

# 【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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦落 麦 麦	★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 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 111kcal 389kcal 5.4g 3.8g 13.3g 588mg 1.5g	フルセット 389kcal エネルギー 147kcal 8.2g 13.9g 蛋白質 5.5g 脂質 5.5g 炭水化物 70.1g ナトリウム 1030mg 食塩相当量 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 413kcal 173kcal 6.2g 11.5g 15.4g 717mg 1.8g 3.0g	フルセット 438kcal エネルギー 120kcal 9.7g 2.3g 15.4g 622mg 1.6g 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 356kcal 79kcal 3.4g 0.6g 10.8g 902mg 1.2g 2.3g	フルセット 394kcal 120kcal 8.7g 5.2g 6.2g ナトリウム 746mg 1.9g 3.0g	
★やわらかごはん180g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 麦 麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 チングン菜ソテー 麦落か 卵乳麦 麦	★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼 白菜と竹輪の煮びたし 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 麦 卵麦 卵麦か 麦	★やわらかごはん180g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 青梗菜と大豆の和え物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりボテサラダ ★味噌汁	麦 麦 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 310kcal 582kcal 13.6g 18.6g 21.9g 708mg 1.8g	フルセット 582kcal エネルギー 268kcal 534kcal 534kcal ナトリウム 1149mg 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 534kcal エネルギー 227kcal 497kcal 497kcal ナトリウム 834mg 3.2g	フルセット 497kcal エネルギー 195kcal 472kcal 472kcal ナトリウム 927mg 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 472kcal エネルギー 243kcal 509kcal 509kcal ナトリウム 1370mg 3.5g	フルセット 509kcal エネルギー 243kcal 509kcal 509kcal ナトリウム 776mg 3.2g	
★やわらかごはん180g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 卵麦 麦	★やわらかごはん180g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦	★やわらかごはん180g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 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 274kcal 544kcal 9.0g 15.4g 25.0g 715mg 1.8g	フルセット 544kcal エネルギー 233kcal 514kcal 514kcal ナトリウム 1159mg 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 514kcal エネルギー 248kcal 521kcal 521kcal ナトリウム 1402mg 3.6g	フルセット 521kcal エネルギー 382kcal 648kcal 648kcal ナトリウム 1007mg 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 648kcal エネルギー 230kcal 506kcal 506kcal ナトリウム 1449mg 2.6g	フルセット 506kcal エネルギー 230kcal 506kcal 506kcal ナトリウム 815mg 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 695kcal 1515kcal 28.0g 37.8g 60.2g 2011mg 5.1g	フルセット 1515kcal エネルギー 648kcal 1461kcal エネルギー 648kcal 1456kcal ナトリウム 2512mg 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 1461kcal エネルギー 648kcal 1456kcal エネルギー 648kcal 1456kcal ナトリウム 3838mg 9.8g	フルセット 1456kcal エネルギー 656kcal 1476kcal エネルギー 593kcal 1409kcal ナトリウム 2556mg 10.0g	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 1476kcal エネルギー 382kcal 648kcal エネルギー 593kcal 1409kcal ナトリウム 3905mg 5.7g	フルセット 648kcal エネルギー 230kcal 506kcal 506kcal ナトリウム 1258mg 9.0g	
★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10日(火)までにご連絡下さい。  
2月21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



温め〇表示は  
温めに表示は

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場合は、お皿に移し、  
かけて下さい。  
鍋肌から気泡がぱつぱ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!)

### 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

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 肉団子と白菜の煮物 さつま揚げと小松菜の煮浸し 大根のあっさり生姜漬け ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 麦	★全粥240g 豚肉と厚揚げの煮物 三色炒め煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	乳麦 麦落 麦	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 鶏ミンチと小松菜の煮物 おかと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ポトフ キャベツの土佐煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁	乳麦 麦 麦	★全粥240g 法蓮草と豆腐の卵とじ ひじきとベーコンの煮物 おくらのとろろ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦
栄養価 エネルギー 111kcal 蛋白質 5.4g 脂質 3.8g 炭水化物 13.3g ナトリウム 588mg 食塩相当量 1.5g	おかずセット 270kcal エネルギー 147kcal 蛋白質 8.2g 脂質 4.5g 炭水化物 46.3g ナトリウム 1028mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 306kcal 蛋白質 11.9g 脂質 6.2g 炭水化物 15.4g ナトリウム 717mg 食塩相当量 1.8g	栄養価 エネルギー 173kcal 蛋白質 6.2g 脂質 11.5g 炭水化物 48.4g ナトリウム 1157mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 332kcal 蛋白質 9.9g 脂質 12.2g 炭水化物 12.6g ナトリウム 622mg 食塩相当量 1.6g	栄養価 エネルギー 79kcal 蛋白質 3.4g 脂質 0.6g 炭水化物 45.6g ナトリウム 1062mg 食塩相当量 2.7g	栄養価 エネルギー 238kcal 蛋白質 7.1g 脂質 1.3g 炭水化物 48.4g ナトリウム 900mg 食塩相当量 2.3g	栄養価 エネルギー 120kcal 蛋白質 8.7g 脂質 5.2g 炭水化物 10.8g ナトリウム 746mg 食塩相当量 1.9g	栄養価 エネルギー 279kcal 蛋白質 12.4g 脂質 5.9g 炭水化物 43.8g ナトリウム 1186mg 食塩相当量 3.0g	
★全粥240g 長崎ちゃんぽん野菜炒め れんこんの五目炒め煮 マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	乳 麦 卵麦 麦	★全粥240g オニオソースハンバーグ 人参グラッセ 大根麻婆 春雨のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 チングン菜ソテー <sup>1</sup> 豚肉とキャベツのごま風味炒め 煮生酢 ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 麦	★全粥240g 鶏の柚子胡椒炒め 白菜と竹輪の煮びたし 卵麦か ★味噌汁	麦 麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚のごま醤油焼 人参のおかかサラダ 白菜と鶏肉のとろみ煮 青のりポテトサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー 310kcal 蛋白質 13.6g 脂質 18.6g 炭水化物 21.9g ナトリウム 708mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット 469kcal エネルギー 268kcal 蛋白質 8.6g 脂質 14.0g 炭水化物 54.9g ナトリウム 1148mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 427kcal 蛋白質 12.3g 脂質 14.7g 炭水化物 22.9g ナトリウム 834mg 食塩相当量 2.1g	栄養価 エネルギー 227kcal 蛋白質 14.6g 脂質 12.2g 炭水化物 55.9g ナトリウム 1274mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 386kcal 蛋白質 18.3g 脂質 12.9g 炭水化物 44.4g ナトリウム 927mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 195kcal 蛋白質 13.2g 脂質 8.9g 炭水化物 47.4g ナトリウム 1367mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 354kcal 蛋白質 16.9g 脂質 9.6g 炭水化物 47.5g ナトリウム 1369mg 食塩相当量 3.5g	栄養価 エネルギー 243kcal 蛋白質 13.3g 脂質 13.8g 炭水化物 16.3g ナトリウム 776mg 食塩相当量 2.0g	栄養価 エネルギー 402kcal 蛋白質 17.0g 脂質 14.5g 炭水化物 49.3g ナトリウム 1216mg 食塩相当量 3.1g	
★全粥240g まぐろカツ うま塩キャベツ ナスと麩の炒め煮 たたきごぼう ★味噌汁	麦 麦か 麦 麦 麦	★全粥240g クリームシチュー 大豆とキャベツのコンソメ煮 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏団子のトマト煮 ごぼうとさつま揚げの炒り煮 ポテトの和風サラダ ★味噌汁	卵乳麦 卵麦 卵麦 麦	★全粥240g 白身フライ 塩枝豆 豚肉と小松菜の中華春雨煮 野菜のピーナッツ和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦落 麦	★全粥240g 豚肉と青梗菜のカレー炒め 切干大根のおから煮 コールスローサラダ ★味噌汁	乳麦 麦 卵麦 麦
栄養価 エネルギー 274kcal 蛋白質 9.0g 脂質 15.4g 炭水化物 25.0g ナトリウム 715mg 食塩相当量 1.8g	おかずセット 433kcal エネルギー 233kcal 蛋白質 12.7g 脂質 16.1g 炭水化物 58.0g ナトリウム 1155mg 食塩相当量 2.9g	栄養価 エネルギー 392kcal 蛋白質 11.8g 脂質 9.7g 炭水化物 24.0g ナトリウム 961mg 食塩相当量 2.4g	栄養価 エネルギー 248kcal 蛋白質 15.5g 脂質 10.4g 炭水化物 57.0g ナトリウム 1401mg 食塩相当量 3.6g	栄養価 エネルギー 407kcal 蛋白質 8.3g 脂質 10.2g 炭水化物 30.0g ナトリウム 1007mg 食塩相当量 2.6g	栄養価 エネルギー 382kcal 蛋白質 12.0g 脂質 10.9g 炭水化物 63.0g ナトリウム 1447mg 食塩相当量 3.7g	栄養価 エネルギー 541kcal 蛋白質 13.3g 脂質 25.9g 炭水化物 23.2g ナトリウム 815mg 食塩相当量 2.1g	栄養価 エネルギー 230kcal 蛋白質 17.0g 脂質 26.6g 炭水化物 56.2g ナトリウム 1255mg 食塩相当量 3.2g	栄養価 エネルギー 389kcal 蛋白質 10.2g 脂質 12.7g 炭水化物 19.1g ナトリウム 713mg 食塩相当量 1.8g	フルセット 1070kcal エネルギー 593kcal 蛋白質 13.9g 脂質 13.4g 炭水化物 52.1g ナトリウム 1153mg 食塩相当量 2.9g
栄養価 エネルギー 695kcal 蛋白質 28.0g 脂質 37.8g 炭水化物 60.2g ナトリウム 2011mg 食塩相当量 5.1g	おかずセット 1172kcal エネルギー 648kcal 蛋白質 39.1g 脂質 39.9g 炭水化物 159.2g ナトリウム 3331mg 食塩相当量 8.4g	栄養価 エネルギー 1125kcal 蛋白質 28.6g 脂質 29.2g 炭水化物 62.3g ナトリウム 2512mg 食塩相当量 6.3g	栄養価 エネルギー 648kcal 蛋白質 29.1g 脂質 31.3g 炭水化物 161.3g ナトリウム 3832mg 食塩相当量 9.7g	栄養価 エネルギー 1125kcal 蛋白質 29.1g 脂質 33.9g 炭水化物 57.0g ナトリウム 2556mg 食塩相当量 6.6g	栄養価 エネルギー 656kcal 蛋白質 40.2g 脂質 36.0g 炭水化物 156.0g ナトリウム 3876mg 食塩相当量 9.9g	栄養価 エネルギー 1133kcal 蛋白質 29.9g 脂質 35.4g 炭水化物 53.1g ナトリウム 2204mg 食塩相当量 5.7g	栄養価 エネルギー 593kcal 蛋白質 41.0g 脂質 37.5g 炭水化物 152.1g ナトリウム 3524mg 食塩相当量 9.0g	栄養価 エネルギー 1070kcal 蛋白質 32.2g 脂質 31.7g 炭水化物 46.2g ナトリウム 2235mg 食塩相当量 5.7g	フルセット 1070kcal エネルギー 593kcal 蛋白質 43.3g 脂質 33.8g 炭水化物 145.2g ナトリウム 3555mg 食塩相当量 9.0g

★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10日(火)までにご連絡下さい。  
2月21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  
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、  
浮いてきたら火を止めて、  
袋を取り出すまで  
袋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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 鶏団子の中華風 一夜漬 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦
朝食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 76kcal	フルセット 253kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 92kcal	フルセット 269kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 122kcal	フルセット 299kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	1.5g	5.2g	蛋白質	3.3g	7.0g	蛋白質
脂質	2.8g	3.5g	脂質	3.9g	4.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質
炭水化物	10.3g	48.4g	炭水化物	12.1g	50.2g	炭水化物	11.3g	49.4g	炭水化物
ナトリウム	547mg	1069mg	ナトリウム	515mg	1037mg	ナトリウム	474mg	996mg	ナトリウム
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.5g	食塩相当量
昼食									
★全粥240g 鮭のおろし煮 ふきの煮物 えんどう豆とベーコン炒め ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 大根煮 麦	★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 マリーネサラダ 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 乳麦 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 172kcal	フルセット 349kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 188kcal	フルセット 365kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 227kcal	フルセット 404kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質
脂質	8.1g	8.8g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	13.8g	14.5g	脂質
炭水化物	17.7g	55.8g	炭水化物	17.0g	55.1g	炭水化物	20.1g	58.2g	炭水化物
ナトリウム	816mg	1338mg	ナトリウム	748mg	1270mg	ナトリウム	680mg	1202mg	ナトリウム
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	1.7g	3.1g	食塩相当量
夕食									
★全粥240g 焼肉炒め 白菜と若芽の煮物 大根なます ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★全粥240g 白身の照焼き プロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦か 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚と菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦
栄養価 エネルギー	おかずセット 149kcal	フルセット 326kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 234kcal	フルセット 411kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 188kcal	フルセット 365kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	3.2g	6.9g	蛋白質	7.4g	11.1g	蛋白質	7.8g	11.5g	蛋白質
脂質	6.7g	7.4g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	7.5g	8.2g	脂質
炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	15.7g	53.8g	炭水化物	22.0g	60.1g	炭水化物
ナトリウム	789mg	1311mg	ナトリウム	766mg	1288mg	ナトリウム	749mg	1271mg	ナトリウム
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量
食									
栄養価 エネルギー	おかずセット 397kcal	フルセット 928kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 514kcal	フルセット 1045kcal	栄養価 エネルギー	おかずセット 537kcal	フルセット 1068kcal	栄養価 エネルギー
蛋白質	13.9g	25.0g	蛋白質	15.5g	26.6g	蛋白質	16.6g	27.7g	蛋白質
脂質	17.6g	19.7g	脂質	29.5g	31.6g	脂質	28.1g	30.2g	脂質
炭水化物	47.2g	161.5g	炭水化物	44.8g	159.1g	炭水化物	53.4g	167.7g	炭水化物
ナトリウム	2152mg	3718mg	ナトリウム	2029mg	3595mg	ナトリウム	1903mg	3469mg	ナトリウム
食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.1g	9.1g	食塩相当量	4.8g	8.8g	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。

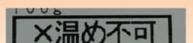
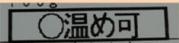
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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



- 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

2月21日(土)お届け分より反映します。  
変更は2月10日(火)までにご連絡下さい。

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)

# (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9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 白菜とがんものの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ	卵乳麦 卵麦 卵					
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	165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g	358kcal 13.1g 7.7g 58.2g 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	177kcal 10.9g 8.0g 16.0g 660mg 1.7g	370kcal 14.2g 8.5g 57.9g 661mg 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	185kcal 11.3g 9.1g 17.1g 657mg 1.7g	378kcal 14.6g 9.1g 59.0g 658mg 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	193kcal 13.8g 8.2g 16.5g 583mg 1.5g	386kcal 17.1g 8.7g 58.4g 584mg 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	185kcal 8.8g 10.1g 15.2g 743mg 1.9g	378kcal 12.1g 10.6g 57.1g 744mg 1.9g
★ごはん120g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のビリ辛煮 キャロットラペ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 大根と鶏肉の煮物 高野豆腐の洋風炒り煮 キャベツと卵の塩レモンバスタ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん120g メンチカツ ブロッコリー 麩とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し	乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g ブリのごま焼 うま塩キャベツ マカロニと法蓮草のソテー 麩と若芽の酢の物	麦 麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏のいそべ焼 ミックスソテー 野菜のチリソース煮 白菜のスープ煮	麦 乳麦 麦 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	248kcal 16.4g 11.0g 18.7g 733mg 1.9g	441kcal 19.7g 11.5g 60.6g 734mg 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	240kcal 13.8g 13.1g 17.1g 785mg 2.0g	433kcal 17.1g 13.6g 59.0g 786mg 2.0g	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	231kcal 9.5g 13.1g 18.3g 589mg 1.5g	424kcal 12.8g 13.6g 60.2g 590mg 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	252kcal 15.3g 12.4g 19.0g 788mg 2.0g	445kcal 18.6g 12.9g 60.9g 789mg 2.0g	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 15.9g 12.4g 14.2g 722mg 1.8g	431kcal 19.2g 12.9g 56.1g 723mg 1.8g
◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎りんご150g					
★ごはん120g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミニチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦 麦	★ごはん120g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし	麦 麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物	麦 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	210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 1.9g	403kcal 19.4g 12.0g 51.5g 737mg 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	221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 1.8g	414kcal 18.3g 10.7g 59.0g 709mg 1.8g	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	223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g	416kcal 21.7g 9.0g 58.0g 794mg 2.0g	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	222kcal 13.7g 12.5g 13.2g 764mg 1.9g	415kcal 17.0g 13.0g 55.1g 765mg 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	186kcal 16.0g 9.9g 8.7g 595mg 1.5g	379kcal 19.3g 10.4g 50.6g 596mg 1.5g
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	623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	1202kcal 52.2g 31.2g 170.3g 2214mg 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	638kcal 39.7g 31.3g 50.2g 2153mg 5.5g	1217kcal 49.6g 32.8g 175.9g 2156mg 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	639kcal 39.2g 30.2g 51.5g 2039mg 5.2g	1218kcal 49.1g 31.7g 177.2g 2042mg 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	667kcal 42.8g 33.1g 48.7g 2135mg 5.2g	1246kcal 52.7g 34.6g 174.4g 2138mg 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	609kcal 40.7g 32.4g 38.1g 2060mg 5.2g	1188kcal 50.6g 33.9g 163.8g 2063mg 5.2g
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	830kcal 48.4g 36.8g 76.5g 2285mg 5.9g	1409kcal 58.3g 38.3g 202.2g 2288mg 5.9g	835kcal 47.4g 38.3g 78.0g 2229mg 5.7g	1414kcal 57.3g 39.8g 203.7g 2232mg 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	840kcal 46.6g 37.2g 80.4g 2116mg 5.4g	1419kcal 56.5g 38.7g 206.1g 2119mg 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	865kcal 49.7g 40.1g 77.6g 2209mg 5.6g	1444kcal 59.6g 41.6g 203.3g 2212mg 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	816kcal 46.8g 39.5g 70.0g 2134mg 5.4g	1395kcal 56.7g 41.0g 195.7g 2137mg 5.4g

変更は2月10日(火)までにご連絡下さい。  
2月21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。

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

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩)	麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	卵乳麦 乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のカレー煮 油揚げと葉の花の煮物 カリフラワーのビーナッツ味噌和え ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	乳麦 麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え ★味噌汁(小松菜・切干)	麦 麦	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 卵 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 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 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 427kcal 15.5g 8.1g 72.1g 993mg 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 177kcal 10.9g 8.0g 16.0g 660mg 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 431kcal 15.9g 8.8g 70.0g 808mg 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 185kcal 11.3g 9.9g 71.6g 657mg 1.7g
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 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 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 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 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 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 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 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 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 165kcal 9.8g 7.2g 16.3g 742mg 1.9g
間食	◎牛乳180g ◎りんご150g	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g	◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g	◎牛乳180g ◎バナナ90g	◎牛乳180g ◎りんご150g					
夕食	★ごはん150g 鶏の柚子胡椒焼 人参グラッセ 大根とごぼうの甘辛煮 法蓮草のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜のトマト炒め ぜんまいとミニチの煮物 麸の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)	乳麦 麦	★ごはん150g ホッケの酒粕焼 人参のきんぴら インゲンの生姜炒め 若芽としらすのおひたし ★味噌汁(豆腐・白菜)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード 人参グラッセ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんも煮 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(豆腐・なめこ)	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 210kcal 16.1g 11.5g 9.6g 736mg 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 464kcal 21.2g 12.3g 64.0g 884mg 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 221kcal 15.0g 10.2g 17.1g 708mg 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 476kcal 20.1g 11.0g 71.7g 934mg 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 223kcal 18.4g 8.5g 16.1g 793mg 2.0g
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 623kcal 42.3g 29.7g 44.6g 2211mg 5.7g	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 1395kcal 58.2g 32.2g 209.7g 2837mg 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	ご飯汁物セット 638kcal 39.7g 31.3g 50.2g 2153mg 5.5g	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 1411kcal 55.4g 33.8g 214.9g 2754mg 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	ご飯汁物セット 639kcal 55.7g 34.1g 216.0g 2039mg 6.9g

変更は2月10日(火)までにご連絡下さい。  
2月21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」



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)

※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2月10日(火)までにご連絡下さい。  
2月21日(土)お届け分より反映します。

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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150g オムレツ 和風あんからめソース コンニャクの辛味炒め コーンサラダ	卵麦 麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん けんちん煮 キャベツの和風カレー煮	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 里芋のおろし揚げ出し キャベツのピーナッツ和え	卵麦 麦 麦落	★ごはん150g 鶏肉のデミグラス煮込み 豚挽き肉と切干大根の煮物 れんこんの土佐煮	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 油揚げの玉子とじ かぼちゃのいとこ煮 和風サラダ	卵麦 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	245kcal	488kcal	エネルギー	270kcal	513kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.4g	11.5g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	7.1g	11.2g	たんぱく質	8.3g	12.4g	たんぱく質	7.6g	11.7g
	脂質	13.2g	13.8g	脂質	14.8g	15.4g	脂質	13.5g	14.1g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	13.2g	13.8g
	炭水化物	24.4g	77.2g	炭水化物	26.1g	78.9g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	23.4g	76.2g	炭水化物	28.7g	81.5g
	ナトリウム	612mg	613mg	ナトリウム	688mg	689mg	ナトリウム	786mg	787mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	720mg	721mg
	カリウム	268mg	329mg	カリウム	460mg	521mg	カリウム	431mg	492mg	カリウム	343mg	404mg	カリウム	429mg	490mg
	リン	121mg	186mg	リン	122mg	187mg	リン	101mg	166mg	リン	134mg	199mg	リン	140mg	205mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ なすの利休煮 フレンチマカロニ	麦 麦か 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんぴら 春雨とツナのサラダ	乳 麦 卵	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 豚肉と大根のピリ辛煮	麦落 麦 麦	★ごはん150g 鯖の竜田揚 ふきのきんぴら 大根とひじきの煮物 春雨とツナのピリ辛炒め	麦 麦 麦	★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	麦 麦 麦落か 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	379kcal	622kcal	エネルギー	395kcal	638kcal	エネルギー	407kcal	650kcal	エネルギー	365kcal	608kcal	エネルギー	325kcal	568kcal
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	12.1g	16.2g	たんぱく質	7.2g	11.3g
	脂質	26.0g	26.6g	脂質	24.7g	25.3g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	21.5g	22.1g	脂質	21.3g	21.9g
	炭水化物	27.3g	80.1g	炭水化物	31.6g	84.4g	炭水化物	33.1g	85.9g	炭水化物	28.2g	81.0g	炭水化物	26.8g	79.6g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	721mg	722mg	ナトリウム	566mg	567mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	621mg	622mg
	カリウム	270mg	331mg	カリウム	428mg	489mg	カリウム	660mg	721mg	カリウム	407mg	468mg	カリウム	490mg	551mg
	リン	121mg	186mg	リン	146mg	211mg	リン	134mg	199mg	リン	158mg	223mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎みかん(缶) 75g						
	★ごはん150g チキンクリームシチュー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物	乳麦 卵麦 卵乳麦	★ごはん150g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 小倉金時 れんこんとひじきのサラダ	乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトーレ 揚げじゃがの煮っころがし パインキヤロットラペ	麦 麦	★ごはん150g 豚バラとしめじの和風あん パスタのクリーム煮 カラフルサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g チキンピカタ トマトソース キャベツと卵の塩レモンパスタ 明太ポテトサラダ	卵麦 卵乳麦 卵麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	344kcal	587kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	395kcal	638kcal
	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	11.3g	15.4g
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	14.7g	15.3g	脂質	24.0g	24.6g	脂質	24.7g	25.3g
	炭水化物	32.0g	84.8g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	31.7g	84.5g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	29.8g	82.6g
	ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	644mg	645mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	600mg	601mg	ナトリウム	734mg	735mg
	カリウム	618mg	679mg	カリウム	550mg	611mg	カリウム	629mg	690mg	カリウム	575mg	636mg	カリウム	443mg	504mg
	リン	189mg	254mg	リン	109mg	174mg	リン	112mg	177mg	リン	147mg	212mg	リン	138mg	203mg
夕食	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	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	1000kcal	1729kcal	エネルギー	1009kcal	1738kcal	エネルギー	968kcal	1697kcal	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	981kcal	1710kcal
	たんぱく質	28.9g	41.2g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	29.0g	41.3g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	26.1g	38.4g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.7g	61.5g	脂質	54.3g	56.1g	脂質	56.5g	58.3g	脂質	59.2g	61.0g
	炭水化物	83.7g	242.1g	炭水化物	89.4g	247.8g	炭水化物	89.0g	247.4g	炭水化物	80.3g	238.7g	炭水化物	85.3g	243.7g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	2053mg	2056mg	ナトリウム	1942mg	1945mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2075mg	2078mg
	カリウム	1156mg	1339mg	カリウム	1438mg	1621mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1325mg	1508mg	カリウム	1362mg	1545mg
	リン	431mg	626mg	リン	377mg	572mg	リン	347mg	542mg	リン	439mg	634mg	リン	393mg	588mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
合計	エネルギー	1064kcal	1793kcal	エネルギー	1057kcal	1786kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal
	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	29.3g	41.6g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	26.5g	38.8g
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.4g	56.2g	脂質	56.6g	58.4g	脂質	59.3g	61.1g
	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	100.9g	259.3g	炭水化物	104.2g	262.6g	炭水化物	95.8g	254.2g	炭水化物	96.8g	255.2g
	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2056mg	2059mg	ナトリウム	1943mg	1946mg	ナトリウム	1916mg	1919mg	ナトリウム	2078mg	2081mg
	カリウム	1216mg	1399mg	カリウム	1494mg	1677mg	カリウム	1777mg	1960mg	カリウム	1385mg	1568mg	カリウム	1418mg	1601mg
	リン	438mg	633mg	リン	383mg	578mg	リン	350mg	545mg	リン	446mg	641mg	リン	399mg	594mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	5.3g
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.3g	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。

## 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

# (たんぱく60g調整食)

## 週間献立表

2月9日(月)		2月10日(火)		2月11日(水)		2月12日(木)		2月13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 豚肉ときのこの炒め物 カリフラワーの煮物 ミックスマカロニサラダ	麦 卵麦か 卵乳麦	★ごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 白菜の中華そぼろ煮 青菜のわさび和え	卵乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん180g じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ	麦 乳麦落 卵乳麦	★ごはん180g 千草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え	麦 卵 卵麦 麦	★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 白菜のスープ煮 キャベツのミモザサラダ	乳麦 乳麦 卵麦	
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	ご飯セット
	エネルギー	214kcal	エネルギー	504kcal	エネルギー	197kcal	エネルギー	487kcal	エネルギー	239kcal
	たんぱく質	9.4g	たんぱく質	14.3g	たんぱく質	10.2g	たんぱく質	15.1g	たんぱく質	6.7g
	脂質	12.6g	脂質	13.3g	脂質	12.1g	脂質	12.8g	脂質	12.3g
	炭水化物	16.1g	炭水化物	79.0g	炭水化物	13.1g	炭水化物	76.0g	炭水化物	24.7g
	ナトリウム	533mg	ナトリウム	534mg	ナトリウム	597mg	ナトリウム	598mg	ナトリウム	472mg
	カリウム	401mg	カリウム	473mg	カリウム	585mg	カリウム	657mg	カリウム	287mg
	リン	124mg	リン	201mg	リン	153mg	リン	230mg	リン	83mg
	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.4g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.2g
	エネルギー	1.4g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	エネルギー	1.2g	食塩相当量	1.2g
昼食	★ごはん180g こんがりハンバーグ ケチャップ(小袋) 人参グラッセ 大根と鶏肉のマーガリン風味 キャベツの土佐煮	乳麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー <sup>ナスの油炒め</sup> 麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉のごま焼き オクラのペペロンチーノ 切干大根としらすの煮物 青のリポテトサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g 豚肉とコーンのペッパー丼の具 里芋の和風クリーム煮 菜の花としめじの和え物	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん180g ブリの磯辺焼 プロッコリー <sup>ひき肉と豆腐のうま煮</sup> 揚げじゃがの煮っころがし	麦 麦落か 麦	
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット
	エネルギー	284kcal	エネルギー	574kcal	エネルギー	304kcal	エネルギー	594kcal	エネルギー	320kcal
	たんぱく質	17.7g	たんぱく質	22.6g	たんぱく質	12.6g	たんぱく質	17.5g	たんぱく質	16.0g
	脂質	15.9g	脂質	16.6g	脂質	19.9g	脂質	20.6g	脂質	19.9g
	炭水化物	16.6g	炭水化物	79.5g	炭水化物	20.6g	炭水化物	83.5g	炭水化物	16.8g
	ナトリウム	873mg	ナトリウム	874mg	ナトリウム	593mg	ナトリウム	594mg	ナトリウム	700mg
	カリウム	642mg	カリウム	714mg	カリウム	566mg	カリウム	638mg	カリウム	529mg
	リン	199mg	リン	276mg	リン	192mg	リン	269mg	リン	85mg
	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	2.2g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.5g	食塩相当量	1.8g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g	
	★ごはん180g えび団子の炊き合せ 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風	卵麦え 卵乳麦 麦	★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩ゆでアスパラ 油揚げの玉子とじ 切干と菜の花のおひたし	麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとつちがんも煮 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ	麦 麦 麦	★ごはん180g 赤魚のおろし煮 鶏肉と春雨の中華煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦 麦 卵麦か	★ごはん180g 豚肉とコロコロ野菜のチーズソース 揚茄子と玉ねぎの煮物 蒸し鶏と小松菜のごま和え	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	300kcal	エネルギー	590kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	549kcal	エネルギー	243kcal
	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	17.9g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	21.1g	たんぱく質	16.2g
	脂質	17.7g	脂質	18.4g	脂質	13.2g	脂質	13.9g	脂質	14.2g
	炭水化物	21.3g	炭水化物	84.2g	炭水化物	16.3g	炭水化物	79.2g	炭水化物	12.1g
	ナトリウム	798mg	ナトリウム	799mg	ナトリウム	691mg	ナトリウム	692mg	ナトリウム	709mg
	カリウム	382mg	カリウム	454mg	カリウム	460mg	カリウム	532mg	カリウム	446mg
	リン	156mg	リン	233mg	リン	231mg	リン	308mg	リン	179mg
夕食	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	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	300kcal	エネルギー	590kcal	エネルギー	259kcal	エネルギー	549kcal	エネルギー	243kcal
	たんぱく質	13.0g	たんぱく質	17.9g	たんぱく質	16.2g	たんぱく質	21.1g	たんぱく質	16.2g
	脂質	17.7g	脂質	18.4g	脂質	13.2g	脂質	13.9g	脂質	14.2g
	炭水化物	21.3g	炭水化物	84.2g	炭水化物	16.3g	炭水化物	79.2g	炭水化物	12.1g
	ナトリウム	798mg	ナトリウム	799mg	ナトリウム	691mg	ナトリウム	692mg	ナトリウム	709mg
	カリウム	382mg	カリウム	454mg	カリウム	460mg	カリウム	532mg	カリウム	446mg
	リン	156mg	リン	233mg	リン	231mg	リン	308mg	リン	179mg
	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	2.0g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g	食塩相当量	1.8g
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	ご飯セット
	エネルギー	798kcal	エネルギー	1668kcal	エネルギー	760kcal	エネルギー	1630kcal	エネルギー	802kcal
	たんぱく質	40.1g	たんぱく質	54.8g	たんぱく質	39.0g	たんぱく質	53.7g	たんぱく質	38.9g
	脂質	46.2g	脂質	48.3g	脂質	45.2g	脂質	47.3g	脂質	46.4g
	炭水化物	54.0g	炭水化物	242.7g	炭水化物	50.0g	炭水化物	238.7g	炭水化物	53.6g
	ナトリウム	2204mg	ナトリウム	2207mg	ナトリウム	1881mg	ナトリウム	1884mg	ナトリウム	1881mg
	カリウム	1425mg	カリウム	1641mg	カリウム	1611mg	カリウム	1827mg	カリウム	1262mg
	リン	479mg	リン	710mg	リン	576mg	リン	807mg	リン	347mg
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.8g
	エネルギー	926kcal	エネルギー	1796kcal	エネルギー	886kcal	エネルギー	1756kcal	エネルギー	898kcal
合計(間食込)	たんぱく質	40.9g	たんぱく質	55.6g	たんぱく質	39.6g	たんぱく質	54.3g	たんぱく質	39.7g
	脂質	46.4g	脂質	48.5g	脂質	45.4g	脂質	47.5g	脂質	46.6g
	炭水化物	84.9g	炭水化物	273.6g	炭水化物	80.5g	炭水化物	269.2g	炭水化物	76.6g
	ナトリウム	2210mg	ナトリウム	2213mg	ナトリウム	1883mg	ナトリウム	1886mg	ナトリウム	1887mg
	カリウム	1545mg	カリウム	1761mg	カリウム	1725mg	カリウム	1941mg	カリウム	1375mg
	リン	493mg	リン	724mg	リン	582mg	リン	813mg	リン	359mg
	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	5.6g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.8g	食塩相当量	4.9g
	エネルギー	926kcal	エネルギー	1796kcal	エネルギー	886kcal	エネルギー	1756kcal	エネルギー	898kcal
	たんぱく質	40.9g	たんぱく質	55.6g	たんぱく質	39.6g	たんぱく質	54.3g	たんぱく質	39.7g
	脂質	46.4g	脂質	48.5g	脂質	45.4g	脂質	47.5g	脂質	46.6g

変更は2月10日(火)までにご連絡下さい。

2月21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)

温め〇×表示  
ここに表示