

# 【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

	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
朝	★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 乳 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	★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	★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
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	117kcal	387kcal	エネルギー	150kcal	420kcal	エネルギー	140kcal	412kcal	エネルギー	146kcal	415kcal	エネルギー	102kcal	372kcal
	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	8.3g	14.1g	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	5.7g	11.7g	蛋白質	6.1g	11.9g
	脂 質	4.5g	5.5g	脂 質	5.1g	6.0g	脂 質	5.9g	6.9g	脂 質	4.1g	5.0g	脂 質	4.1g	5.0g
	炭水化物	13.7g	70.5g	炭水化物	18.8g	76.0g	炭水化物	15.9g	72.7g	炭水化物	20.4g	77.3g	炭水化物	10.1g	67.3g
	ナトリウム	418mg	862mg	ナトリウム	699mg	1140mg	ナトリウム	712mg	1153mg	ナトリウム	644mg	1089mg	ナトリウム	665mg	1106mg
	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	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g
昼	★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 乳麦 乳麦 卵麦 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 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 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 ★味噌汁		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	★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★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	229kcal	502kcal	エネルギー	311kcal	579kcal	エネルギー	317kcal	584kcal	エネルギー	214kcal	484kcal	エネルギー	283kcal	554kcal
	蛋白質	15.4g	21.5g	蛋白質	11.8g	17.7g	蛋白質	13.4g	19.3g	蛋白質	13.0g	18.7g	蛋白質	10.7g	16.5g
	脂 質	11.7g	12.7g	脂 質	20.2g	21.1g	脂 質	19.8g	20.7g	脂 質	8.9g	9.8g	脂 質	20.9g	21.8g
	炭水化物	15.2g	72.5g	炭水化物	20.4g	76.9g	炭水化物	18.8g	75.6g	炭水化物	21.0g	77.8g	炭水化物	11.6g	68.8g
	ナトリウム	890mg	1332mg	ナトリウム	822mg	1268mg	ナトリウム	885mg	1352mg	ナトリウム	772mg	1213mg	ナトリウム	583mg	1026mg
	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	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.5g	2.6g
夕	★やわらかごはん180g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		卵乳麦え 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 乳麦落 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 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 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	253kcal	531kcal	エネルギー	182kcal	456kcal	エネルギー	221kcal	492kcal	エネルギー	301kcal	578kcal	エネルギー	289kcal	566kcal
	蛋白質	8.2g	14.7g	蛋白質	9.9g	15.8g	蛋白質	13.0g	18.8g	蛋白質	8.7g	15.1g	蛋白質	10.9g	17.3g
	脂 質	12.5g	14.2g	脂 質	6.1g	7.0g	脂 質	10.1g	11.0g	脂 質	17.4g	19.1g	脂 質	12.9g	14.6g
	炭水化物	28.6g	85.4g	炭水化物	23.3g	81.5g	炭水化物	20.2g	77.5g	炭水化物	28.3g	84.7g	炭水化物	28.1g	84.6g
	ナトリウム	659mg	1101mg	ナトリウム	1008mg	1449mg	ナトリウム	687mg	1129mg	ナトリウム	827mg	1270mg	ナトリウム	894mg	1336mg
	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	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g
	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	599kcal	1420kcal	エネルギー	643kcal	1455kcal	エネルギー	678kcal	1488kcal	エネルギー	661kcal	1477kcal	エネルギー	674kcal	1492kcal
	蛋白質	30.1g	48.7g	蛋白質	30.0g	47.6g	蛋白質	32.9g	50.6g	蛋白質	27.4g	45.5g	蛋白質	27.7g	45.7g
	脂 質	28.7g	32.4g	脂 質	31.4g	34.1g	脂 質	35.8g	38.6g	脂 質	30.4g	33.9g	脂 質	37.9g	41.4g
	炭水化物	57.5g	228.4g	炭水化物	62.5g	234.4g	炭水化物	54.9g	225.8g	炭水化物	69.7g	239.8g	炭水化物	49.8g	220.7g
	ナトリウム	1967mg	3295mg	ナトリウム	2529mg	3857mg	ナトリウム	2284mg	3634mg	ナトリウム	2243mg	3572mg	ナトリウム	2142mg	3468mg
	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	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	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。

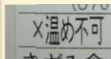
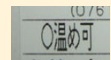
## お食事の作り方



1食ずつ包装されて  
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

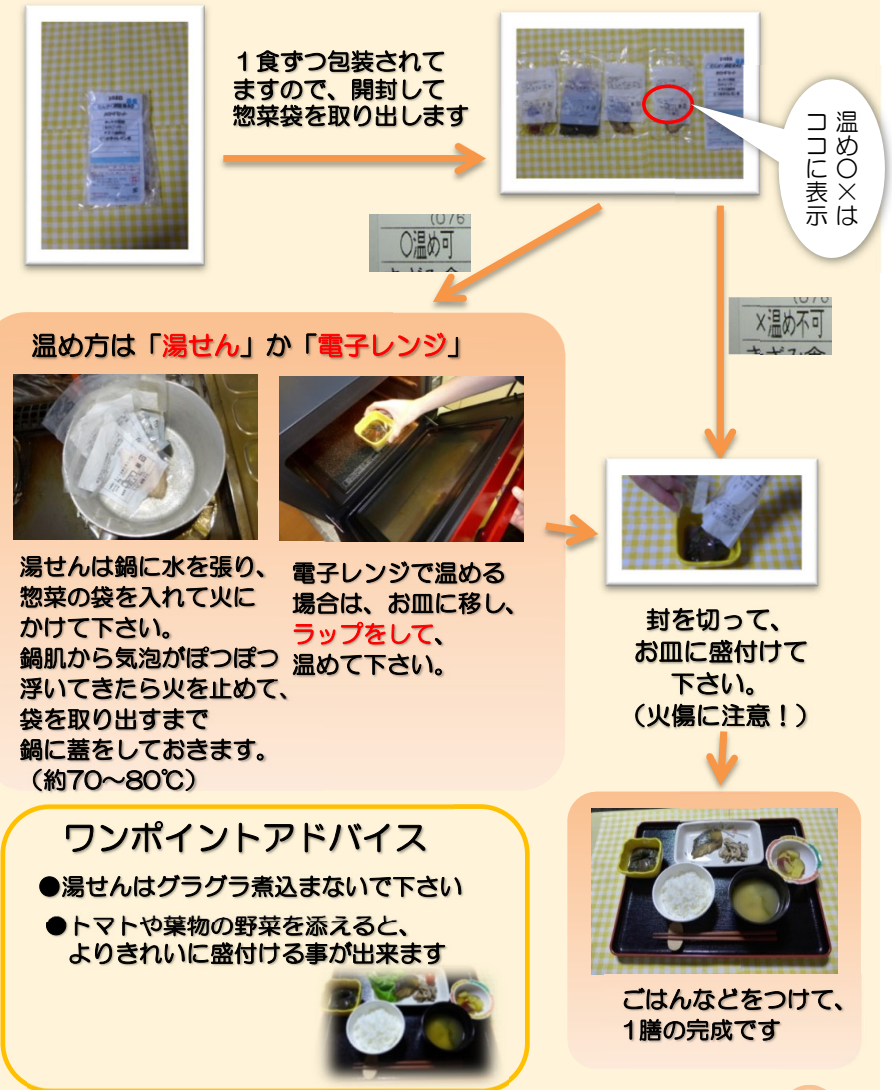
生活協同組合おおさかパルコープ

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		品名		品名		品名		品名	
★全粥240g 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		★全粥240g 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		★全粥240g がんもどきの含め煮 キャベツの土佐煮 さんぴられんこん ★味噌汁		★全粥240g 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		★全粥240g 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	
栄養価 エネルギー 117kcal 蛋白質 6.5g 脂 質 4.5g 炭水化物 13.7g ナトリウム 418mg 食塩相当量 1.1g		フルセット エネルギー 276kcal 蛋白質 10.2g 脂 質 5.2g 炭水化物 46.7g ナトリウム 858mg 食塩相当量 2.2g		フルセット エネルギー 309kcal 蛋白質 12.0g 脂 質 5.8g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1139mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 299kcal 蛋白質 10.2g 脂 質 6.6g 炭水化物 48.9g ナトリウム 1152mg 食塩相当量 2.9g		フルセット エネルギー 305kcal 蛋白質 9.4g 脂 質 4.8g 炭水化物 53.4g ナトリウム 1084mg 食塩相当量 2.8g	
★全粥240g 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		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 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		★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 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		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	
栄養価 エネルギー 229kcal 蛋白質 15.4g 脂 質 11.7g 炭水化物 15.2g ナトリウム 890mg 食塩相当量 2.3g		フルセット エネルギー 388kcal 蛋白質 19.1g 脂 質 12.4g 炭水化物 48.2g ナトリウム 1330mg 食塩相当量 3.4g		フルセット エネルギー 470kcal 蛋白質 15.5g 脂 質 20.9g 炭水化物 53.4g ナトリウム 1262mg 食塩相当量 3.2g		フルセット エネルギー 476kcal 蛋白質 17.1g 脂 質 20.5g 炭水化物 51.8g ナトリウム 1325mg 食塩相当量 3.4g		フルセット エネルギー 373kcal 蛋白質 16.7g 脂 質 9.6g 炭水化物 54.0g ナトリウム 1212mg 食塩相当量 3.1g	
★全粥240g 海老カツ スパソテー なすのミートソース煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁		★全粥240g 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		★全粥240g 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		★全粥240g 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		★全粥240g 照焼ハンバーグ インゲンソテー 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	
栄養価 エネルギー 253kcal 蛋白質 8.2g 脂 質 12.5g 炭水化物 28.6g ナトリウム 659mg 食塩相当量 1.7g		フルセット エネルギー 412kcal 蛋白質 11.9g 脂 質 13.2g 炭水化物 61.6g ナトリウム 1099mg 食塩相当量 2.8g		フルセット エネルギー 341kcal 蛋白質 13.6g 脂 質 6.8g 炭水化物 56.3g ナトリウム 1448mg 食塩相当量 3.7g		フルセット エネルギー 380kcal 蛋白質 16.7g 脂 質 10.8g 炭水化物 53.2g ナトリウム 687mg 食塩相当量 1.7g		フルセット エネルギー 460kcal 蛋白質 12.4g 脂 質 18.1g 炭水化物 61.3g ナトリウム 827mg 食塩相当量 3.2g	
★全粥240g 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		★全粥240g ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん チンゲン菜ソテー 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		★全粥240g 豚肉のおろし煮 炒り豆腐 春雨の中華和え ★味噌汁		★全粥240g 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		★全粥240g 鯖の磯辺焼き 人参グラッセ 豆腐としめじのとりみ煮 なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁	
栄養価 エネルギー 599kcal 蛋白質 30.1g 脂 質 28.7g 炭水化物 57.5g ナトリウム 1967mg 食塩相当量 5.1g		フルセット エネルギー 1076kcal 蛋白質 41.2g 脂 質 30.8g 炭水化物 156.5g ナトリウム 3287mg 食塩相当量 8.4g		フルセット エネルギー 1120kcal 蛋白質 41.1g 脂 質 33.5g 炭水化物 161.5g ナトリウム 3849mg 食塩相当量 9.8g		フルセット エネルギー 1155kcal 蛋白質 44.0g 脂 質 37.9g 炭水化物 54.9g ナトリウム 2284mg 食塩相当量 5.8g		フルセット エネルギー 1138kcal 蛋白質 38.5g 脂 質 32.5g 炭水化物 168.7g ナトリウム 2243mg 食塩相当量 5.7g	

★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



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 五色煮豆 大根とひじきの煮物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 野菜の味噌風味 白花豆煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 豚すき 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g ブ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)		
卵麦 麦 麦			乳麦 麦 麦			乳麦 乳麦 麦			麦 乳麦 麦			乳麦 卵乳麦 麦		

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

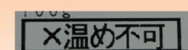
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## お食事の作り方

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



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



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



次にフタをして**1.5分**程温めます。追加で**火はかけません**。

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



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

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



お皿に盛付けて完成です

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

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

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

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	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん120g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 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	
		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	181kcal	374kcal	エネルギー	173kcal	366kcal	エネルギー	170kcal	363kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.1g	12.4g	たんぱく質	6.9g	10.2g	たんぱく質	10.0g	13.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g	脂質	4.6g	5.1g
	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.6g	60.5g	炭水化物	18.2g	60.1g	炭水化物	17.4g	59.3g	炭水化物	16.6g	58.5g
昼食	ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	816mg	817mg	ナトリウム	599mg	600mg	ナトリウム	544mg	545mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	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 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 麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	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 豆腐としめじのとりみ煮	乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	200kcal	393kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal	エネルギー	254kcal	447kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g	たんぱく質	16.0g	19.3g
間食	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g	脂質	13.9g	14.4g
	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	炭水化物	14.3g	56.2g
	ナトリウム	646mg	647mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	750mg	751mg	ナトリウム	715mg	716mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦		★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん120g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦 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	ご飯セット
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	249kcal	442kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	18.1g	21.4g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g	脂質	13.8g	14.3g
	炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.5g	54.4g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	845mg	846mg
合計	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.2g
		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
	エネルギー	622kcal	1201kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal	エネルギー	624kcal	1203kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	631kcal	1210kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.7g	50.6g	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	40.4g	50.3g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	50.0g	175.7g	炭水化物	52.0g	177.7g	炭水化物	52.2g	177.9g	炭水化物	47.4g	173.1g	炭水化物	43.4g	169.1g
合計(間食込)	ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2104mg	2107mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.4g
	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	838kcal	1417kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	48.3g	58.2g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	83.9g	209.6g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	75.2g	200.9g	炭水化物	71.6g	197.3g
合計(間食込)	ナトリウム	2170mg	2173mg	ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2247mg	2250mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2180mg	2183mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.6g

※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

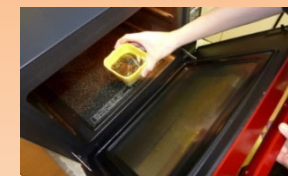


温め○×は  
ここに表  
示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
ラップをして、  
温めて下さい。



封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意!)

### ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

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

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



# (カロリー1600調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は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℃)



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)

	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	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝食	★ごはん150g 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 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・おつゆ麴)	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 卵麦		★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麴・しめじ)	麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	乳麦 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	181kcal	441kcal	エネルギー	173kcal	429kcal	エネルギー	170kcal	429kcal	エネルギー	196kcal	458kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.1g	14.2g	たんぱく質	6.9g	12.1g	たんぱく質	10.0g	15.7g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	4.6g	5.5g
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 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 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 豆腐としめじのとりみ煮 ★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 キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦	
	おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット		おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	200kcal	468kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal	エネルギー	254kcal	509kcal
	たんぱく質	11.2g	17.1g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g	たんぱく質	16.0g	21.0g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g	脂質	13.9g	14.7g
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎りんご150g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g			◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g			◎牛乳180g ◎オレンジ200g		
	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 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 麦		★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麴・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・巻麴)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 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		★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 卵乳麦 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	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	18.1g	23.1g
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 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 麦		★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麴・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・巻麴)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 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		★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 卵乳麦 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	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal	エネルギー	249kcal	503kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	18.1g	23.1g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g	脂質	13.8g	14.6g
合計	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 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 麦		★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麴・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・巻麴)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 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		★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 卵乳麦 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	622kcal	1405kcal	エネルギー	631kcal	1418kcal	エネルギー	624kcal	1405kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal	エネルギー	631kcal	1404kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.7g	57.3g	たんぱく質	39.9g	56.0g	たんぱく質	38.9g	55.7g	たんぱく質	40.4g	56.0g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g	脂質	32.3g	34.8g
合計(間食込)	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 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 麦		★ごはん150g チキンカレーのルー 麴の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麴・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・巻麴)	麦 乳麦 麦 麦		★ごはん150g 鶏肉とときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 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		★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 卵乳麦 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	819kcal	1602kcal	エネルギー	838kcal	1625kcal	エネルギー	823kcal	1604kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal	エネルギー	830kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.8g	63.4g	たんぱく質	47.8g	63.9g	たんぱく質	46.6g	63.4g	たんぱく質	48.3g	63.9g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g	脂質	39.3g	41.8g

※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。

## 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)

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		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー	品名		アレルギー
★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 なすの利休煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え		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 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 ジャガ芋きんぴら キャベツと卵の塩レモンバスタ		麦 麦 卵乳麦
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	297kcal	540kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
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	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.8g	11.9g
脂質	23.1g	23.7g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	20.0g	20.6g	脂質	16.5g	17.1g	脂質	11.2g	11.8g
炭水化物	15.0g	67.8g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	19.1g	71.9g	炭水化物	30.7g	83.5g	炭水化物	32.8g	85.6g
ナトリウム	632mg	633mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	652mg	653mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	561mg	562mg
カリウム	374mg	435mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	365mg	426mg	カリウム	538mg	599mg
リン	102mg	167mg	リン	133mg	198mg	リン	93mg	158mg	リン	88mg	153mg	リン	135mg	200mg
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	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g
★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ		麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ		麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 れんこんとひじきのサラダ		麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え		乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 春雨と挽肉の炒め物 揚げナスのめかぶ和え		乳麦 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	301kcal	544kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	エネルギー	358kcal	601kcal	エネルギー	362kcal	605kcal	エネルギー	328kcal	571kcal
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	たんぱく質	10.3g	14.4g	たんぱく質	9.6g	13.7g
脂質	16.4g	17.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	22.8g	23.4g
炭水化物	29.4g	82.2g	炭水化物	22.4g	75.2g	炭水化物	37.4g	90.2g	炭水化物	30.6g	83.4g	炭水化物	23.6g	76.4g
ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	866mg	867mg	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	857mg	858mg	ナトリウム	819mg	820mg
カリウム	379mg	440mg	カリウム	480mg	541mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	648mg	709mg	カリウム	408mg	469mg
リン	130mg	195mg	リン	132mg	197mg	リン	196mg	261mg	リン	165mg	230mg	リン	93mg	158mg
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	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
★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 里芋と小松菜のトロみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え		麦 麦か 麦 卵麦	★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 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	ご飯セット
エネルギー	382kcal	625kcal	エネルギー	354kcal	597kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	308kcal	551kcal	エネルギー	375kcal	618kcal
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	たんぱく質	12.9g	17.0g	たんぱく質	10.8g	14.9g
脂質	22.2g	22.8g	脂質	22.9g	23.5g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.4g	19.0g
炭水化物	30.1g	82.9g	炭水化物	25.9g	78.7g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	41.1g	93.9g
ナトリウム	836mg	837mg	ナトリウム	735mg	736mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	576mg	577mg	ナトリウム	861mg	862mg
カリウム	582mg	643mg	カリウム	465mg	526mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	491mg	552mg	カリウム	609mg	670mg
リン	164mg	229mg	リン	151mg	216mg	リン	136mg	201mg	リン	129mg	194mg	リン	154mg	219mg
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	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.2g	2.2g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	974kcal	1703kcal	エネルギー	976kcal	1705kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal
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	たんぱく質	30.9g	43.2g	たんぱく質	28.2g	40.5g
脂質	61.7g	63.5g	脂質	60.3g	62.1g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	52.4g	54.2g
炭水化物	74.5g	232.9g	炭水化物	74.1g	232.5g	炭水化物	81.5g	239.9g	炭水化物	86.5g	244.9g	炭水化物	97.5g	255.9g
ナトリウム	2299mg	2302mg	ナトリウム	2270mg	2273mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2241mg	2244mg
カリウム	1335mg	1518mg	カリウム	1349mg	1532mg	カリウム	1288mg	1471mg	カリウム	1504mg	1687mg	カリウム	1555mg	1738mg
リン	396mg	591mg	リン	416mg	611mg	リン	425mg	620mg	リン	382mg	577mg	リン	382mg	577mg
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	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g
	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	1043kcal	1772kcal	エネルギー	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1039kcal	1768kcal	エネルギー	1036kcal	1765kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal
たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	31.4g	43.7g	たんぱく質	30.8g	43.1g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	28.5g	40.8g
脂質	61.8g	63.6g	脂質	60.4g	62.2g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	52.5g	54.3g
炭水化物	89.7g	248.1g	炭水化物	89.6g	248.0g	炭水化物	96.7g	255.1g	炭水化物	102.0g	260.4g	炭水化物	112.7g	271.1g
ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	2273mg	2276mg	ナトリウム	2136mg	2139mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	ナトリウム	2242mg	2245mg
カリウム	1392mg	1575mg	カリウム	1409mg	1592mg	カリウム	1345mg	1528mg	カリウム	1564mg	1747mg	カリウム	1612mg	1795mg
リン	399mg	594mg	リン	423mg	618mg	リン	428mg	623mg	リン	389mg	584mg	リン	385mg	580mg
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	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g



# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

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。

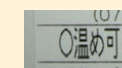
## お食事の作り方



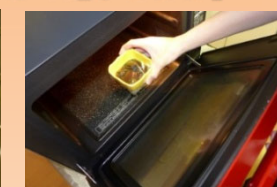
1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します



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ぽつ  
浮いてきたら火を止めて、  
袋を取り出すまで  
鍋に蓋をしておきます。  
(約70～80℃)

電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
**ラップをして、**  
温めて下さい。



封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意！)

## ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ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)

	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 野菜缶かまぼこ 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 麴の甘酢炒め	卵 麦落 麦		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風	卵麦 麦 麦		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵乳麦落 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 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	201kcal	491kcal	エネルギー	213kcal	503kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.6g	15.5g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	7.8g	8.5g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	568mg	569mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	650mg	651mg
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵麦 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ネーズ	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 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	乳麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ブロッコリーの煮物 大根のピリッと柚子風味サラダ	乳麦 麦 麦 卵		★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ	麦 卵麦 卵乳麦	
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	312kcal	602kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	333kcal	623kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.4g	18.3g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	23.5g	24.2g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	21.0g	21.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	13.0g	75.9g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	15.5g	78.4g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	543mg	544mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	643mg	644mg	ナトリウム	766mg	767mg
間食	◎黄桃(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎バナナ(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナ(缶)150g		
	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス 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 青のりポテトサラダ	麦 卵麦 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	乳麦 乳麦 卵乳麦		★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	620kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	15.6g	78.5g
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス 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 青のりポテトサラダ	麦 卵麦 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	乳麦 乳麦 卵乳麦		★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	620kcal	エネルギー	264kcal	554kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal	エネルギー	242kcal	532kcal
	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	11.3g	16.2g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g	たんぱく質	17.3g	22.2g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	11.7g	12.4g
	炭水化物	30.8g	93.7g	炭水化物	19.3g	82.2g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	778mg	779mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	820mg	821mg
合計	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス 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 青のりポテトサラダ	麦 卵麦 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	乳麦 乳麦 卵乳麦		★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	771kcal	1641kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	775kcal	1645kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	39.1g	53.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	48.7g	50.8g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	43.9g	46.0g	脂質	47.7g	49.8g
	炭水化物	60.1g	248.8g	炭水化物	47.3g	236.0g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	57.3g	246.0g	炭水化物	53.0g	241.7g
	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	1889mg	1892mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	2006mg	2009mg	ナトリウム	2236mg	2239mg
合計(間食込)	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担々ナス 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 青のりポテトサラダ	麦 卵麦 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	乳麦 乳麦 卵乳麦		★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	899kcal	1769kcal	エネルギー	885kcal	1755kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal	エネルギー	938kcal	1808kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	48.9g	51.0g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	47.9g	50.0g
	炭水化物	91.0g	279.7g	炭水化物	70.3g	259.0g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	88.2g	276.9g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2187mg	2190mg	ナトリウム	1895mg	1898mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	2012mg	2015mg	ナトリウム	2238mg	2241mg

※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。