム	578mg	リン	182mg	食塩相当量	2.1g	
合計	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 人参とさつま揚げの金平	乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 春雨と鶏肉の炒め煮	乳麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 玉ねぎと小松菜のトマト煮 里芋のおろし揚げ出し	麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 じゃが芋ときのこの煮物 パスタのクリーム煮	麦 麦 乳麦		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ じゃがいもとひき肉のピリ辛煮	卵麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	964kcal	たんぱく質	31.3g	脂質	52.2g	炭水化物	93.4g	ナトリウム	2055mg	カリウム	1477mg	リン	466mg	食塩相当量
	たんぱく質	31.3g	脂質	52.2g	炭水化物	93.4g	ナトリウム	2055mg	カリウム	1477mg	リン	466mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.3g	脂質	52.2g	炭水化物	93.4g	ナトリウム	2055mg	カリウム	1477mg	リン	466mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.3g	脂質	52.2g	炭水化物	93.4g	ナトリウム	2055mg	カリウム	1477mg	リン	466mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.3g	脂質	52.2g	炭水化物	93.4g	ナトリウム	2055mg	カリウム	1477mg	リン	466mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.3g	脂質	52.2g	炭水化物	93.4g	ナトリウム	2055mg	カリウム	1477mg	リン	466mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.3g	脂質	52.2g	炭水化物	93.4g	ナトリウム	2055mg	カリウム	1477mg	リン	466mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.3g	脂質	52.2g	炭水化物	93.4g	ナトリウム	2055mg	カリウム	1477mg	リン	466mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.3g	脂質	52.2g	炭水化物	93.4g	ナトリウム	2055mg	カリウム	1477mg	リン	466mg	食塩相当量	5.2g	
合計(間食込)	★ごはん150g チキンクリームシチュー ウインナーときのこの炒め物 人参とさつま揚げの金平	乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 春雨と鶏肉の炒め煮	乳麦 麦		★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 玉ねぎと小松菜のトマト煮 里芋のおろし揚げ出し	麦 乳麦 麦		★ごはん150g 豚肉のお好み焼風 じゃが芋ときのこの煮物 パスタのクリーム煮	麦 麦 乳麦		★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ じゃがいもとひき肉のピリ辛煮	卵麦 卵乳麦 麦	
	エネルギー	1028kcal	たんぱく質	31.7g	脂質	52.3g	炭水化物	108.9g	ナトリウム	2058mg	カリウム	1537mg	リン	473mg	食塩相当量
	たんぱく質	31.7g	脂質	52.3g	炭水化物	108.9g	ナトリウム	2058mg	カリウム	1537mg	リン	473mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.7g	脂質	52.3g	炭水化物	108.9g	ナトリウム	2058mg	カリウム	1537mg	リン	473mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.7g	脂質	52.3g	炭水化物	108.9g	ナトリウム	2058mg	カリウム	1537mg	リン	473mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.7g	脂質	52.3g	炭水化物	108.9g	ナトリウム	2058mg	カリウム	1537mg	リン	473mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.7g	脂質	52.3g	炭水化物	108.9g	ナトリウム	2058mg	カリウム	1537mg	リン	473mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.7g	脂質	52.3g	炭水化物	108.9g	ナトリウム	2058mg	カリウム	1537mg	リン	473mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.7g	脂質	52.3g	炭水化物	108.9g	ナトリウム	2058mg	カリウム	1537mg	リン	473mg	食塩相当量	5.2g	
	たんぱく質	31.7g	脂質	52.3g	炭水化物	108.9g	ナトリウム	2058mg	カリウム	1537mg	リン	473mg	食塩相当量	5.2g	

※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。

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180g 豚肉と玉ねぎのボン酢炒め 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 干草焼き 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	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	186kcal	476kcal	エネルギー	168kcal	458kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	171kcal	461kcal
	たんぱく質	10.4g	15.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	8.8g	13.7g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	9.9g	14.8g
	脂質	8.2g	8.9g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	9.4g	10.1g
	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	15.7g	78.6g	炭水化物	20.3g	83.2g	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	12.2g	75.1g
	ナトリウム	509mg	510mg	ナトリウム	609mg	610mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	596mg	597mg
	カリウム	431mg	503mg	カリウム	557mg	629mg	カリウム	304mg	376mg	カリウム	496mg	568mg	カリウム	432mg	504mg
	リン	160mg	237mg	リン	172mg	249mg	リン	96mg	173mg	リン	164mg	241mg	リン	128mg	205mg
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.5g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	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 麦か	★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 青のりポテトサラダ	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 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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	311kcal	601kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	308kcal	598kcal	エネルギー	339kcal	629kcal	エネルギー	337kcal	627kcal
	たんぱく質	17.1g	22.0g	たんぱく質	14.3g	19.2g	たんぱく質	15.7g	20.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	16.8g	21.7g
	脂質	16.0g	16.7g	脂質	17.2g	17.9g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.0g	18.7g
	炭水化物	22.6g	85.5g	炭水化物	30.6g	93.5g	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	28.7g	91.6g	炭水化物	25.4g	88.3g
	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	616mg	617mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	860mg	861mg
	カリウム	603mg	675mg	カリウム	540mg	612mg	カリウム	522mg	594mg	カリウム	479mg	551mg	カリウム	683mg	755mg
	リン	186mg	263mg	リン	201mg	278mg	リン	78mg	155mg	リン	190mg	267mg	リン	155mg	232mg
	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	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g						
夕食	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 高野豆腐と鶏肉の煮物	卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 コーンソテー 白菜の中華そぼろ煮 ブロッコリーのペペロンチーノ	麦 乳 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがんと煮 ヤンニョムポテト	麦 麦 乳麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツとザーサイ炒め	麦 麦	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 チキンアラビータ	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	おかず	ご飯セット			
	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	300kcal	590kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	317kcal	607kcal	エネルギー	310kcal	600kcal
	たんぱく質	11.4g	16.3g	たんぱく質	17.4g	22.3g	たんぱく質	14.1g	19.0g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	14.2g	19.1g
	脂質	18.5g	19.2g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	20.3g	21.0g
	炭水化物	21.6g	84.5g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	23.6g	86.5g	炭水化物	26.6g	89.5g	炭水化物	17.9g	80.8g
	ナトリウム	850mg	851mg	ナトリウム	668mg	669mg	ナトリウム	665mg	666mg	ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	518mg	519mg
	カリウム	335mg	407mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	613mg	685mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	497mg	569mg
	リン	161mg	238mg	リン	237mg	314mg	リン	178mg	255mg	リン	170mg	247mg	リン	219mg	296mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g
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	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	
	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal	エネルギー	787kcal	1657kcal	エネルギー	836kcal	1706kcal	エネルギー	818kcal	1688kcal
	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	41.9g	56.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	40.9g	55.6g
	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.7g	44.8g	脂質	41.0g	43.1g	脂質	47.7g	49.8g
	炭水化物	61.9g	250.6g	炭水化物	64.7g	253.4g	炭水化物	58.7g	247.4g	炭水化物	76.1g	264.8g	炭水化物	55.5g	244.2g
	ナトリウム	2137mg	2140mg	ナトリウム	1893mg	1896mg	ナトリウム	1930mg	1933mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
	カリウム	1369mg	1585mg	カリウム	1641mg	1857mg	カリウム	1439mg	1655mg	カリウム	1458mg	1674mg	カリウム	1612mg	1828mg
	リン	507mg	738mg	リン	610mg	841mg	リン	352mg	583mg	リン	524mg	755mg	リン	502mg	733mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	928kcal	1798kcal	エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	964kcal	1834kcal	エネルギー	944kcal
たんぱく質		39.7g	54.4g	たんぱく質	42.5g	57.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	41.5g	56.2g
脂質		42.9g	45.0g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.9g	45.0g	脂質	41.2g	43.3g	脂質	47.9g	50.0g
炭水化物		92.8g	281.5g	炭水化物	95.2g	283.9g	炭水化物	81.7g	270.4g	炭水化物	107.0g	295.7g	炭水化物	86.0g	274.7g
ナトリウム		2143mg	2146mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	1936mg	1939mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1976mg	1979mg
カリウム		1489mg	1705mg	カリウム	1755mg	1971mg	カリウム	1552mg	1768mg	カリウム	1578mg	1794mg	カリウム	1726mg	1942mg
リン		521mg	752mg	リン	616mg	847mg	リン	364mg	595mg	リン	538mg	769mg	リン	508mg	739mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.8g	4.9g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g

※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。

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！)

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)