

# 【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

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 豚肉ときのこの炒め物 インゲンと人参のグラッセ カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ 大豆としらすの甘辛煮 三色野菜ナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 きんぴられんこん ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 麩と野菜の煮物 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め マカロニの明太マヨ和え ★味噌汁	麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 切干大根煮 キャベツの漬物柚子風味 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦										
朝食	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 117kcal 6.5g 4.5g 13.7g 418mg 1.1g	おかずセット フルセット エネルギー 387kcal 12.5g 5.5g 70.5g 862mg 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 フルセット エネルギー 150kcal 8.3g 5.1g 18.8g 699mg 1.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 420kcal 14.1g 6.0g 76.0g 1140mg 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 フルセット エネルギー 140kcal 6.5g 5.9g 15.9g 712mg 1.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット エネルギー 412kcal 12.5g 6.9g 72.7g 1153mg 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 フルセット エネルギー 415kcal 11.7g 5.0g 77.3g 1089mg 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 フルセット エネルギー 102kcal 6.1g 4.1g 10.1g 665mg 1.7g	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 フルセット エネルギー 372kcal 11.9g 5.0g 67.3g 1106mg 2.8g		
	★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 蒸し鶏と春雨の中華煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え ★味噌汁	麦	★やわらかごはん180g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー <sup>レモン</sup> キャベツと豚肉の味噌炒め 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え 人参とコーンのツナマヨ和え ★味噌汁	麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め 大豆と椎茸の煮物 大根なます ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鰯の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとろみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★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 エネルギー 229kcal 15.4g 11.7g 15.2g 890mg 2.3g	おかずセット エネルギー 502kcal 21.5g 12.7g 72.5g 1332mg 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 エネルギー 311kcal 11.8g 20.2g 20.4g 822mg 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 エネルギー 579kcal 17.7g 21.1g 76.9g 1268mg 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 エネルギー 317kcal 13.4g 19.8g 18.8g 885mg 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 エネルギー 584kcal 19.3g 20.7g 75.6g 1352mg 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 エネルギー 214kcal 13.0g 8.9g 21.0g 772mg 2.0g	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 エネルギー 484kcal 18.7g 9.8g 77.8g 1213mg 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 エネルギー 283kcal 10.7g 20.9g 11.6g 583mg 1.5g	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 エネルギー 554kcal 16.5g 21.8g 68.8g 1026mg 2.6g
	★やわらかごはん180g 海老カツ スパシテー <sup>レモン</sup> なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 切干大根のおから煮 オクラとそぼろのピーナツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 枝豆と人参のあつさり煮 落葉 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の生姜煮 枝豆と人参のあつさり煮 南瓜の柚子そぼろあん 和風コールスロー ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ポテトコロッケ オクラのペペロンチーノ 豚肉のチリソース炒め 菜の花とひじきのごま和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼ハンバーグ インゲンソテー <sup>レモン</sup> 豚バラと春雨のニラ玉炒め コロコロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	乳麦 乳麦 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 エネルギー 253kcal 8.2g 12.5g 28.6g 659mg 1.7g	おかずセット エネルギー 531kcal 14.7g 14.2g 85.4g 1101mg 2.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット エネルギー 182kcal 9.9g 7.0g 23.3g 1008mg 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 エネルギー 456kcal 15.8g 81.5g 81.5g 1449mg 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 エネルギー 221kcal 13.0g 10.1g 20.2g 687mg 1.7g	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 エネルギー 492kcal 18.8g 11.0g 77.5g 1129mg 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 エネルギー 301kcal 8.7g 17.4g 28.3g 827mg 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 エネルギー 578kcal 15.1g 19.1g 84.7g 1270mg 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 エネルギー 289kcal 10.9g 12.9g 28.1g 894mg 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 エネルギー 566kcal 17.3g 14.6g 84.6g 1336mg 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 エネルギー 599kcal 30.1g 28.7g 57.5g 1967mg 5.1g	おかずセット エネルギー 1420kcal 48.7g 32.4g 228.4g 3295mg 8.4g	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 エネルギー 643kcal 30.0g 31.4g 62.5g 2529mg 6.5g	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 エネルギー 1455kcal 47.6g 34.1g 234.4g 3857mg 9.8g	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 エネルギー 678kcal 32.9g 35.8g 54.9g 2284mg 5.8g	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 エネルギー 1488kcal 50.6g 38.6g 225.8g 3634mg 9.2g	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 エネルギー 661kcal 27.4g 30.4g 69.7g 2243mg 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 エネルギー 1477kcal 45.5g 33.9g 239.8g 3572mg 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 エネルギー 674kcal 27.7g 37.9g 49.8g 2142mg 5.5g	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 エネルギー 1492kcal 45.7g 41.4g 220.7g 3468mg 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1月27日(火)までにご連絡下さい。  
2月7日(土)お届け分より反映します。

## お食事の作り方



1食ずつ包装されていますので、開封して惣菜袋を取り出します



温めに表示は  
○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、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)

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

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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	
豚肉ときのこの炒め物	麦	和風ポトフ	乳麦	がんもどきの含め煮	麦	麩と野菜の煮物	麦	豚すき風煮物	麦
インゲンと人参のグラッセ	乳	大豆としらすの甘辛煮	麦	キャベツの土佐煮	麦	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦	切干大根煮	麦
カリフラワーの甘酢漬け		三色野菜ナムル	麦	きんぴられんこん	麦	マカロニの明太マヨ和え	卵麦	キャベツの漬物柚子風味	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	117kcal	276kcal	エネルギー	150kcal	309kcal	エネルギー	140kcal	299kcal	エネルギー
蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質
脂質	4.5g	5.2g	脂質	5.1g	5.8g	脂質	5.9g	6.6g	脂質
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物
ナトリウム	418mg	858mg	ナトリウム	699mg	1139mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム
食塩相当量	1.1g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
アジのカレー焼	麦	ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦	豚肉のろし煮	麦	鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦	鰯の磯辺焼き	麦
人参のレモン煮	乳麦	チンゲン菜ソテー	乳麦	炒り豆腐	卵乳麦	大豆と椎茸の煮物	麦	人参グラッセ	乳麦
蒸し鶏と春雨の中華煮	乳麦	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦	春雨の中華和え	卵乳麦	大根なます	麦	豆腐としめじのとろみ煮	麦
竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	人参とコーンのツナマヨ和え	卵麦	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦	なすの中華風南蛮漬け	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	229kcal	388kcal	エネルギー	311kcal	470kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー
蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	13.4g	17.1g	蛋白質
脂質	11.7g	12.4g	脂質	20.2g	20.9g	脂質	19.8g	20.5g	脂質
炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	20.4g	53.4g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物
ナトリウム	890mg	1330mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	885mg	1325mg	ナトリウム
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
海老カツ	卵乳麦え	鶏団子のトマト煮	卵乳麦	赤魚の生姜煮	麦	ポテトコロッケ	卵乳麦	照焼ハンバーグ	乳麦
スパシテー	乳麦	切干大根のおから煮	麦	枝豆と人参のあっさり煮	麦	オクラのペペロンチーノ		インゲンソテー	乳麦
なすのミートソース煮	乳麦	オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	乳麦落	南瓜の柚子そぼろあん	麦	豚肉のチリソース炒め	麦	豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦
若芽とパインの酢の物	麦	★味噌汁	麦	和風コールスロー	卵麦	菜の花とひじきのごま和え	麦	コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦
★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	253kcal	412kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	221kcal	380kcal	エネルギー
蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	13.0g	16.7g	蛋白質
脂質	12.5g	13.2g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質
炭水化物	28.6g	61.6g	炭水化物	23.3g	56.3g	炭水化物	20.2g	53.2g	炭水化物
ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	1008mg	1448mg	ナトリウム	687mg	1127mg	ナトリウム
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量
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	599kcal	1076kcal	エネルギー	643kcal	1120kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー
蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	30.0g	41.1g	蛋白質	32.9g	44.0g	蛋白質
脂質	28.7g	30.8g	脂質	31.4g	33.5g	脂質	35.8g	37.9g	脂質
炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	62.5g	161.5g	炭水化物	54.9g	153.9g	炭水化物
ナトリウム	1967mg	3287mg	ナトリウム	2529mg	3849mg	ナトリウム	2284mg	3604mg	ナトリウム
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.5g	9.8g	食塩相当量	5.8g	9.2g	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1月27日(火)までにご連絡下さい。  
2月7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」



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)

# 【ムース食】週間献立表

## 生活協同組合おおさかパルコープ

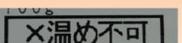
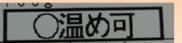
1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30日(金)		
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
★全粥240g 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵麦 麦 麦	★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦	★全粥240g プロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦	
朝食										
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 292kcal 7.2g 5.9g 15.6g 574mg 1.5g	フルセット 293kcal 7.2g 3.1g 21.3g 1097mg 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 293kcal 7.2g 3.8g 59.7g 944mg 1.1g	フルセット 245kcal 1.9g 2.5g 11.0g 557mg 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 250kcal 4.5g 4.5g 49.4g 1080mg 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 298kcal 7.7g 7.9g 49.2g 948mg 2.4g	
昼食										
★全粥240g 鮭の照焼 プロッコリーの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ナスと鶏肉のしげ焼き 枝豆とかにかまの煮物 白菜と若芽の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦落 卵麦えか 乳麦 麦	★全粥240g 白身フライタルタル 大根とベーコンの煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 五色煮 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 焼肉炒め 切昆布と竹の子の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	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 382kcal 14.0g 11.5g 56.5g 1363mg 2.1g	フルセット 350kcal 4.2g 9.9g 18.6g 792mg 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 350kcal 8.0g 10.6g 57.0g 1315mg 3.3g	フルセット 382kcal 6.9g 11.5g 57.6g 904mg 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 342kcal 10.7g 12.2g 57.6g 1427mg 3.6g	フルセット 342kcal 4.4g 8.8g 16.7g 847mg 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 323kcal 8.2g 9.5g 55.1g 1370mg 3.5g
夕食										
★全粥240g クリームコロッケ きのこの玉子とじ 鶏肉のすき焼き煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 薩摩芋と切昆布の煮物 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 はんぺんの玉子とじ 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き 鶏団子の中華風 黒豆煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の西京焼き きのこきんぴら 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 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 353kcal 10.8g 9.7g 55.8g 1218mg 1.8g	フルセット 313kcal 8.6g 4.6g 16.7g 953mg 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 313kcal 12.4g 5.3g 55.1g 1476mg 2.4g	フルセット 164kcal 8.1g 7.7g 15.4g 637mg 3.8g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 338kcal 11.9g 8.4g 53.8g 1160mg 1.6g	フルセット 146kcal 6.7g 5.7g 16.7g 745mg 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 320kcal 10.5g 6.4g 55.1g 1268mg 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 505kcal 32.0g 27.1g 166.3g 3678mg 5.4g	フルセット 434kcal 16.2g 19.7g 56.6g 2166mg 5.5g	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 956kcal 27.6g 23.8g 45.6g 3735mg 9.5g	フルセット 443kcal 16.9g 21.7g 44.2g 2098mg 5.3g	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 965kcal 28.3g 23.8g 160.8g 3667mg 9.3g	フルセット 390kcal 11.8g 18.3g 159.4g 2017mg 5.2g	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 912kcal 23.2g 20.4g 159.4g 3586mg 9.1g
食										
★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

- (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



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

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

生活協同組合おおさかパルコープ  
フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

変更は1月27日(火)までにご連絡下さい。  
2月7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

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	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 ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	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 白菜と昆布のナムル	乳麦 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	181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 1.6g	374kcal 14.4g 8.0g 58.7g 624mg 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	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	170kcal 6.9g 8.1g 18.2g 816mg 2.1g	363kcal 10.2g 8.1g 60.1g 817mg 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	196kcal 10.0g 9.4g 17.4g 599mg 1.5g	389kcal 13.3g 9.9g 59.3g 600mg 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	128kcal 6.3g 4.6g 16.6g 544mg 1.4g	321kcal 9.6g 5.1g 58.5g 545mg 1.4g	
★ごはん120g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦	★ごはん120g 鶏肉とさつまいのうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮	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						
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	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 646mg 1.6g	393kcal 14.5g 11.0g 56.7g 647mg 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	208kcal 18.4g 7.5g 18.0g 596mg 1.5g	401kcal 21.7g 8.0g 59.9g 597mg 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	238kcal 11.3g 12.1g 19.4g 669mg 1.7g	431kcal 14.6g 12.6g 61.3g 670mg 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	
◎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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g	
★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん プロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麸の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チング葉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 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚の味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	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 菜の花とひじきのごま和え	麦 麦 卵乳麦 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	241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 2.1g	434kcal 21.3g 11.8g 60.3g 826mg 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	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	196kcal 11.8g 9.0g 16.1g 829mg 1.7g	389kcal 15.1g 9.5g 58.0g 830mg 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 18.1g 13.8g 12.5g 845mg 2.1g	442kcal 21.4g 14.3g 54.4g 846mg 2.2g	
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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	622kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 5.3g	1201kcal 50.2g 30.8g 175.7g 2097mg 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	631kcal 40.7g 29.4g 52.0g 2185mg 5.6g	1210kcal 50.6g 30.9g 177.7g 2188mg 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	624kcal 39.9g 27.7g 52.2g 2171mg 5.5g	1203kcal 49.8g 29.2g 177.9g 2174mg 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	626kcal 38.9g 27.9g 47.4g 2178mg 5.5g	1205kcal 48.8g 31.2g 173.1g 2181mg 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	631kcal 40.4g 32.3g 43.4g 2104mg 5.3g	1210kcal 50.3g 33.8g 169.1g 2107mg 5.4g	
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	819kcal 48.0g 36.3g 77.8g 2170mg 5.5g	1398kcal 57.9g 37.8g 203.5g 2173mg 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	838kcal 46.8g 36.5g 83.9g 2259mg 5.6g	1417kcal 56.7g 38.0g 209.6g 2262mg 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	823kcal 47.8g 36.2g 80.4g 2247mg 5.6g	1402kcal 57.7g 36.2g 206.1g 2250mg 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	823kcal 46.6g 36.7g 75.2g 2254mg 5.7g	1402kcal 56.5g 38.2g 200.9g 2257mg 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	830kcal 48.3g 39.3g 71.6g 2180mg 5.5g	1409kcal 58.2g 40.8g 197.3g 2183mg 5.6g

変更は1月27日(火)までにご連絡下さい。  
2月7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

※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。

温め〇×は  
ここに表示

温め可

温め不可

温め可

温め不可

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)

# (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

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★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 ジャガ芋とえのきの煮物 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 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 キヤロットラペ ★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 白菜と昆布のナムル ★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 181kcal 11.1g 7.5g 16.8g 623mg 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 441kcal 16.5g 8.5g 71.8g 850mg 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 173kcal 9.1g 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 429kcal 14.2g 7.7g 73.3g 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 170kcal 12.1g 8.9g 72.6g 981mg 2.5g
昼食	★ごはん150g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつまいのうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとろみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キヤベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦
間食	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	200kcal 11.2g 10.5g 14.8g 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	468kcal 17.1g 12.1g 70.1g 873mg 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	208kcal 18.4g 7.5g 18.0g 596mg 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	475kcal 24.2g 9.1g 73.0g 823mg 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	493kcal 16.3g 12.9g 74.0g 897mg 2.3g
夕食	◎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	
合計	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん プロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麸の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	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 法蓮草と切干のおひたし ★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 ふきのきんぴら 炒り豆腐 菜の花とひじきのごま和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 麦 卵乳麦 麦 麦
合計(間食込)	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	241kcal 18.0g 11.3g 18.4g 825mg 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	496kcal 23.3g 12.1g 73.3g 1076mg 2.7g	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	250kcal 13.2g 14.9g 15.4g 847mg 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	514kcal 18.9g 15.8g 71.5g 1074mg 2.7g	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	483kcal 21.7g 8.0g 14.6g 686mg 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	426kcal 40.3g 29.3g 50.0g 2094mg 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	1405kcal 56.9g 32.7g 215.2g 2799mg 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	631kcal 40.7g 29.4g 52.0g 2185mg 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	1418kcal 57.3g 32.6g 217.8g 2786mg 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	1405kcal 56.0g 30.9g 52.2g 2171mg 7.1g
	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	819kcal 48.0g 36.3g 77.8g 2170mg 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	1602kcal 64.6g 39.7g 243.0g 2875mg 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	838kcal 46.8g 36.5g 83.9g 2259mg 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	1625kcal 63.4g 39.7g 249.7g 2860mg 7.1g	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	823kcal 63.9g 37.9g 80.4g 2247mg 7.1g
	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	1607kcal 40.4g 32.3g 43.4g 2104mg 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	1404kcal 56.0g 34.8g 208.2g 2705mg 6.9g	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	1607kcal 48.3g 39.3g 71.6g 2180mg 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	1603kcal 63.9g 41.8g 236.4g 2781mg 7.1g	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	1604kcal 48.3g 39.3g 71.6g 2180mg 7.1g

変更は1月27日(火)までにご連絡下さい。  
2月7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°C)



ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

### ワンポイントアドバイス

●湯せんはグラグラ煮込まずで下さい

●トマトや葉物の野菜を添えると、  
よりきれいに盛付ける事が出来ます



### 生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

※献立は予告無く変更することがあります。

※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。

※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召し上がりください。

※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。

※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。

※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

# (たんぱく40g)調整食

## 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は1月27日(火)までにご連絡下さい。  
2月7日(土)お届け分より反映します。

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 竹輪とキャベツの機辺マヨ和え	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかかマヨサラダ	麦落 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	卵麦 卵	★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	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	23.1g	23.7g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	
	炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	
	ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	
	カリウム	374mg	435mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	
	リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
	エネルギー	297kcal	540kcal	たんぱく質	7.0g	11.1g	脂質	23.1g	23.7g	
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	297kcal	540kcal	たんぱく質	7.0g	11.1g	脂質	23.1g	23.7g	
	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	10.6g	14.7g	脂質	23.1g	23.7g	
	エネルギー	297kcal	540kcal	たんぱく質	6.9g	11.0g	脂質	20.0g	20.6g	
	たんぱく質	7.7g	11.9g	たんぱく質	11.8g	11.8g	脂質	16.5g	11.2g	
	エネルギー	297kcal	540kcal	たんぱく質	7.7g	11.9g	脂質	20.0g	20.6g	
	たんぱく質	7.8g	11.8g	たんぱく質	11.8g	11.8g	脂質	16.5g	11.2g	
	エネルギー	297kcal	540kcal	たんぱく質	7.8g	11.8g	脂質	20.0g	20.6g	
	たんぱく質	7.8g	11.8g	たんぱく質	7.8g	11.8g	脂質	20.0g	20.6g	
	エネルギー	297kcal	540kcal	たんぱく質	7.8g	11.8g	脂質	20.0g	20.6g	
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	301kcal	544kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	
	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g	
	脂質	16.4g	17.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.2g	17.8g	
	炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	37.4g	90.2g	
	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	769mg	770mg	
	カリウム	379mg	440mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	634mg	695mg	
	リン	130mg	195mg	リン	132mg	197mg	リン	196mg	261mg	
	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.0g	2.0g	
	エネルギー	301kcal	544kcal	たんぱく質	8.8g	12.9g	脂質	16.4g	17.0g	
間食	○バイナップル(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○バイナップル(缶)	75g	○黄桃(缶)	75g	○バイナップル(缶)	75g
	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物	麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 高菜と大根の煮物 マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 うま塩キャベツ 里芋と小松菜のとろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつま芋と鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵
	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	382kcal	625kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	9.2g	13.3g	たんぱく質	11.0g	15.1g	
	脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	21.4g	22.0g	
	炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.0g	77.8g	
	ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	
	カリウム	582mg	643mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	359mg	420mg	
	リン	164mg	229mg	リン	151mg	216mg	リン	136mg	201mg	
夕食	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	エネルギー	382kcal	625kcal	たんぱく質	13.1g	17.2g	脂質	22.2g	22.8g	
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	9.2g	13.3g	脂質	22.9g	23.5g	
	エネルギー	382kcal	625kcal	たんぱく質	13.1g	17.2g	脂質	22.2g	22.8g	
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	22.0g	22.6g	
	エネルギー	382kcal	625kcal	たんぱく質	13.1g	17.2g	脂質	22.2g	22.8g	
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	22.0g	22.6g	
	エネルギー	382kcal	625kcal	たんぱく質	13.1g	17.2g	脂質	22.2g	22.8g	
	たんぱく質	13.1g	17.2g	たんぱく質	11.0g	15.1g	脂質	22.0g	22.6g	
	エネルギー	382kcal	625kcal	たんぱく質	13.1g	17.2g	脂質	22.2g	22.8g	
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	
	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	30.5g	42.8g	
	脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.6g	60.4g	
	炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	81.5g	239.9g	
	ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	
	カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1288mg	1471mg	
	リン	396mg	591mg	リン	416mg	611mg	リン	425mg	620mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	エネルギー	1043kcal	1772kcal	たんぱく質	31.4g	43.7g	脂質	60.4g	62.2g	
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	1043kcal	1772kcal	たんぱく質	31.4g	43.7g	脂質	60.4g	62.2g	
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	30.8g	43.1g	脂質	58.7g	60.5g	
	脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.7g	60.5g	
	炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	96.7g	255.1g	
	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	
	カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1345mg	1528mg	
	リン	399mg	594mg	リン	423mg	618mg	リン	428mg	623mg	
	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
	エネルギー	1043kcal	1772kcal	たんぱく質	31.4g	43.7g	脂質	60.4g	62.2g	

\*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。

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)

変更は1月27日(火)までにご連絡下さい。 2月7日(土)お届け分より反映します。
--

# (たんぱく60g調整食)

## 週間献立表

1月26日(月)		1月27日(火)		1月28日(水)		1月29日(木)		1月30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 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 麸の甘酢炒め	卵 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	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 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦 麦落か 卵麦か	
朝食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	201kcal	エネルギー	213kcal	エネルギー	182kcal	エネルギー	182kcal	エネルギー	237kcal
	たんぱく質	9.0g	たんぱく質	13.9g	たんぱく質	14.4g	たんぱく質	10.7g	たんぱく質	10.2g
	脂質	13.0g	脂質	13.7g	脂質	10.3g	脂質	15.6g	脂質	15.1g
	炭水化物	12.8g	炭水化物	75.7g	炭水化物	15.0g	炭水化物	77.9g	炭水化物	19.6g
	ナトリウム	627mg	ナトリウム	628mg	ナトリウム	568mg	ナトリウム	734mg	ナトリウム	650mg
	カリウム	310mg	カリウム	382mg	カリウム	434mg	カリウム	506mg	カリウム	654mg
	リン	126mg	リン	203mg	リン	180mg	リン	257mg	リン	159mg
	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.6g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.7g
	エネルギー	1.6g	エネルギー	1.6g	エネルギー	1.4g	エネルギー	1.9g	エネルギー	1.7g
昼食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	240kcal	エネルギー	530kcal	エネルギー	312kcal	エネルギー	299kcal	エネルギー	287kcal
	たんぱく質	16.6g	たんぱく質	21.5g	たんぱく質	13.4g	たんぱく質	18.3g	たんぱく質	13.0g
	脂質	11.8g	脂質	12.5g	脂質	23.5g	脂質	24.2g	脂質	17.1g
	炭水化物	16.5g	炭水化物	79.4g	炭水化物	13.0g	炭水化物	75.9g	炭水化物	23.1g
	ナトリウム	792mg	ナトリウム	793mg	ナトリウム	543mg	ナトリウム	544mg	ナトリウム	679mg
	カリウム	506mg	カリウム	578mg	カリウム	474mg	カリウム	546mg	カリウム	533mg
	リン	216mg	リン	293mg	リン	178mg	リン	255mg	リン	151mg
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.7g
	エネルギー	2.0g	エネルギー	2.0g	エネルギー	1.4g	エネルギー	1.4g	エネルギー	1.6g
間食	○黄桃(缶)150g		○みかん(缶)150g		○パイナップル(缶)150g		○黄桃(缶)150g		○パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛坦々ナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳麦 麦 乳麦落	★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 青のりピオテトサラダ	麦 か 麦 卵乳麦	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★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 玉子スパサラダ	麦 乳麦 麦 卵	★ごはん180g ブリの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	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	330kcal	エネルギー	620kcal	エネルギー	264kcal	エネルギー	554kcal	エネルギー	286kcal
	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	18.1g	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	15.6g
	脂質	17.8g	脂質	18.5g	脂質	14.9g	脂質	15.6g	脂質	16.9g
	炭水化物	30.8g	炭水化物	93.7g	炭水化物	19.3g	炭水化物	82.2g	炭水化物	16.2g
	ナトリウム	762mg	ナトリウム	763mg	ナトリウム	778mg	ナトリウム	779mg	ナトリウム	637mg
	カリウム	467mg	カリウム	539mg	カリウム	528mg	カリウム	600mg	カリウム	429mg
	リン	161mg	リン	238mg	リン	156mg	リン	233mg	リン	201mg
夕食	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	330kcal	エネルギー	620kcal	エネルギー	264kcal	エネルギー	554kcal	エネルギー	286kcal
	たんぱく質	13.2g	たんぱく質	18.1g	たんぱく質	11.3g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	15.6g
	脂質	17.8g	脂質	18.5g	脂質	14.9g	脂質	15.6g	脂質	16.9g
	炭水化物	30.8g	炭水化物	93.7g	炭水化物	19.3g	炭水化物	82.2g	炭水化物	16.2g
	ナトリウム	762mg	ナトリウム	763mg	ナトリウム	778mg	ナトリウム	779mg	ナトリウム	637mg
	カリウム	467mg	カリウム	539mg	カリウム	528mg	カリウム	600mg	カリウム	429mg
	リン	161mg	リン	238mg	リン	156mg	リン	233mg	リン	201mg
	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	1.9g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.7g
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	771kcal	エネルギー	1641kcal	エネルギー	789kcal	エネルギー	1659kcal	エネルギー	767kcal
	たんぱく質	38.8g	たんぱく質	53.5g	たんぱく質	39.1g	たんぱく質	53.8g	たんぱく質	39.3g
	脂質	42.6g	脂質	44.7g	脂質	48.7g	脂質	50.8g	脂質	44.1g
	炭水化物	60.1g	炭水化物	248.8g	炭水化物	47.3g	炭水化物	236.0g	炭水化物	50.5g
	ナトリウム	2181mg	ナトリウム	2184mg	ナトリウム	1889mg	ナトリウム	1892mg	ナトリウム	2070mg
	カリウム	1283mg	カリウム	1499mg	カリウム	1436mg	カリウム	1652mg	カリウム	1307mg
	リン	503mg	リン	734mg	リン	514mg	リン	745mg	リン	466mg
	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.3g
	エネルギー	5.5g	エネルギー	5.5g	エネルギー	4.8g	エネルギー	4.8g	エネルギー	5.3g
合計(間食込)	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.3g
	エネルギー	899kcal	エネルギー	1769kcal	エネルギー	885kcal	エネルギー	1755kcal	エネルギー	893kcal
	たんぱく質	39.6g	たんぱく質	54.3g	たんぱく質	39.9g	たんぱく質	54.6g	たんぱく質	39.9g
	脂質	42.8g	脂質	44.9g	脂質	48.9g	脂質	51.0g	脂質	44.3g
	炭水化物	91.0g	炭水化物	279.7g	炭水化物	70.3g	炭水化物	259.0g	炭水化物	81.0g
	ナトリウム	2187mg	ナトリウム	2190mg	ナトリウム	1895mg	ナトリウム	1898mg	ナトリウム	2072mg
	カリウム	1403mg	カリウム	1619mg	カリウム	1549mg	カリウム	1765mg	カリウム	1421mg
	リン	517mg	リン	748mg	リン	520mg	リン	757mg	リン	472mg
	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	5.5g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	5.3g
	エネルギー	5.5g	エネルギー	5.5g	エネルギー	4.8g	エネルギー	4.8g	エネルギー	5.3g

※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1月27日(火)までにご連絡下さい。

2月7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」

温め〇×表示  
○温め可  
×温め不可

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)