

【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

	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	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	厚焼玉子	卵麦		鶏肉のすき焼煮	麦		さつま芋と豚肉の揚煮	麦		オムレツイタリアンソース	卵乳麦		豆腐のあっさりカレー煮込み	乳麦	
	中華うま煮	卵乳麦か		竹輪のごま炒め	麦		人参しりしり	麦		ひじきの具だくさん煮	麦		食べるトマトスープ	乳麦	
	和風スパゲティ	乳麦		大根の甘酢漬け			一夜漬(白菜昆布)	麦		キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵麦か		青梗菜の中華和え	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
昼食	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	175kcal	445kcal	エネルギー	140kcal	414kcal	エネルギー	128kcal	402kcal	エネルギー	177kcal	444kcal	エネルギー	112kcal	386kcal
	蛋白質	7.0g	12.9g	蛋白質	8.2g	14.0g	蛋白質	5.4g	11.6g	蛋白質	8.2g	14.1g	蛋白質	6.0g	11.9g
	脂質	7.4g	8.3g	脂質	4.9g	5.8g	脂質	5.1g	6.1g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	3.8g	4.7g
	炭水化物	18.5g	75.7g	炭水化物	14.6g	72.8g	炭水化物	15.2g	72.8g	炭水化物	13.5g	70.0g	炭水化物	13.6g	71.8g
	ナトリウム	614mg	1055mg	ナトリウム	631mg	1072mg	ナトリウム	375mg	817mg	ナトリウム	674mg	1118mg	ナトリウム	590mg	1031mg
	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.6g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	ハッシュドポークのルー	乳麦		ブリのごま醤油焼	麦		バーベキューチキン	麦		いわしつみれのおでん	卵麦		照焼チキン	麦	
	ブロッコリーの煮物	麦		ピーマンのおかか和え			塩枝豆			大豆とごぼうの味噌炒め	麦落		枝豆のペペロンチーノ風		
	ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		パスタのクリーム煮	乳麦		若芽と春雨のサラダ	麦		五目うの花	麦	
	★味噌汁	麦		若芽ともやしの酢の物	麦		野菜のおひたし	麦		★味噌汁	麦		キャベツとツナのレモンマヨ	卵麦	
				★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	麦	
朝食	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	519kcal	エネルギー	254kcal	526kcal	エネルギー	211kcal	487kcal	エネルギー	241kcal	512kcal	エネルギー	256kcal	533kcal
	蛋白質	11.6g	17.4g	蛋白質	14.2g	20.5g	蛋白質	11.7g	18.1g	蛋白質	14.2g	20.0g	蛋白質	12.3g	18.7g
	脂質	14.7g	15.6g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	10.5g	12.2g	脂質	9.4g	10.3g	脂質	15.2g	16.9g
	炭水化物	19.6g	76.1g	炭水化物	18.3g	75.5g	炭水化物	17.1g	73.5g	炭水化物	26.1g	83.4g	炭水化物	18.2g	74.6g
	ナトリウム	926mg	1393mg	ナトリウム	880mg	1321mg	ナトリウム	720mg	1161mg	ナトリウム	978mg	1420mg	ナトリウム	785mg	1228mg
	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.5g	3.6g	食塩相当量	2.0g	3.1g
夕食	★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
	厚揚げと椎茸の炊き合せ	麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		赤魚の煮付け	麦		豚肉とコーンのガーリックバター丼の具	乳麦	
	鶏肉と大豆の生姜煮	麦		人参煮	麦		赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		法蓮草			麩の野菜あんかけ	麦	
	キャベツとザーサイのナムル	麦		切干大根と豚肉の炒め物	麦		白菜と厚揚げの中華そばろ煮	乳麦落		なすの利休煮	麦		もやしと蒸し鶏のナムル	麦	
	★味噌汁	麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦	
				★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦				
朝食	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	196kcal	465kcal	エネルギー	287kcal	565kcal	エネルギー	308kcal	575kcal	エネルギー	201kcal	484kcal	エネルギー	260kcal	527kcal
	蛋白質	10.7g	16.7g	蛋白質	8.0g	14.6g	蛋白質	12.4g	18.0g	蛋白質	10.8g	17.7g	蛋白質	15.2g	20.9g
	脂質	10.2g	11.2g	脂質	17.7g	19.4g	脂質	18.3g	19.2g	脂質	11.3g	13.1g	脂質	12.5g	13.4g
	炭水化物	16.7g	73.0g	炭水化物	22.2g	78.8g	炭水化物	24.8g	81.2g	炭水化物	13.9g	71.2g	炭水化物	19.2g	75.5g
	ナトリウム	730mg	1173mg	ナトリウム	835mg	1279mg	ナトリウム	935mg	1379mg	ナトリウム	729mg	1170mg	ナトリウム	1125mg	1567mg
	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.9g	4.0g
夕食	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	624kcal	1429kcal	エネルギー	681kcal	1505kcal	エネルギー	647kcal	1464kcal	エネルギー	619kcal	1440kcal	エネルギー	628kcal	1446kcal
	蛋白質	29.3g	47.0g	蛋白質	30.4g	49.1g	蛋白質	29.5g	47.7g	蛋白質	33.2g	51.8g	蛋白質	33.5g	51.5g
	脂質	32.3g	35.1g	脂質	35.9g	39.5g	脂質	33.9g	37.5g	脂質	30.7g	34.3g	脂質	31.5g	35.0g
	炭水化物	54.8g	224.8g	炭水化物	55.1g	227.1g	炭水化物	57.1g	227.5g	炭水化物	53.5g	224.6g	炭水化物	51.0g	221.9g
	ナトリウム	2270mg	3621mg	ナトリウム	2346mg	3672mg	ナトリウム	2030mg	3357mg	ナトリウム	2381mg	3708mg	ナトリウム	2500mg	3826mg
	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	6.4g	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。

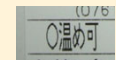
お食事の作り方



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×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)

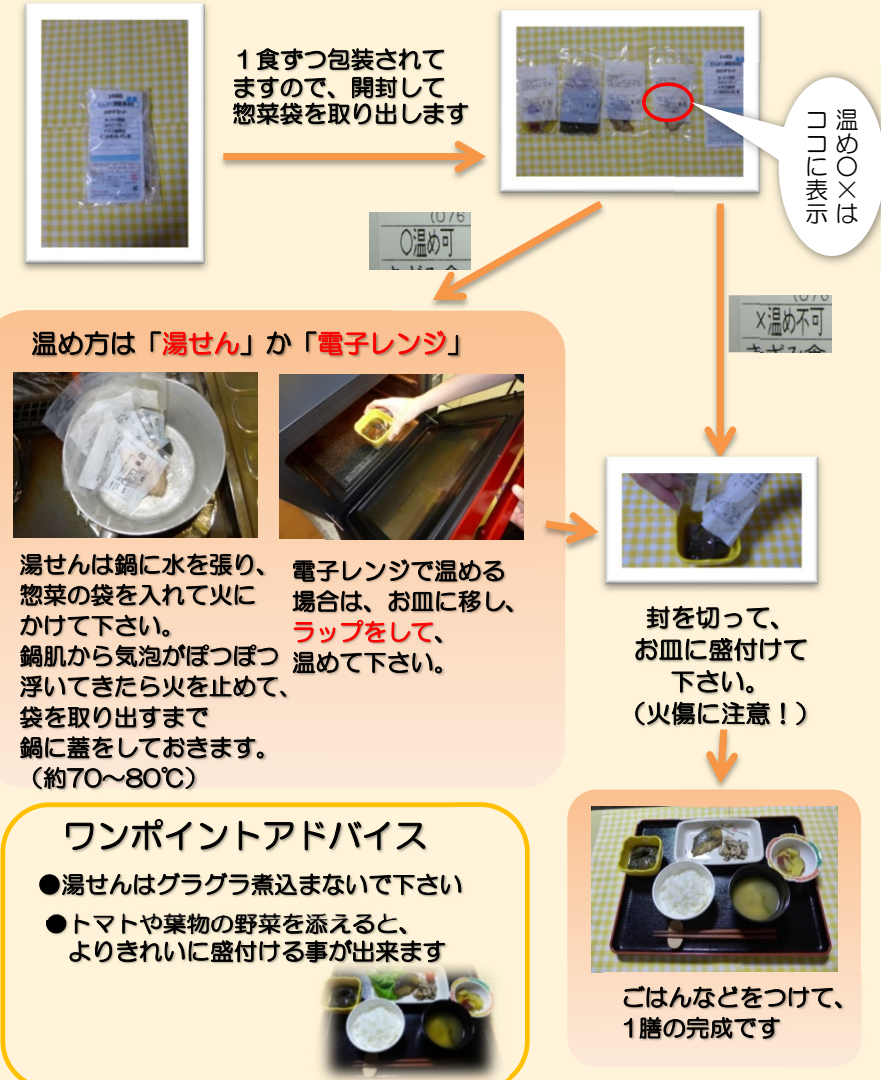
【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

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 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 フルセット 175kcal 7.0g 7.4g 18.5g 614mg 1.6g	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 フルセット 140kcal 8.2g 4.9g 14.6g 631mg 1.6g	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 フルセット 128kcal 5.4g 5.1g 15.2g 375mg 1.0g	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 フルセット 177kcal 8.2g 10.0g 13.5g 674mg 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 112kcal 6.0g 3.8g 13.6g 590mg 1.5g
★全粥240g ハッシュドボークのルー ブロッコリーの煮物 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	★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	★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 キャベツとツナのレモンマヨ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵麦 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 フルセット 253kcal 11.6g 14.7g 19.6g 926mg 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 フルセット 254kcal 14.2g 13.3g 18.3g 880mg 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 211kcal 11.7g 10.5g 17.1g 720mg 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 241kcal 14.2g 9.4g 26.1g 978mg 2.5g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 256kcal 12.3g 15.2g 18.2g 785mg 2.0g
★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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦 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 ★味噌汁	麦 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 ★味噌汁	乳麦 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 フルセット 196kcal 10.7g 10.2g 16.7g 730mg 1.9g	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 287kcal 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 フルセット 308kcal 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 フルセット 201kcal 10.8g 11.3g 13.9g 729mg 1.9g	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 260kcal 15.2g 12.5g 19.2g 1125mg 2.9g
★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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 いんげんと鶏肉のさつぱり胡麻酢和え ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 乳麦落 麦 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 ★味噌汁	麦 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 ★味噌汁	乳麦 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 フルセット 624kcal 29.3g 32.3g 54.8g 2270mg 5.9g	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 681kcal 30.4g 35.9g 55.1g 2346mg 5.9g	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 1158kcal 41.5g 38.0g 154.1g 3666mg 9.3g	栄養価 エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 647kcal 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 フルセット 619kcal 33.2g 32.8g 152.5g 3701mg 6.1g
★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。		★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。		★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。		★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。		★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



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			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
豚肉と大根の煮物		麦	牛肉と根菜の煮物		乳麦	きのこの玉子とじ		卵乳麦	豚すき		乳麦	鶏大根の味噌煮		乳麦
若芽のゴマ酢和え		麦	昆布の佃煮		麦	法蓮草とハムのマリネ		卵乳麦	切干大根煮		乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物		乳麦
★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		麦	★味噌汁(とろみ)		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。

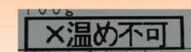
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

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。

(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。

	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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物	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	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	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	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	181kcal	374kcal	エネルギー	154kcal	347kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	10.3g	13.6g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	7.4g	10.7g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.0g	11.3g
	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.4g	7.9g
	炭水化物	13.1g	55.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.5g	56.4g
昼食	ナトリウム	630mg	631mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	620mg	621mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	591mg	592mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g
	★ごはん120g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) オクラのベロンチーノ ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え	乳麦 麦		★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ	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	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	麦 麦 卵麦か 乳麦		★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	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	241kcal	434kcal	エネルギー	246kcal	439kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	261kcal	454kcal
	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	17.5g	20.8g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g
間食	脂質	13.3g	13.8g	脂質	12.7g	13.2g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	14.3g	14.8g
	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	16.7g	58.6g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.1g	59.0g
	ナトリウム	754mg	755mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	651mg	652mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	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 鶏じゃがが煮 菜の花とツナの辛子和え	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	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	乳麦 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 パンパンジーサラダ	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦		★ごはん120g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー チキンアラビアータ 野菜のピーナッツ和え	麦 麦落	
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	202kcal	395kcal	エネルギー	233kcal	426kcal	エネルギー	196kcal	389kcal	エネルギー	188kcal	381kcal	エネルギー	232kcal	425kcal
	たんぱく質	17.3g	20.6g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	11.8g	15.1g	たんぱく質	16.3g	19.6g
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	10.5g	11.0g	脂質	9.6g	10.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	11.3g	11.8g
	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	9.8g	51.7g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	17.2g	59.1g
	ナトリウム	687mg	688mg	ナトリウム	830mg	831mg	ナトリウム	604mg	605mg	ナトリウム	925mg	926mg	ナトリウム	713mg	714mg
合計	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.4g	2.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g
		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	624kcal	1203kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	627kcal	1206kcal	エネルギー	645kcal	1224kcal
	たんぱく質	41.3g	51.2g	たんぱく質	41.7g	51.6g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	39.4g	49.3g	たんぱく質	40.1g	50.0g
	脂質	29.4g	30.9g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.5g	34.0g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.0g	34.5g
	炭水化物	49.0g	174.7g	炭水化物	48.4g	174.1g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	52.3g	178.0g	炭水化物	48.8g	174.5g
合計(間食込)	ナトリウム	2071mg	2074mg	ナトリウム	2048mg	2051mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2168mg	2171mg	ナトリウム	1955mg	1958mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	834kcal	1413kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	846kcal	1425kcal
	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	47.3g	57.2g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	36.4g	37.9g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.5g	41.0g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.0g	41.5g
	炭水化物	77.9g	203.6g	炭水化物	77.3g	203.0g	炭水化物	67.8g	193.5g	炭水化物	80.5g	206.2g	炭水化物	77.7g	203.4g
合計(間食込)	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	2125mg	2128mg	ナトリウム	1986mg	1989mg	ナトリウム	2244mg	2247mg	ナトリウム	2032mg	2035mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.2g	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。
※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×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)

	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 白菜と厚揚げの中華そば煮 大根とひじきのうま煮 麩の玉子とじ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	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)	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)	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)	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	181kcal	436kcal	エネルギー	154kcal	421kcal	エネルギー	184kcal	446kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal
	たんぱく質	10.3g	15.6g	たんぱく質	9.0g	14.8g	たんぱく質	7.4g	13.0g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g
	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.8g	脂質	10.1g	11.1g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g
昼食	エネルギー	13.1g	68.0g	エネルギー	12.4g	67.4g	エネルギー	16.4g	71.6g	エネルギー	18.9g	73.9g	エネルギー	14.5g	69.8g
	炭水化物	630mg	881mg	炭水化物	679mg	906mg	炭水化物	620mg	850mg	炭水化物	615mg	843mg	炭水化物	591mg	818mg
	ナトリウム	1.6g	2.2g	ナトリウム	1.7g	2.3g	ナトリウム	1.6g	2.2g	ナトリウム	1.6g	2.1g	ナトリウム	1.5g	2.1g
	食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量			食塩相当量		
	★ごはん150g 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 ブロッコリーの煮物 白菜のごま味噌和え ★すまし汁(鶏糸玉子・えのき)	乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー さつま揚げと小松菜の煮浸し 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g 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 ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦		★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 卵麦か 乳麦 麦		★ごはん150g 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 ★味噌汁(巻麩・しめじ)	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	241kcal	500kcal	エネルギー	246kcal	501kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	261kcal	523kcal
	たんぱく質	13.7g	18.8g	たんぱく質	17.5g	22.6g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	21.7g	たんぱく質	15.8g	21.5g
	脂質	13.3g	14.6g	脂質	12.7g	13.5g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.2g
	炭水化物	17.9g	71.9g	炭水化物	16.7g	71.3g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.1g	69.9g	炭水化物	17.1g	72.8g
	ナトリウム	754mg	919mg	ナトリウム	539mg	765mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	651mg	877mg
	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	1.4g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g
間食	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎バナナ90g			◎キウイフルーツ150g			◎グレープフルーツ200g			◎オレンジ200g			◎キウイフルーツ150g		
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 人参グラッセ 鶏じゃがが煮 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 オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 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 パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦 麦		★ごはん150g 白身魚の竜田揚げ ブロッコリー 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	
	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	202kcal	458kcal	エネルギー	233kcal	487kcal	エネルギー	196kcal	452kcal	エネルギー	188kcal	442kcal	エネルギー	232kcal	488kcal
	たんぱく質	17.3g	22.4g	たんぱく質	15.2g	20.2g	たんぱく質	16.3g	21.5g	たんぱく質	11.8g	16.9g	たんぱく質	16.3g	21.4g
	脂質	6.5g	7.3g	脂質	10.5g	11.3g	脂質	9.6g	10.4g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	11.3g	12.0g
合計	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	19.3g	73.3g	炭水化物	9.8g	64.8g	炭水化物	19.3g	73.7g	炭水化物	17.2g	71.9g
	ナトリウム	687mg	914mg	ナトリウム	830mg	978mg	ナトリウム	604mg	856mg	ナトリウム	925mg	1073mg	ナトリウム	713mg	860mg
	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.2g
	エネルギー	624kcal	1394kcal	エネルギー	633kcal	1409kcal	エネルギー	621kcal	1403kcal	エネルギー	627kcal	1411kcal	エネルギー	645kcal	1431kcal
	たんぱく質	41.3g	56.8g	たんぱく質	41.7g	57.6g	たんぱく質	39.3g	55.7g	たんぱく質	39.4g	55.8g	たんぱく質	40.1g	56.8g
合計(間食込)	脂質	29.4g	32.3g	脂質	31.4g	34.6g	脂質	32.5g	35.2g	脂質	30.2g	33.5g	脂質	33.0g	36.2g
	炭水化物	49.0g	212.8g	炭水化物	48.4g	212.0g	炭水化物	40.0g	206.3g	炭水化物	52.3g	217.5g	炭水化物	48.8g	214.5g
	ナトリウム	2071mg	2714mg	ナトリウム	2048mg	2649mg	ナトリウム	1910mg	2619mg	ナトリウム	2168mg	2770mg	ナトリウム	1955mg	2555mg
	食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.2g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.7g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.0g	6.5g
	エネルギー	822kcal	1592kcal	エネルギー	834kcal	1610kcal	エネルギー	818kcal	1600kcal	エネルギー	826kcal	1610kcal	エネルギー	846kcal	1632kcal
	たんぱく質	48.2g	63.7g	たんぱく質	49.1g	65.0g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	47.3g	63.7g	たんぱく質	47.5g	64.2g
	脂質	36.4g	39.3g	脂質	38.4g	41.6g	脂質	39.5g	42.2g	脂質	37.2g	40.5g	脂質	40.0g	43.2g
	炭水化物	77.9g	241.7g	炭水化物	77.3g	240.9g	炭水化物	67.8g	234.1g	炭水化物	80.5g	245.7g	炭水化物	77.7g	243.4g
	ナトリウム	2145mg	2788mg	ナトリウム	2125mg	2726mg	ナトリウム	1986mg	2695mg	ナトリウム	2244mg	2846mg	ナトリウム	2032mg	2632mg
	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.4g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.9g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.2g	6.7g

※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。

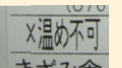
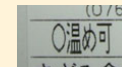
お食事の作り方



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



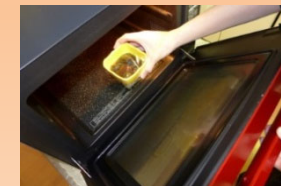
温め〇×は
ココに表示



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)

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 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ			乳麦 卵麦	★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 白菜と豚肉の煮びたし 野菜炒め			卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え			麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豆腐の塩あんかけ煮 みそポテト			卵麦 麦か	★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スパ			麦 乳麦 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		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	253kcal	496kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	263kcal	506kcal	エネルギー	312kcal	555kcal	たんぱく質	7.7g	11.8g	たんぱく質	7.7g	11.8g
たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	10.0g	14.1g	たんぱく質	7.7g	11.8g	脂質	18.5g	19.1g	脂質	18.5g	19.1g
脂質	14.0g	14.6g	脂質	11.8g	12.4g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	11.2g	11.8g	脂質	18.5g	19.1g	炭水化物	27.9g	80.7g	炭水化物	27.9g	80.7g
炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	30.9g	83.7g	炭水化物	27.9g	80.7g	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	698mg	699mg
ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	711mg	712mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	698mg	699mg	カリウム	401mg	462mg	カリウム	401mg	462mg
カリウム	537mg	598mg	カリウム	406mg	467mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	472mg	533mg	カリウム	401mg	462mg	リン	117mg	182mg	リン	117mg	182mg
リン	99mg	164mg	リン	111mg	176mg	リン	77mg	142mg	リン	137mg	202mg	リン	117mg	182mg	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g						
★ごはん150g 鶏肉ときこのバター醤油 野菜の味噌煮込み ツナのマヨパスタ			乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 ふきのきんぴら スイートパンパ 大根とひき肉のクリーム煮			麦 麦 乳麦	★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麩と若芽のみぞれ煮 青のりポテトサラダ			麦落 麦 卵乳麦	★ごはん150g 鯖のトマトバジルソース オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 切干大根のコンソメ炒め			麦 乳麦 乳麦 乳麦	★ごはん150g チキンのオイスターマヨ 人参のレモン煮 一ロナスのオランダ煮 若芽と蒲鉾のわさびマヨ			卵麦 乳麦 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		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット
エネルギー	306kcal	549kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	317kcal	560kcal	エネルギー	378kcal	621kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	10.5g	14.6g
たんぱく質	11.6g	15.7g	たんぱく質	13.9g	18.0g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	12.0g	16.1g	たんぱく質	10.5g	14.6g	脂質	24.9g	25.5g	脂質	24.9g	25.5g
脂質	15.3g	15.9g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	21.0g	21.6g	脂質	25.9g	26.5g	脂質	24.9g	25.5g	炭水化物	19.7g	72.5g	炭水化物	19.7g	72.5g
炭水化物	28.4g	81.2g	炭水化物	33.7g	86.5g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	19.7g	72.5g	ナトリウム	808mg	809mg	ナトリウム	808mg	809mg
ナトリウム	702mg	703mg	ナトリウム	603mg	604mg	ナトリウム	712mg	713mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	808mg	809mg	カリウム	358mg	419mg	カリウム	358mg	419mg
カリウム	476mg	537mg	カリウム	606mg	667mg	カリウム	479mg	540mg	カリウム	554mg	615mg	カリウム	358mg	419mg	リン	105mg	170mg	リン	105mg	170mg
リン	151mg	216mg	リン	134mg	199mg	リン	130mg	195mg	リン	163mg	228mg	リン	105mg	170mg	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.1g	2.1g
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g						
◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g								
★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス えんどう豆の味噌マヨ和え			卵乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g 豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め マカロニの和風ソテー キャベツと若芽の韓国風サラダ			乳麦 麦	★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ ナスの炒り煮 たたきごぼう			麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん 春雨タンタン 大根のマヨネーズ和え			卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 揚げ豆腐の南蛮づけ ひじきと蓮根のマヨ炒め えびポテトサラダ			麦 卵麦 卵乳麦え	
	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	340kcal	583kcal	エネルギー	335kcal	578kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	336kcal	579kcal	エネルギー	316kcal	559kcal	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	8.1g	12.2g
たんぱく質	6.8g	10.9g	たんぱく質	9.7g	13.8g	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	7.3g	11.4g	たんぱく質	8.1g	12.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	19.3g	19.9g
脂質	25.9g	26.5g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	15.0g	15.6g	脂質	19.3g	19.9g	炭水化物	27.6g	80.4g	炭水化物	27.6g	80.4g
炭水化物	21.9g	74.7g	炭水化物	24.6g	77.4g	炭水化物	29.2g	82.0g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	27.6g	80.4g	ナトリウム	693mg	694mg	ナトリウム	693mg	694mg
ナトリウム	796mg	797mg	ナトリウム	831mg	832mg	ナトリウム	639mg	640mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	693mg	694mg	カリウム	562mg	623mg	カリウム	562mg	623mg
カリウム	372mg	433mg	カリウム	454mg	515mg	カリウム	442mg	503mg	カリウム	571mg	632mg	カリウム	562mg	623mg	リン	137mg	202mg	リン	137mg	202mg
リン	120mg	185mg	リン	126mg	191mg	リン	128mg	193mg	リン	140mg	205mg	リン	137mg	202mg	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g						
	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	958kcal	1687kcal	エネルギー	964kcal	1693kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	977kcal	1706kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	26.3g	38.6g
たんぱく質	24.3g	36.6g	たんぱく質	31.0g	43.3g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	26.3g	38.6g	脂質	62.7g	64.5g	脂質	62.7g	64.5g
脂質	55.2g	57.0g	脂質	53.3g	55.1g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	52.1g	53.9g	脂質	62.7g	64.5g	炭水化物	75.2g	233.6g	炭水化物	75.2g	233.6g
炭水化物	88.8g	247.2g	炭水化物	87.4g	245.8g	炭水化物	77.6g	236.0g	炭水化物	98.2g	256.6g	炭水化物	75.2g	233.6g	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2199mg	2202mg
ナトリウム	1873mg	1876mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	ナトリウム	1896mg	1899mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	カリウム	1321mg	1504mg	カリウム	1321mg	1504mg
カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1466mg	1649mg	カリウム	1200mg	1383mg	カリウム	1597mg	1780mg	カリウム	1321mg	1504mg	リン	359mg	554mg	リン	359mg	554mg
リン	370mg	565mg	リン	371mg	566mg	リン	335mg	530mg	リン	440mg	635mg	リン	359mg	554mg	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g						
エネルギー	1022kcal	1751kcal	エネルギー	1027kcal	1756kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1025kcal	1754kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g
たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	31.3g	43.6g	たんぱく質	26.0g	38.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.7g	39.0g	脂質	62.8g	64.6g	脂質	62.8g	64.6g
脂質	55.3g	57.1g	脂質	53.4g	55.2g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	52.2g	54.0g	脂質	62.8g	64.6g	炭水化物	90.7g	249.1g	炭水化物	90.7g	249.1g
炭水化物	104.3g	262.7g	炭水化物	102.6g	261.0g	炭水化物	93.1g	251.5g	炭水化物	109.7g	268.1g	炭水化物	90.7g	249.1g	ナトリウム	2202mg	2205mg	ナトリウム	2202mg	2205mg
ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2146mg	2149mg	ナトリウム	1899mg	1902mg	ナトリウム	2065mg	2068mg	ナトリウム	2202mg	2205mg	カリウム	1381mg	1564mg	カリウム	1381mg	1564mg
カリウム	1445mg	1628mg	カリウム	1523mg	1706mg	カリウム	1260mg	1443mg	カリウム	1653mg	1836mg	カリウム	1381mg	1564mg	リン	366mg	561mg	リン	366mg	561mg
リン	377mg	572mg	リン	374mg	569mg	リン	342mg	537mg	リン	446mg	641mg	リン	366mg	561mg	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g						

※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

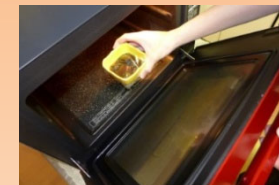
変更は2月3日(火)までにご連絡下さい。
2月14日(土)お届け分より反映します。

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×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)

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 鶏肉とジャガ芋の揚げ 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 野菜缶かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵麦 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	225kcal 7.8g 13.7g 18.5g 569mg 529mg 107mg	515kcal 12.7g 14.4g 81.4g 570mg 601mg 184mg	192kcal 6.5g 8.9g 22.4g 714mg 269mg 92mg	482kcal 11.4g 9.6g 85.3g 715mg 341mg 169mg	239kcal 11.7g 16.6g 20.2g 701mg 485mg 163mg	529kcal 16.6g 13.4g 83.1g 702mg 557mg 240mg	191kcal 10.9g 7.7g 19.4g 669mg 514mg 168mg	481kcal 15.8g 8.4g 82.3g 670mg 586mg 245mg	166kcal 7.0g 8.6g 16.0g 614mg 292mg 78mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.6g
★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 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ポトフ 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 鯖の照焼 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 麦 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	281kcal 15.6g 16.9g 16.4g 645mg 539mg 189mg	571kcal 20.5g 17.6g 79.3g 646mg 611mg 266mg	287kcal 15.1g 17.3g 18.4g 633mg 515mg 181mg	577kcal 20.0g 18.0g 81.3g 634mg 587mg 258mg	299kcal 10.0g 15.4g 29.7g 772mg 472mg 134mg	589kcal 14.9g 16.1g 92.6g 773mg 544mg 211mg	345kcal 16.9g 22.4g 19.0g 743mg 421mg 217mg	635kcal 21.8g 23.1g 81.9g 744mg 493mg 294mg	296kcal 18.0g 16.8g 16.4g 731mg 496mg 87mg
食塩相当量	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	2.0g	2.0g	1.9g	1.9g	1.9g
◎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	
★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マヨネーズ	麦 麦 麦 卵麦	★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 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 たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	281kcal 15.3g 13.9g 21.7g 590mg 507mg 180mg	571kcal 20.2g 14.6g 84.6g 591mg 579mg 257mg	285kcal 17.9g 15.2g 17.7g 698mg 571mg 99mg	575kcal 22.8g 15.9g 80.6g 699mg 643mg 176mg	290kcal 16.8g 14.0g 22.9g 718mg 520mg 167mg	580kcal 21.7g 14.7g 85.8g 719mg 592mg 244mg	303kcal 10.8g 15.6g 29.0g 658mg 428mg 142mg	593kcal 15.7g 16.3g 91.9g 659mg 500mg 219mg	348kcal 13.8g 18.6g 28.3g 651mg 808mg 213mg
食塩相当量	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.7g	1.7g	1.7g
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	787kcal 38.7g 44.5g 56.6g 1804mg 1575mg 476mg	1657kcal 53.4g 46.6g 245.3g 1807mg 1791mg 707mg	764kcal 39.5g 41.4g 58.5g 2045mg 1355mg 372mg	1634kcal 54.2g 43.5g 247.2g 2048mg 1571mg 603mg	828kcal 38.5g 42.1g 72.8g 2191mg 1477mg 464mg	1698kcal 53.2g 44.2g 261.5g 2194mg 1693mg 695mg	839kcal 38.6g 45.7g 67.4g 2070mg 1363mg 527mg	1709kcal 53.3g 47.8g 256.1g 2073mg 1579mg 758mg	810kcal 38.8g 44.0g 60.7g 1996mg 1596mg 378mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	5.2g
エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム カリウム リン	883kcal 39.5g 44.7g 79.6g 1810mg 1688mg 488mg	1753kcal 54.2g 46.8g 268.3g 1813mg 1904mg 719mg	890kcal 40.1g 41.6g 89.0g 2047mg 1469mg 378mg	1760kcal 54.8g 43.7g 277.7g 2050mg 1685mg 609mg	956kcal 39.3g 42.3g 103.7g 2197mg 1597mg 478mg	1826kcal 54.0g 44.4g 292.4g 2200mg 1813mg 709mg	935kcal 39.4g 45.9g 90.4g 2076mg 1476mg 539mg	1805kcal 54.1g 48.0g 279.1g 2079mg 1692mg 770mg	938kcal 39.6g 44.2g 91.6g 2002mg 1716mg 392mg
食塩相当量	4.5g	4.5g	5.2g	5.2g	5.6g	5.6g	5.3g	5.3g	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。