

# 【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	
朝	★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			
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦	豚肉と厚揚げの煮物	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		和風ポトフ	乳麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦	三色炒め煮	麦落		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		キャベツの土佐煮	麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		
	大根のあっさり生姜漬け	麦	若芽の酢味噌和え			おからと玉ねぎのサラダ	卵乳麦		カリフラワーのピクルス			おからのとろろ和え	麦		
	★味噌汁	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	111kcal	389kcal	エネルギー	147kcal	413kcal	エネルギー	173kcal	438kcal	エネルギー	79kcal	356kcal	エネルギー	120kcal	394kcal
	蛋白質	5.4g	11.9g	蛋白質	8.2g	13.9g	蛋白質	6.2g	12.0g	蛋白質	3.4g	9.7g	蛋白質	8.7g	15.0g
	脂 質	3.8g	5.5g	脂 質	5.5g	6.4g	脂 質	11.5g	12.4g	脂 質	0.6g	2.3g	脂 質	5.2g	6.2g
	炭水化物	13.3g	70.1g	炭水化物	15.4g	71.7g	炭水化物	12.6g	69.0g	炭水化物	15.4g	71.9g	炭水化物	10.8g	68.4g
	ナトリウム	588mg	1030mg	ナトリウム	717mg	1160mg	ナトリウム	622mg	1088mg	ナトリウム	460mg	902mg	ナトリウム	746mg	1188mg
	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
	★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			
長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳	オニオンソースハンバーグ	乳麦		サワラの磯辺焼	麦		鶏の柚子胡椒炒め	麦		赤魚のごま醤油焼	麦			
れんこんの五目炒め煮	麦	人参グラッセ	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		白菜と竹輪の煮びたし	麦		人参のおかかサラダ	麦			
マカロニとパプリカのサラダ	卵麦	大根麻婆	麦落か		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		青梗菜と大豆の和え物	麦		白菜と鶏肉のとろみ煮	麦			
	★味噌汁	麦	春雨のサラダ	卵乳麦		煮生酢	麦		★味噌汁	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		
			★味噌汁	麦		★味噌汁	麦					★味噌汁	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	310kcal	582kcal	エネルギー	268kcal	534kcal	エネルギー	227kcal	497kcal	エネルギー	195kcal	472kcal	エネルギー	243kcal	509kcal
	蛋白質	13.6g	19.8g	蛋白質	8.6g	14.2g	蛋白質	14.6g	20.5g	蛋白質	13.2g	19.4g	蛋白質	13.3g	19.0g
	脂 質	18.6g	19.6g	脂 質	14.0g	14.9g	脂 質	12.2g	13.1g	脂 質	8.9g	9.9g	脂 質	13.8g	14.7g
	炭水化物	21.9g	79.1g	炭水化物	22.9g	78.9g	炭水化物	14.4g	71.6g	炭水化物	14.5g	72.6g	炭水化物	16.3g	72.8g
	ナトリウム	708mg	1149mg	ナトリウム	834mg	1276mg	ナトリウム	927mg	1368mg	ナトリウム	929mg	1370mg	ナトリウム	776mg	1243mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.2g
	★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			
まぐろカツ	麦	クリームシチュー	乳麦		鶏団子のトマト煮	卵乳麦		白身フライ	麦		豚肉と青梗菜のカレー炒め	乳麦			
うま塩キャベツ	麦か	大豆とキャベツのコンソメ煮	卵乳麦		ごぼうとさつま揚げの炒り煮	卵麦		塩枝豆			切干大根のおから煮	麦			
ナスと麩の炒め煮	麦	切干と法蓮草のおひたし	麦		ポテトの和風サラダ	卵麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		コールスローサラダ	卵麦			
たたきごぼう	麦	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		野菜のピーナッツ和え	麦落		★味噌汁	麦			
	★味噌汁	麦							★味噌汁	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	274kcal	544kcal	エネルギー	233kcal	514kcal	エネルギー	248kcal	521kcal	エネルギー	382kcal	648kcal	エネルギー	230kcal	506kcal
	蛋白質	9.0g	15.0g	蛋白質	11.8g	18.3g	蛋白質	8.3g	14.5g	蛋白質	13.3g	19.1g	蛋白質	10.2g	16.6g
	脂 質	15.4g	16.4g	脂 質	9.7g	11.4g	脂 質	10.2g	11.2g	脂 質	25.9g	26.8g	脂 質	12.7g	14.4g
	炭水化物	25.0g	81.8g	炭水化物	24.0g	81.3g	炭水化物	30.0g	87.3g	炭水化物	23.2g	79.5g	炭水化物	19.1g	75.5g
	ナトリウム	715mg	1159mg	ナトリウム	961mg	1402mg	ナトリウム	1007mg	1449mg	ナトリウム	815mg	1258mg	ナトリウム	713mg	1154mg
	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	2.6g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g
	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	695kcal	1515kcal	エネルギー	648kcal	1461kcal	エネルギー	648kcal	1456kcal	エネルギー	656kcal	1476kcal	エネルギー	593kcal	1409kcal	
蛋白質	28.0g	46.7g	蛋白質	28.6g	46.4g	蛋白質	29.1g	47.0g	蛋白質	29.9g	48.2g	蛋白質	32.2g	50.6g	
脂 質	37.8g	41.5g	脂 質	29.2g	32.7g	脂 質	33.9g	36.7g	脂 質	35.4g	39.0g	脂 質	31.7g	35.3g	
炭水化物	60.2g	231.0g	炭水化物	62.3g	231.9g	炭水化物	57.0g	227.9g	炭水化物	53.1g	224.0g	炭水化物	46.2g	216.7g	
ナトリウム	2011mg	3338mg	ナトリウム	2512mg	3838mg	ナトリウム	2556mg	3905mg	ナトリウム	2204mg	3530mg	ナトリウム	2235mg	3585mg	
	食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	6.6g	10.0g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.7g	9.1g

★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。

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。

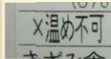
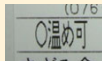
## お食事の作り方



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  
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

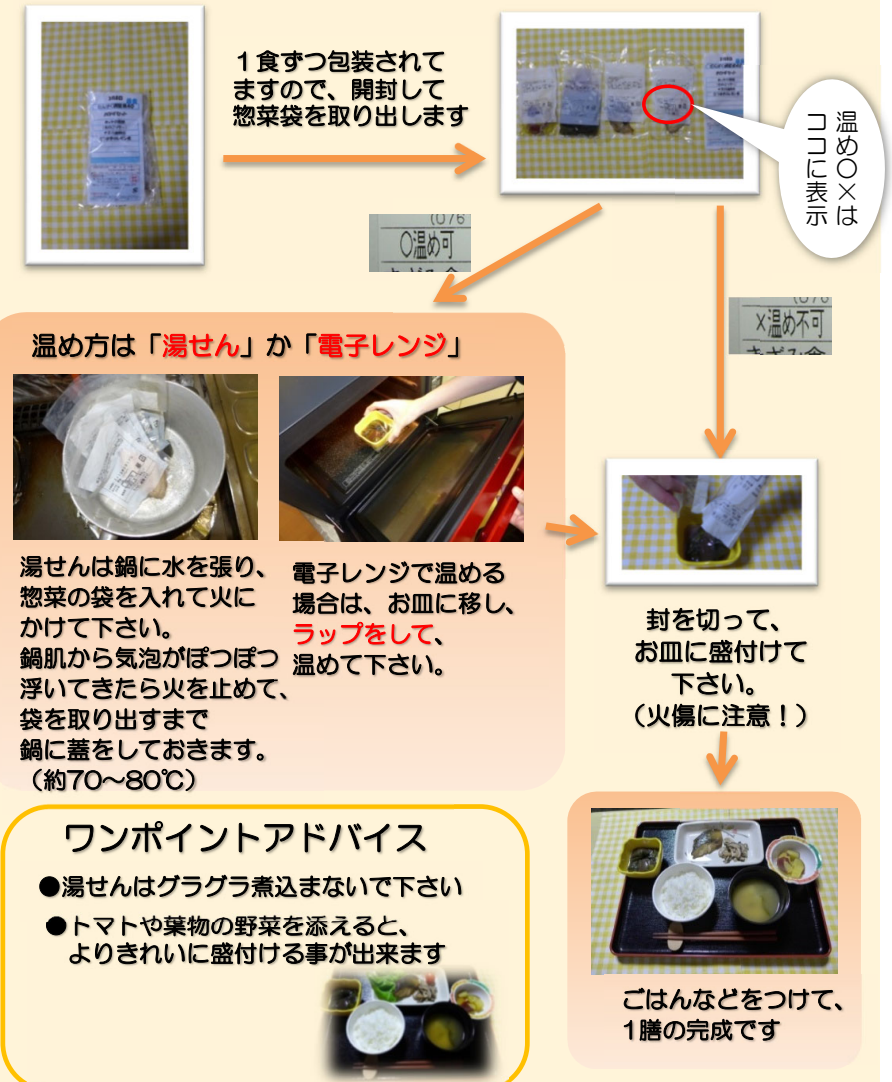
生活協同組合おおさかパルコープ

	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	★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 ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 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 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ボトフ 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 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 おぐらのとろろ和え ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	111kcal	270kcal	エネルギー	147kcal	306kcal	エネルギー	173kcal	332kcal	エネルギー	79kcal	238kcal	エネルギー	120kcal	279kcal
	蛋白質	5.4g	9.1g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	6.2g	9.9g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	8.7g	12.4g
	脂質	3.8g	4.5g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	0.6g	1.3g	脂質	5.2g	5.9g
昼	★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 麦落か 卵乳麦 麦	★全粥240g サワラの磯辺焼 チンゲン菜ソテー 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 麦	★全粥240g 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	★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	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	310kcal	469kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	227kcal	386kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	243kcal	402kcal
	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	14.6g	18.3g	蛋白質	13.2g	16.9g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂質	18.6g	19.3g	脂質	14.0g	14.7g	脂質	12.2g	12.9g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	13.8g	14.5g
夕	★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 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	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	274kcal	433kcal	エネルギー	233kcal	392kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	382kcal	541kcal	エネルギー	230kcal	389kcal
	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	8.3g	12.0g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	10.2g	13.9g
	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	10.2g	10.9g	脂質	25.9g	26.6g	脂質	12.7g	13.4g
食	★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 ★味噌汁		卵乳麦 卵麦 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 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁		卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 和風ボトフ 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 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 おぐらのとろろ和え ★味噌汁		卵麦 卵乳麦 麦 麦
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	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	695kcal	1172kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	648kcal	1125kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	593kcal	1070kcal
	蛋白質	28.0g	39.1g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	29.1g	40.2g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	32.2g	43.3g
	脂質	37.8g	39.9g	脂質	29.2g	31.3g	脂質	33.9g	36.0g	脂質	35.4g	37.5g	脂質	31.7g	33.8g
炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	62.3g	161.3g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	53.1g	152.1g	炭水化物	46.2g	145.2g	
ナトリウム	2011mg	3331mg	ナトリウム	2512mg	3832mg	ナトリウム	2556mg	3876mg	ナトリウム	2204mg	3524mg	ナトリウム	2235mg	3555mg	
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.6g	9.9g	食塩相当量	5.7g	9.0g	食塩相当量	5.7g	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



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)			★全粥240g 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)			★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)			★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)		
卵乳麦か 乳麦 麦			乳麦 麦 麦			麦 乳麦 麦			卵乳麦 麦 麦			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。

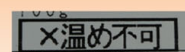
嚥下食などの食事療法として利用される場合は事前に医師にご相談ください。

## 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。

# (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 白菜とがんもの煮物 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 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	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	
		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	165kcal	358kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	10.1g	10.6g
	炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	15.2g	57.1g
昼食	ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	743mg	744mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	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 鶏と蓮根のピリ辛煮 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パスタ	麦 乳麦え 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 麦か 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	
		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	248kcal	441kcal	エネルギー	240kcal	433kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	252kcal	445kcal	エネルギー	238kcal	431kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	15.3g	18.6g	たんぱく質	15.9g	19.2g
間食	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	12.4g	12.9g
	炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	19.0g	60.9g	炭水化物	14.2g	56.1g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	788mg	789mg	ナトリウム	722mg	723mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	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 ◎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 ぜんまいとミンチの煮物 麩の野菜あんかけ	乳麦 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 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	210kcal	403kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	222kcal	415kcal	エネルギー	186kcal	379kcal
	たんぱく質	16.1g	19.4g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.7g	17.0g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.5g	13.0g	脂質	9.9g	10.4g
	炭水化物	9.6g	51.5g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	13.2g	55.1g	炭水化物	8.7g	50.6g
	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	764mg	765mg	ナトリウム	595mg	596mg
合計	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g
		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	623kcal	1202kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	667kcal	1246kcal	エネルギー	609kcal	1188kcal
	たんぱく質	42.3g	52.2g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	42.8g	52.7g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.7g	31.2g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.1g	34.6g	脂質	32.4g	33.9g
	炭水化物	44.6g	170.3g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	48.7g	174.4g	炭水化物	38.1g	163.8g
合計(間食込)	ナトリウム	2211mg	2214mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2135mg	2138mg	ナトリウム	2060mg	2063mg
	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	865kcal	1444kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal
	たんぱく質	48.4g	58.3g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	49.7g	59.6g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	36.8g	38.3g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.1g	41.6g	脂質	39.5g	41.0g
	炭水化物	76.5g	202.2g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	70.0g	195.7g
合計(間食込)	ナトリウム	2285mg	2288mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2209mg	2212mg	ナトリウム	2134mg	2137mg
	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g


※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




○温め可  
×温め不可




湯せんは鍋に水を張り、  
惣菜の袋を入れて火に  
かけて下さい。  
鍋肌から気泡がぼつぼつ  
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」



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・巻麴)	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 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え ★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 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(巻麴・キャベツ)	卵乳麦 卵麦 卵麦 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	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	185kcal	444kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	脂質	8.0g	8.8g	脂質	8.6g	9.9g	脂質	8.2g	9.0g	脂質	10.1g	11.0g
	炭水化物	16.3g	72.1g	炭水化物	16.0g	70.0g	炭水化物	17.1g	71.6g	炭水化物	16.5g	71.2g	炭水化物	15.2g	71.3g
	ナトリウム	742mg	993mg	ナトリウム	660mg	808mg	ナトリウム	657mg	847mg	ナトリウム	583mg	811mg	ナトリウム	743mg	970mg
	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.7g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g
	エネルギー	165kcal	427kcal	エネルギー	177kcal	431kcal	エネルギー	185kcal	444kcal	エネルギー	193kcal	449kcal	エネルギー	185kcal	449kcal
	たんぱく質	9.8g	15.5g	たんぱく質	10.9g	15.9g	たんぱく質	11.3g	16.6g	たんぱく質	13.8g	18.9g	たんぱく質	8.8g	14.5g
昼食	★ごはん150g サワラの味噌煮 チンゲン菜とピーマンのソテー 鶏と蓮根のピリ辛煮 キャロットラペ ★味噌汁(白菜・なめこ)	乳麦 麦 麦 麦		★ごはん150g 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パスタ ★味噌汁(おつゆ麴・キャベツ)	麦 乳麦え 卵乳麦 麦		★ごはん150g メンチカツ ブロッコリー 麴とえのきのさっと煮 キャベツとベーコンの煮浸し ★味噌汁(揚げ・なめこ)	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 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 麴と若芽の酢の物 ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 麦か 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 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 ★すまし汁(えのき・おつゆ麴)	麦 乳麦 麦 乳麦 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	248kcal	504kcal	エネルギー	240kcal	504kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	252kcal	511kcal	エネルギー	238kcal	494kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	たんぱく質	13.8g	19.4g	たんぱく質	9.5g	15.3g	たんぱく質	15.3g	20.4g	たんぱく質	15.9g	21.0g
	脂質	11.0g	11.8g	脂質	13.1g	14.0g	脂質	13.1g	14.7g	脂質	12.4g	13.7g	脂質	12.4g	13.1g
	炭水化物	18.7g	73.6g	炭水化物	17.1g	73.2g	炭水化物	18.3g	73.2g	炭水化物	19.0g	73.0g	炭水化物	14.2g	68.9g
	ナトリウム	733mg	960mg	ナトリウム	785mg	1012mg	ナトリウム	589mg	815mg	ナトリウム	788mg	953mg	ナトリウム	722mg	869mg
	食塩相当量	1.9g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.8g	2.2g
	◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g			◎牛乳180g		
	◎りんご150g			◎グレープフルーツ200g			◎キウイフルーツ150g			◎バナナ90g			◎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 ぜんまいとミンチの煮物 麴の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)	乳麦 麦 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 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(巻麴・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 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	210kcal	464kcal	エネルギー	221kcal	476kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	エネルギー	186kcal	446kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.4g
	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.2g	11.0g	脂質	8.5g	9.5g	脂質	12.5g	13.4g	脂質	9.9g	10.9g
	炭水化物	9.6g	64.0g	炭水化物	17.1g	71.7g	炭水化物	16.1g	71.2g	炭水化物	13.2g	68.9g	炭水化物	8.7g	63.7g
	ナトリウム	736mg	884mg	ナトリウム	708mg	934mg	ナトリウム	793mg	1021mg	ナトリウム	764mg	990mg	ナトリウム	595mg	822mg
	食塩相当量	1.9g	2.2g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g
	エネルギー	210kcal	464kcal	エネルギー	221kcal	476kcal	エネルギー	223kcal	484kcal	エネルギー	222kcal	484kcal	エネルギー	186kcal	446kcal
	たんぱく質	16.1g	21.2g	たんぱく質	15.0g	20.1g	たんぱく質	18.4g	23.8g	たんぱく質	13.7g	19.4g	たんぱく質	16.0g	21.4g
合計	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	638kcal	1411kcal	エネルギー	639kcal	1425kcal	エネルギー	667kcal	1444kcal	エネルギー	609kcal	1389kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.4g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.8g	58.7g	たんぱく質	40.7g	56.9g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	33.1g	36.1g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	50.2g	214.9g	炭水化物	51.5g	216.0g	炭水化物	48.7g	213.1g	炭水化物	38.1g	203.9g
	ナトリウム	2211mg	2837mg	ナトリウム	2153mg	2754mg	ナトリウム	2039mg	2683mg	ナトリウム	2135mg	2754mg	ナトリウム	2060mg	2661mg
	食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.2g	6.9g	食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.8g
	エネルギー	623kcal	1395kcal	エネルギー	638kcal	1411kcal	エネルギー	639kcal	1425kcal	エネルギー	667kcal	1444kcal	エネルギー	609kcal	1389kcal
	たんぱく質	42.3g	58.2g	たんぱく質	39.7g	55.4g	たんぱく質	39.2g	55.7g	たんぱく質	42.8g	58.7g	たんぱく質	40.7g	56.9g
	脂質	29.7g	32.2g	脂質	31.3g	33.8g	脂質	30.2g	34.1g	脂質	33.1g	36.1g	脂質	32.4g	35.0g
	炭水化物	44.6g	209.7g	炭水化物	50.2g	214.9g	炭水化物	51.5g	216.0g	炭水化物	48.7g	213.1g	炭水化物	38.1g	203.9g
合計(間食込)	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	835kcal	1608kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal	エネルギー	865kcal	1642kcal	エネルギー	816kcal	1596kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.4g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	46.8g	63.0g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	40.1g	43.1g	脂質	39.5g	42.1g
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	78.0g	242.7g	炭水化物	80.4g	244.9g	炭水化物	77.6g	242.0g	炭水化物	70.0g	235.8g
	ナトリウム	2285mg	2911mg	ナトリウム	2229mg	2830mg	ナトリウム	2116mg	2760mg	ナトリウム	2209mg	2828mg	ナトリウム	2134mg	2735mg
	食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	5.4g	7.0g
	エネルギー	830kcal	1602kcal	エネルギー	835kcal	1608kcal	エネルギー	840kcal	1626kcal	エネルギー	865kcal	1642kcal	エネルギー	816kcal	1596kcal
	たんぱく質	48.4g	64.3g	たんぱく質	47.4g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.1g	たんぱく質	49.7g	65.6g	たんぱく質	46.8g	63.0g
	脂質	36.8g	39.3g	脂質	38.3g	40.8g	脂質	37.2g	41.1g	脂質	40.1g	43.1g	脂質	39.5g	42.1g
	炭水化物	76.5g	241.6g	炭水化物	78.0g	242.7g	炭水化物	80.4g	244.9g	炭水化物	77.6g	242.0g	炭水化物	70.0g	235.8g

※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。

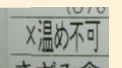
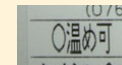
## お食事の作り方



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  
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 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
★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 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 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
◎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 卵乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 人参シャトー 揚げじゃがの煮ころがし パインキャロットラペ		麦 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
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
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

※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。

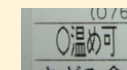
## お食事の作り方



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  
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)

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 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え		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
	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	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	239kcal	529kcal	エネルギー	181kcal	471kcal	エネルギー	180kcal	470kcal
たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	6.7g	11.6g	たんぱく質	10.9g	15.8g	たんぱく質	8.9g	13.8g
脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	8.4g	9.1g	脂質	10.8g	11.5g
炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	24.7g	87.6g	炭水化物	15.9g	78.8g	炭水化物	11.2g	74.1g
ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	472mg	473mg	ナトリウム	488mg	489mg	ナトリウム	530mg	531mg
カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	287mg	359mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	421mg	493mg
リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	83mg	160mg	リン	180mg	257mg	リン	117mg	194mg
食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.3g	1.4g
★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 乳麦 乳麦 麦	★ごはん180g 白身魚の唐揚げ インゲンソテー ナスの油炒め キャベツの白ドレ和え		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 青のりポテトサラダ		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	★ごはん180g ブリの磯辺焼 ブロッコリー ひき肉と豆腐のうま煮 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	574kcal	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	332kcal	622kcal	エネルギー	331kcal	621kcal
たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	12.6g	17.5g	たんぱく質	16.0g	20.9g	たんぱく質	11.8g	16.7g	たんぱく質	17.0g	21.9g
脂質	15.9g	16.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	19.9g	20.6g	脂質	17.5g	18.2g	脂質	18.1g	18.8g
炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	20.6g	83.5g	炭水化物	16.8g	79.7g	炭水化物	31.9g	94.8g	炭水化物	24.2g	87.1g
ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	593mg	594mg	ナトリウム	700mg	701mg	ナトリウム	868mg	869mg	ナトリウム	842mg	843mg
カリウム	642mg	714mg	カリウム	566mg	638mg	カリウム	529mg	601mg	カリウム	577mg	649mg	カリウム	664mg	736mg
リン	199mg	276mg	リン	192mg	269mg	リン	85mg	162mg	リン	189mg	266mg	リン	158mg	235mg
食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	2.1g	2.1g
◎黄桃(缶)150g			◎バナナチップル(缶)150g			◎みかん(缶)150g			◎黄桃(缶)150g			◎バナナチップル(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 麦 卵麦 麦	★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 ひとくちがなんも煮 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 揚げ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	590kcal	エネルギー	259kcal	549kcal	エネルギー	243kcal	533kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	278kcal	568kcal
たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	16.1g	21.0g	たんぱく質	13.7g	18.6g
脂質	17.7g	18.4g	脂質	13.2g	13.9g	脂質	14.2g	14.9g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	18.5g	19.2g
炭水化物	21.3g	84.2g	炭水化物	16.3g	79.2g	炭水化物	12.1g	75.0g	炭水化物	27.5g	90.4g	炭水化物	15.3g	78.2g
ナトリウム	798mg	799mg	ナトリウム	691mg	692mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	605mg	606mg	ナトリウム	544mg	545mg
カリウム	382mg	454mg	カリウム	460mg	532mg	カリウム	446mg	518mg	カリウム	432mg	504mg	カリウム	521mg	593mg
リン	156mg	233mg	リン	231mg	308mg	リン	179mg	256mg	リン	170mg	247mg	リン	236mg	313mg
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.4g	1.4g
	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	1668kcal	エネルギー	760kcal	1630kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.6g	54.3g
脂質	46.2g	48.3g	脂質	45.2g	47.3g	脂質	46.4g	48.5g	脂質	42.4g	44.5g	脂質	47.4g	49.5g
炭水化物	54.0g	242.7g	炭水化物	50.0g	238.7g	炭水化物	53.6g	242.3g	炭水化物	75.3g	264.0g	炭水化物	50.7g	239.4g
ナトリウム	2204mg	2207mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1881mg	1884mg	ナトリウム	1961mg	1964mg	ナトリウム	1916mg	1919mg
カリウム	1425mg	1641mg	カリウム	1611mg	1827mg	カリウム	1262mg	1478mg	カリウム	1496mg	1712mg	カリウム	1606mg	1822mg
リン	479mg	710mg	リン	576mg	807mg	リン	347mg	578mg	リン	539mg	770mg	リン	511mg	742mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g
エネルギー	926kcal	1796kcal	エネルギー	886kcal	1756kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal	1837kcal	エネルギー	915kcal	1785kcal
たんぱく質	40.9g	55.6g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	40.2g	54.9g
脂質	46.4g	48.5g	脂質	45.4g	47.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g
炭水化物	84.9g	273.6g	炭水化物	80.5g	269.2g	炭水化物	76.6g	265.3g	炭水化物	106.2g	294.9g	炭水化物	81.2g	269.9g
ナトリウム	2210mg	2213mg	ナトリウム	1883mg	1886mg	ナトリウム	1887mg	1890mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	ナトリウム	1918mg	1921mg
カリウム	1545mg	1761mg	カリウム	1725mg	1941mg	カリウム	1375mg	1591mg	カリウム	1616mg	1832mg	カリウム	1720mg	1936mg
リン	493mg	724mg	リン	582mg	813mg	リン	359mg	590mg	リン	553mg	784mg	リン	517mg	748mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.9g

※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。