

【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

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)						
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン					
★やわらかごはん180g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g さつま芋と豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g オムレツイタリアンソース ひじきの具たくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦か 麦 麦	★やわらかごはん180g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁	乳麦 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 175kcal 7.0g 7.4g 18.5g 614mg 1.6g	フルセット 445kcal 12.9g 8.3g 75.7g 1055mg 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 140kcal 8.2g 4.9g 14.6g 631mg 1.6g	フルセット 414kcal 14.0g 5.8g 72.8g 1072mg 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 128kcal 5.4g 5.1g 15.2g 375mg 1.0g	フルセット 402kcal 11.6g 6.1g 72.8g 817mg 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 177kcal 8.2g 10.0g 13.5g 674mg 1.7g	フルセット 444kcal 14.1g 10.9g 70.0g 1118mg 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 112kcal 6.0g 3.8g 13.6g 590mg 1.5g	フルセット 386kcal 11.9g 4.7g 71.8g 1031mg 2.6g
★やわらかごはん180g ハッシュドポークのルー プロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳麦 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g ブリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g バーベキューチキン 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g いわしみれのおでん 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ 野菜のおひたし ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 キャベツとツナのレモンマヨ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 253kcal 11.6g 14.7g 19.6g 926mg 2.4g	フルセット 519kcal 17.4g 15.6g 76.1g 1393mg 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 254kcal 14.2g 13.3g 18.3g 880mg 2.2g	フルセット 526kcal 20.5g 14.3g 75.5g 1321mg 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 211kcal 11.7g 10.5g 17.1g 720mg 1.8g	フルセット 487kcal 18.1g 12.2g 73.5g 1161mg 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 241kcal 14.2g 9.4g 26.1g 978mg 2.5g	フルセット 512kcal 20.0g 10.3g 83.4g 1420mg 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 256kcal 12.3g 15.2g 18.2g 785mg 2.0g	フルセット 533kcal 18.7g 16.9g 74.6g 1228mg 3.1g
★やわらかごはん180g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ボテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 卵乳麦 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g やわらかメンチカツ 赤ビーマンと玉ねぎのソテー ¹ 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 法蓮草 乳麦落 麦	★やわらかごはん180g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 切干と人参のハリハリ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦			
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 196kcal 10.7g 10.2g 16.7g 73.0g 730mg 1.9g	フルセット 465kcal 16.7g 11.2g 8.0g 73.0g 1173mg 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 287kcal 14.6g 19.4g 565kcal 22.2g 835mg 2.1g	フルセット 556kcal 12.4g 18.3g 308kcal 78.8g 1279mg 3.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 308kcal 18.0g 19.2g 575kcal 24.8g 935mg 2.4g	フルセット 575kcal 10.8g 11.3g 201kcal 81.2g 1379mg 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 484kcal 17.7g 13.1g 484kcal 13.9g 1170mg 1.9g	フルセット 260kcal 15.2g 12.5g 260kcal 71.2g 1120mg 3.0g	フルセット 527kcal 20.9g 13.4g 527kcal 19.2g 1125mg 2.9g	フルセット 527kcal 20.9g 13.4g 75.5g 1567mg 4.0g	
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 624kcal 29.3g 32.3g 35.1g 224.8g 2270mg 5.9g	フルセット 1429kcal 47.0g 35.1g 35.9g 224.8g 3621mg 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 681kcal 30.4g 39.5g 39.5g 55.1g 3672mg 9.4g	フルセット 1505kcal 49.1g 33.9g 37.5g 227.1g 2030mg 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 647kcal 29.5g 33.9g 47.7g 57.1g 3357mg 8.6g	フルセット 1464kcal 32.2g 30.7g 51.8g 227.5g 2381mg 6.1g	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 619kcal 33.2g 34.3g 51.8g 53.5g 3708mg 9.4g	フルセット 1440kcal 31.5g 31.5g 34.3g 224.6g 2500mg 6.4g	フルセット 628kcal 31.5g 31.5g 35.0g 51.0g 3826mg 9.7g	フルセット 1446kcal 31.5g 31.5g 35.0g 221.9g 3826mg 9.7g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

変更は2月3日(火)までにご連絡下さい。
2月14日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します



温め〇表示は
温め不可表示は

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



湯せんは鍋に水を張り、電子レンジで温める
惣菜の袋を入れて火にかけ下さい。
鍋肌から気泡がぽつぽつ浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで
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！)



ごはんなどをつけて、1膳の完成です

ワンポイントアドバイス

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



生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月～金 9:00～20:00

土 9:00～17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

【きざみ食】週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)						
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン					
★全粥240g 厚焼玉子 中華うま煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のすき焼煮 竹輪のごま炒め 大根の甘酢漬け ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g さつま芋と豚肉の揚煮 人参しりしり 一夜漬(白菜昆布) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g オムレツイタリアンソース ひじきの具だくさん煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦か 麦	★全粥240g 豆腐のあっさりカレー煮込み 食べるトマトスープ 青梗菜の中華和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦					
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 175kcal 10.7g 7.4g 18.5g 614mg 1.6g	フルセット 334kcal 8.2g 8.1g 51.5g 1054mg 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 140kcal 11.9g 5.6g 14.6g 631mg 1.6g	フルセット 299kcal 5.4g 5.1g 15.2g 1071mg 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 128kcal 9.1g 5.8g 15.2g 375mg 1.0g	フルセット 287kcal 8.2g 10.0g 48.2g 815mg 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 177kcal 11.9g 10.7g 46.5g 674mg 1.7g	フルセット 336kcal 6.0g 3.8g 13.6g 1114mg 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 112kcal 9.7g 4.5g 46.6g 590mg 1.5g	フルセット 271kcal 2.6g
★全粥240g ハッシュドポークのルー プロッコリーの煮物 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦	★全粥240g ブリのごま醤油焼 ピーマンのおかか和え 春雨とツナのピリ辛炒め 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★全粥240g バーベキューチキン 塩枝豆 パスタのクリーム煮 野菜のおひたし ★味噌汁	麦 麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g いわしつみれのおでん 大豆とごぼうの味噌炒め 若芽と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦落 麦 麦	★全粥240g 照焼チキン 枝豆のペペロンチーノ風 五目うの花 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g	麦 麦 麦 麦 麦			
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 253kcal 15.3g 15.4g 19.6g 926mg 2.4g	フルセット 412kcal 14.2g 13.3g 52.6g 1366mg 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 254kcal 17.9g 14.0g 18.3g 880mg 2.2g	フルセット 413kcal 11.7g 10.5g 51.3g 1320mg 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 211kcal 15.4g 10.5g 51.3g 720mg 1.8g	フルセット 370kcal 15.4g 11.2g 50.1g 1160mg 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 241kcal 17.9g 10.1g 59.1g 978mg 2.5g	フルセット 400kcal 12.3g 15.2g 59.1g 1418mg 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 256kcal 16.0g 15.9g 51.2g 785mg 2.0g	フルセット 415kcal 12.0g 15.9g 51.2g 1225mg 3.1g
★全粥240g 厚揚げと椎茸の炊き合せ 鶏肉と大豆の生姜煮 キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参煮 切干大根と豚肉の炒め物 ポテトマサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g やわらかメンチカツ 赤ピーマンと玉ねぎのソテー ^人 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 卵乳麦 麦	卵乳麦 麦 乳麦 乳麦落 麦	★全粥240g 赤魚の煮付け 法蓮草 なすの利休煮 切干と人参のハリハリ	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 豚肉とコーンのガーリックバター丼の具 麩の野菜あんかけ もやしと蒸し鶏のナムル	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦			
栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 196kcal 14.4g 10.9g 49.7g 1170mg 3.0g	フルセット 355kcal 8.0g 17.7g 22.2g 835mg 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 287kcal 11.7g 18.4g 55.2g 1275mg 3.2g	フルセット 446kcal 12.4g 18.3g 24.8g 935mg 2.4g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 308kcal 16.1g 19.0g 57.8g 1375mg 2.4g	フルセット 467kcal 10.8g 11.3g 57.8g 1375mg 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 201kcal 14.5g 12.0g 46.9g 1169mg 1.9g	フルセット 360kcal 15.2g 12.5g 52.2g 1169mg 3.0g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット 260kcal 18.9g 13.2g 52.2g 1125mg 2.9g	フルセット 419kcal 15.6g 13.2g 52.2g 1565mg 4.0g
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 624kcal 40.4g 34.4g 153.8g 2270mg 5.9g	フルセット 1101kcal 30.4g 35.9g 55.1g 3590mg 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 681kcal 41.5g 38.0g 154.1g 3666mg 9.3g	フルセット 1158kcal 29.5g 33.9g 57.1g 2030mg 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 647kcal 40.6g 36.0g 156.1g 3350mg 8.6g	フルセット 1124kcal 33.2g 32.8g 152.5g 2381mg 6.1g	エネルギー 619kcal 44.3g 31.5g 152.5g 3701mg 9.4g	エネルギー 1096kcal 33.5g 31.5g 150.0g 2500mg 6.4g	エネルギー 628kcal 44.6g 33.6g 150.0g 3820mg 9.7g	エネルギー 1105kcal		

★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2月3日(火)までにご連絡下さい。
2月14日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します



温め〇X表示は
ここに表示



温め方は「湯せん」か「電子レンジ」
湯せんは鍋に水を張り、惣菜の袋を入れて火にかけて下さい。
電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。
浮いてきたら火を止めて、袋を取り出すまで鍋に蓋をしておきます。
(約70~80°C)



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

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6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 豚肉と大根の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 切干大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 麦	
朝食										
栄養価 エネルギー	おかずセット 103kcal	フルセット 280kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 142kcal	フルセット 319kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 97kcal	フルセット 274kcal	栄養価 エネルギー	
蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g	蛋白質	
脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g	脂質	
炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	
ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg	ナトリウム	
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	
昼食										
★全粥240g 鶏の幽庵焼き 昆布煮豆 ハムとブロッコリーのマリーヌ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 メンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子のソース炒め 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g クリームコロッケ 枝豆とかにかまの煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦か 卵麦えか 卵乳麦 麦	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g
栄養価 エネルギー	おかずセット 193kcal	フルセット 370kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 196kcal	フルセット 373kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 162kcal	フルセット 339kcal	栄養価 エネルギー	
蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	
脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	
炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g	炭水化物	
ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	910mg	1432mg	ナトリウム	736mg	1258mg	ナトリウム	
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	食塩相当量	
夕食										
★全粥240g 白身魚しんじよう がんも煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 卵乳麦 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 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	★全粥240g 鶏肉のカレー風味焼き ひじきと高野豆腐の煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の生姜煮 鶏つくねとフキの煮物 南瓜とハムのサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g ★全粥240g
栄養価 エネルギー	おかずセット 208kcal	フルセット 385kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 173kcal	フルセット 350kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 196kcal	フルセット 373kcal	栄養価 エネルギー	
蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	
脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	
炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	15.2g	53.3g	炭水化物	23.1g	61.2g	炭水化物	
ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	726mg	1248mg	ナトリウム	761mg	1283mg	ナトリウム	
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	食塩相当量	
栄養価 エネルギー	おかずセット 504kcal	フルセット 1035kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 511kcal	フルセット 1042kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 455kcal	フルセット 986kcal	栄養価 エネルギー	
蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g	蛋白質	
脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.1g	27.2g	脂質	18.1g	20.2g	脂質	
炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	53.7g	168.0g	炭水化物	53.5g	167.8g	炭水化物	
ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	2262mg	3828mg	ナトリウム	2116mg	3682mg	ナトリウム	
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	食塩相当量	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。

ムース食は消費者庁許可の特別用途食品(えん下困難者用食品)ではありません。

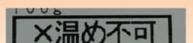
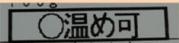
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

お食事の作り方

- ①ムースは冷蔵状態です。
- ②お受け取り後は冷蔵庫で保管ください



- ③ラベルに書いてある「○温め可」と「×温め不可」を確認



- ④温め方法は次の方法です

- (a) 湯せん
- (i) 電子レンジ

- (a) 湯せん

鍋に 60°C くらいのお湯を

張り、ムースをカップの

まま浮かべます。



- 次にフタをして 15 分程温めます。追加で 火はかけません。

- (i) 電子レンジ

お皿に移し、好みにカット

してから、深めのお皿

に入れラップをし、電子

レンジにかけて下さい



- 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)

2月14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

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)		
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	
朝食	★ごはん120g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ	アレルゲン 乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあおさ炒め 菜の花としめじの和え物	アレルゲン 麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ	アレルゲン 卵 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	アレルゲン 麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	アレルゲン 卵麦 麦 麦
	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	ご飯セット 374kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 347kcal 13.6g 10.1g 55.0g 631mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 377kcal 12.3g 8.2g 54.3g 680mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 374kcal 10.7g 10.6g 58.3g 621mg 1.6g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯セット 345kcal 11.3g 7.4g 60.8g 591mg 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	181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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	154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 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	184kcal 7.4g 10.6g 16.4g 620mg 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	181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 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	152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 1.5g
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのペペロンチーノ プロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	アレルゲン 乳麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松葉の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ	アレルゲン 麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	アレルゲン 麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼き 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	アレルゲン 麦 麦 卵麦 カロリーレス	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	アレルゲン 麦 麦 麦
	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 13.7g 13.3g 17.9g 754mg 1.9g	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	246kcal 17.0g 13.8g 59.8g 755mg 1.9g	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 17.5g 12.7g 16.7g 539mg 1.4g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	241kcal 18.9g 13.3g 55.7g 686mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	258kcal 15.4g 15.0g 14.1g 628mg 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	434kcal 17.0g 13.8g 59.8g 755mg 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	439kcal 20.8g 13.2g 58.6g 540mg 1.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	434kcal 18.9g 13.3g 55.7g 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	451kcal 18.7g 15.5g 56.0g 629mg 1.6g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	454kcal 19.1g 14.8g 59.0g 651mg 1.7g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え	アレルゲン 麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物	アレルゲン 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	アレルゲン 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ	アレルゲン 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 カロリーレス	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 プロッコリー ^{トマト} チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	アレルゲン 麦 麦落
	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	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	233kcal 20.6g 10.5g 59.9g 688mg 2.1g	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	2426kcal 15.2g 11.0g 61.2g 831mg 2.1g	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	196kcal 16.3g 9.6g 9.8g 604mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	188kcal 19.6g 10.1g 51.7g 605mg 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	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 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	426kcal 18.5g 11.0g 61.2g 831mg 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	389kcal 19.6g 10.1g 51.7g 605mg 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	381kcal 15.1g 8.7g 61.2g 926mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	425kcal 19.6g 11.8g 59.1g 713mg 1.8g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え	アレルゲン 麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物	アレルゲン 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	アレルゲン 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ	アレルゲン 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 カロリーレス	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 プロッコリー ^{トマト} チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	アレルゲン 麦 麦落
	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	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	233kcal 20.6g 10.5g 59.9g 688mg 2.1g	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	2426kcal 15.2g 11.0g 61.2g 831mg 2.1g	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	196kcal 16.3g 9.6g 9.8g 604mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	188kcal 19.6g 10.1g 51.7g 605mg 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	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 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	426kcal 18.5g 11.0g 61.2g 831mg 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	389kcal 19.6g 10.1g 51.7g 605mg 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	381kcal 15.1g 8.7g 61.2g 926mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	425kcal 19.6g 11.8g 59.1g 713mg 1.8g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え	アレルゲン 麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物	アレルゲン 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	アレルゲン 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ	アレルゲン 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 カロリーレス	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 プロッコリー ^{トマト} チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	アレルゲン 麦 麦落
	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	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	233kcal 20.6g 10.5g 59.9g 688mg 2.1g	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	2426kcal 15.2g 11.0g 61.2g 831mg 2.1g	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	196kcal 16.3g 9.6g 9.8g 604mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	188kcal 19.6g 10.1g 51.7g 605mg 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	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 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	426kcal 18.5g 11.0g 61.2g 831mg 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	389kcal 19.6g 10.1g 51.7g 605mg 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	381kcal 15.1g 8.7g 61.2g 926mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	425kcal 19.6g 11.8g 59.1g 713mg 1.8g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え	アレルゲン 麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物	アレルゲン 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンのおろし和え	アレルゲン 乳麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ	アレルゲン 卵乳麦 乳麦 卵乳麦 カロリーレス	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 プロッコリー ^{トマト} チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	アレルゲン 麦 麦落
	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	202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	233kcal 20.6g 10.5g 59.9g 688mg 2.1g	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	2426kcal 15.2g 11.0g 61.2g 831mg 2.1g	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	196kcal 16.3g 9.6g 9.8g 604mg 1.5g	おかず エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	188kcal 19.6g 10.1g 51.7g 605mg 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	395kcal 20.6g 7.0g 59.9g 688mg 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	426kcal 18.5g 11.0g 61.2g 831mg 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	389kcal 19.6g 10.1g 51.7g 605mg 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	381kcal 15.1g 8.7g 61.2g 926mg 2.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	425kcal 19.6g 11.8g 59.1g 713mg 1.8g
	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	
	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え	アレルゲン 麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物	アレルゲン 麦落 卵乳麦 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン					

(カロリー1600調整食)

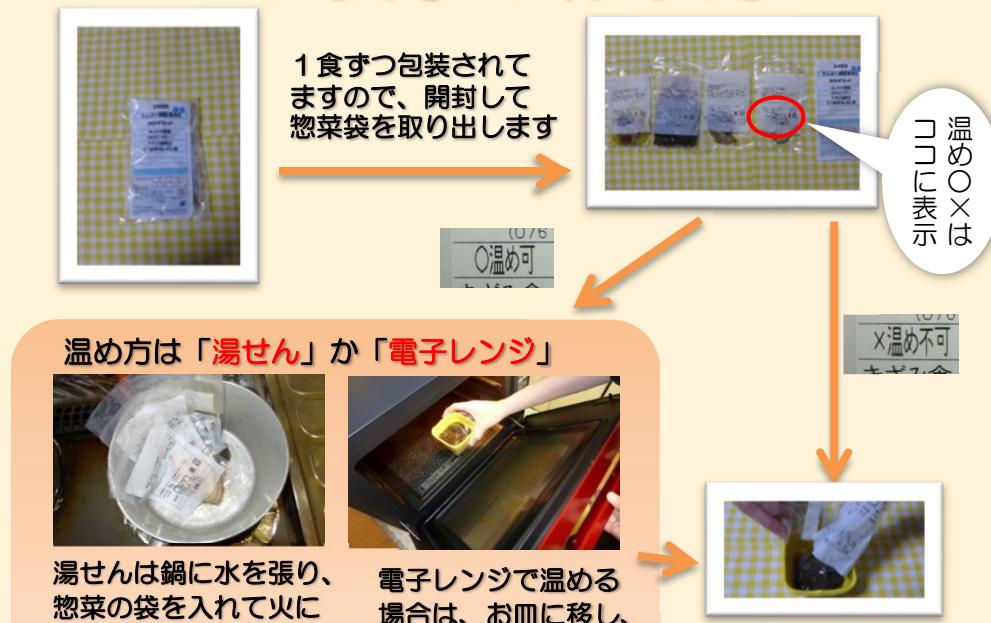
週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6日(金)														
品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン	品名	アレルゲン													
★ごはん150g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 麸の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	アレルゲン 乳麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのあお炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	アレルゲン 麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き 蒸し鶏と春雨の炒め物 コールスローサラダ ★味噌汁(豆腐・小松菜)	アレルゲン 卵 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	アレルゲン 麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	アレルゲン 卵麦 麦 麦													
朝食	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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 436kcal 15.6g 10.4g 68.0g 881mg 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 154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 1.7g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 421kcal 14.8g 9.8g 67.4g 906mg 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 184kcal 7.4g 11.1g 16.4g 620mg 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 446kcal 13.0g 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 181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 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 438kcal 17.2g 7.8g 73.9g 843mg 2.1g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 1.5g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 420kcal 13.9g 9.0g 69.8g 818mg 2.1g		
昼食	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 181kcal 10.3g 9.6g 13.1g 630mg 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 436kcal 15.6g 10.4g 68.0g 881mg 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 154kcal 9.0g 8.2g 12.4g 679mg 1.7g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 421kcal 14.8g 9.8g 67.4g 906mg 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 184kcal 7.4g 11.1g 16.4g 620mg 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 446kcal 13.0g 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 181kcal 12.2g 7.0g 18.9g 615mg 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 438kcal 17.2g 7.8g 73.9g 843mg 2.1g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 152kcal 8.0g 7.4g 14.5g 591mg 1.5g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 420kcal 13.9g 9.0g 69.8g 818mg 2.1g		
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎オレンジ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g	◎牛乳180g ◎牛乳180g			
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 乳麦 麦落 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦落 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンののろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 プロッコリー ¹ チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦落 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦落 卵乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 蒸し鶏の炒め物 ひじきとアサリの煮物 ★すまし汁(豆腐・えのき)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 高野豆腐と鶏肉の煮物 オクラとコーンののろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 ミックスソテー 菜の花のツナ炒め パンバンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 麦落 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 プロッコリー ¹ チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦落 麦	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じやが煮 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦落 卵乳麦 麦 麦
合計	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 202kcal 17.3g 6.5g 18.0g 687mg 1.7g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 458kcal 22.4g 7.3g 72.9g 914mg 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 233kcal 15.2g 10.5g 19.3g 830mg 2.1g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 487kcal 20.2g 11.3g 73.3g 978mg 2.5g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 196kcal 16.3g 9.6g 9.8g 604mg 1.5g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 452kcal 21.5g 10.4g 64.8g 856mg 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 188kcal 21.5g 8.2g 19.3g 925mg 2.4g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 442kcal 16.9g 9.0g 73.7g 1073mg 2.7g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 232kcal 16.3g 11.3g 17.2g 713mg 1.8g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 488kcal 21.4g 12.0g 71.9g 860mg 2.2g		
合計 （間食込）	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 624kcal 41.3g 29.4g 49.0g 2071mg 5.2g	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 1394kcal 56.8g 32.3g 212.8g 2714mg 6.8g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 633kcal 41.7g 31.4g 48.4g 2048mg 5.2g	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 1409kcal 57.6g 34.6g 212.0g 2649mg 6.7g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 621kcal 39.3g 32.5g 40.0g 1910mg 4.8g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 1403kcal 55.7g 35.2g 206.3g 2619mg 6.7g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 627kcal 39.4g 30.2g 52.3g 2168mg 5.6g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 1411kcal 55.8g 33.5g 217.5g 2770mg 7.0g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 645kcal 40.1g 33.0g 48.8g 1955mg 5.0g	おかずのみ エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	ご飯汁物セット 1431kcal 56.8g 36.2g 214.5g 2555mg 6.5g		
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	822kcal 48.2g 36.4g 77.9g 2145mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	834kcal 63.7g 39.3g 77.3g 2788mg 5.4g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	818kcal 49.1g 38.4g 240.9g 1986mg 5.2g	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	1610kcal 65.0g 41.6g 2726mg 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	1600kcal 47.0g 39.5g 234.1g 2695mg 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	826kcal 63.4g 42.2g 234.1g 2244mg 5.8g	エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	1610kcal 47.3g 37.2g 245.7g 2846mg 7.2g	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	846kcal 47.5g 40.0g 77.7g 2032mg 5.2g	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	1632kcal 64.2g 43.2g 243.4g 2632mg 6.7g				

変更は2月3日(火)までにご連絡下さい。
2月14日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方



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60g調整食)

週間献立表

2月2日(月)		2月3日(火)		2月4日(水)		2月5日(木)		2月6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 鶏肉とジャガイモの揚煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル	麦 麦	★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 若芽としらすのおひたし	卵麦 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 鶏肉のカレー煮 キャベツのピーナッツ和え	卵乳麦 乳麦 麦落	★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 じゃが芋の中華風サラダ	麦 麦 麦	★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵 麦 麦	
朝食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	
エネルギー	225kcal	515kcal	エネルギー	192kcal	482kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	
たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	6.5g	11.4g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	
脂質	13.7g	14.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.7g	13.4g	脂質	
炭水化物	18.5g	81.4g	炭水化物	22.4g	85.3g	炭水化物	20.2g	83.1g	炭水化物	
ナトリウム	569mg	570mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	
カリウム	529mg	601mg	カリウム	269mg	341mg	カリウム	485mg	557mg	カリウム	
リン	107mg	184mg	リン	92mg	169mg	リン	163mg	240mg	リン	
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	
午食	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	
★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え	卵乳麦 卵麦か 乳麦落	★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のボトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん180g 鰯の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 えんどう豆の味噌マヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き ブロッコリー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ	麦 乳麦	
エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	
たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	10.0g	14.9g	たんぱく質	
脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	
炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	
ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	
カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	472mg	544mg	カリウム	
リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	134mg	211mg	リン	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	
間食	○みかん(缶)150g	○パイナップル(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	○みかん(缶)150g	○黄桃(缶)150g	
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	
★ごはん180g ホッケの酒粕焼 ふきのきんぴら 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ	麦 麦 卵乳麦 卵乳	★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え	麦 麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 金時豆煮 和風サラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまヨネース	麦 麦 麦	★ごはん180g オニオンソースハンバーグ コーンソテー 大豆と人参の煮物 マッシュサラダ	乳麦 乳麦 卵乳麦	
エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	290kcal	580kcal	エネルギー	
たんぱく質	15.3g	20.2g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	16.8g	21.7g	たんぱく質	
脂質	13.9g	14.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	
炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	22.9g	85.8g	炭水化物	
ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	
カリウム	507mg	579mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	520mg	592mg	カリウム	
リン	180mg	257mg	リン	99mg	176mg	リン	244mg	244mg	リン	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	
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	787kcal	1657kcal	エネルギー	764kcal	1634kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	
たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	
脂質	44.5g	46.6g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	
炭水化物	56.6g	245.3g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	72.8g	261.5g	炭水化物	
ナトリウム	1804mg	1807mg	ナトリウム	2045mg	2048mg	ナトリウム	2191mg	2194mg	ナトリウム	
カリウム	1575mg	1791mg	カリウム	1355mg	1571mg	カリウム	1477mg	1693mg	カリウム	
リン	476mg	707mg	リン	372mg	603mg	リン	464mg	695mg	リン	
食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	
合計(間食込)	エネルギー	883kcal	1753kcal	エネルギー	890kcal	1760kcal	エネルギー	956kcal	1826kcal	エネルギー
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質
	脂質	44.7g	46.8g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	42.3g	44.4g	脂質
	炭水化物	79.6g	268.3g	炭水化物	89.0g	277.7g	炭水化物	103.7g	292.4g	炭水化物
	ナトリウム	1810mg	1813mg	ナトリウム	2047mg	2050mg	ナトリウム	2197mg	2200mg	ナトリウム
	カリウム	1688mg	1904mg	カリウム	1469mg	1685mg	カリウム	1597mg	1813mg	カリウム
	リン	488mg	719mg	リン	378mg	609mg	リン	478mg	709mg	リン
	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量

※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2月3日(火)までにご連絡下さい。
2月14日(土)お届け分より反映します。

お食事の作り方

1 食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

ワンポイントアドバイス

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

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコーブ

フリーダイヤル 0120-114-284

受付時間 月~金 9:00~20:00

土 9:00~17:00

携帯電話からは…0570-001-911(有料)

PHS・IP電話からは…072-856-7652(有料)

温め〇×表示
ここに表示