

【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

変更は3月10日(火)までにご連絡下さい。
3月21日(土)お届け分より反映します。

	3月9日(月)			3月10日(火)			3月11日(水)			3月12日(木)			3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	★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 中華うま煮 蓮根とひじきのサラダ ★味噌汁	卵麦 麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g 里芋のそぼろ煮 キャベツと油揚げの味噌煮 たたきごぼう ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ 切干と挽肉のオイスター炒め さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と鶏肉のごま味噌煮 三色炒め煮 法蓮草とひじきのナムル ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ さつま芋と小松菜の煮物 昆布の佃煮 ★味噌汁	卵麦 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	140kcal	407kcal	407kcal	142kcal	408kcal	408kcal	151kcal	422kcal	422kcal	133kcal	409kcal	409kcal	108kcal	380kcal	380kcal
蛋白質	4.6g	10.1g	10.1g	5.7g	11.5g	11.5g	5.5g	11.3g	11.3g	9.3g	15.8g	15.8g	5.4g	11.7g	11.7g
脂質	6.6g	7.5g	7.5g	3.1g	4.0g	4.0g	8.8g	9.7g	9.7g	5.5g	7.2g	7.2g	3.6g	4.6g	4.6g
炭水化物	15.6g	72.0g	72.0g	22.8g	79.3g	79.3g	12.0g	69.5g	69.5g	12.5g	69.0g	69.0g	15.0g	72.2g	72.2g
ナトリウム	656mg	1098mg	1098mg	712mg	1179mg	1179mg	679mg	1121mg	1121mg	802mg	1268mg	1268mg	402mg	843mg	843mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	2.8g	1.8g	3.0g	3.0g	1.7g	2.9g	2.9g	2.0g	3.2g	3.2g	1.0g	2.1g	2.1g
昼食	★やわらかごはん180g ブリの磯辺焼 赤ピーマンと玉ねぎのソテー 豚肉とキャベツのごま風味炒め 若芽の塩こうじ和え ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦か 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と大根のキムチ炒め ふきの含め煮 キャベツとツナのナムル ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のねぎ塩だれ 塩枝豆 なすのトロ口生姜煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g アジの幽庵焼 大根の酢漬 野菜炒め マカロニとパプリカのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ 法蓮草ソテー 具沢山きんぴら キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦落 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	254kcal	527kcal	527kcal	192kcal	469kcal	469kcal	250kcal	527kcal	527kcal	274kcal	546kcal	546kcal	226kcal	492kcal	492kcal
蛋白質	14.8g	21.0g	21.0g	10.1g	16.3g	16.3g	11.3g	17.7g	17.7g	13.5g	19.6g	19.6g	11.7g	17.5g	17.5g
脂質	15.4g	16.4g	16.4g	10.9g	11.9g	11.9g	16.1g	17.8g	17.8g	14.5g	15.5g	15.5g	10.3g	11.2g	11.2g
炭水化物	14.1g	71.3g	71.3g	13.2g	71.3g	71.3g	15.6g	72.1g	72.1g	20.3g	77.1g	77.1g	19.2g	75.6g	75.6g
ナトリウム	938mg	1381mg	1381mg	794mg	1235mg	1235mg	822mg	1264mg	1264mg	716mg	1157mg	1157mg	759mg	1227mg	1227mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	3.5g	2.0g	3.1g	3.1g	2.1g	3.2g	3.2g	1.8g	2.9g	2.9g	1.9g	3.1g	3.1g
夕食	★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 豆腐のかに風あんかけ キャベツサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦か 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ポテトコロッケ 人参グラッセ 鶏肉と大豆の生姜煮 和風スパゲティ ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g サワラのごま焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 豚バラと春雨のニラ玉炒め キャベツと蒸し鶏の甘酢漬 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 生姜焼き 白菜とミンチの中華炒め ココロ野菜のきな粉マヨ ★味噌汁	麦落 麦か 卵麦 麦		★やわらかごはん180g ささみ大葉フライ さっぱりキャベツのレモン風味 ナスとひき肉のトマト煮込み 切干大根の洋風サラダ ★味噌汁	麦 麦 乳麦 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	277kcal	544kcal	544kcal	323kcal	601kcal	601kcal	255kcal	528kcal	528kcal	255kcal	531kcal	531kcal	301kcal	572kcal	572kcal
蛋白質	11.9g	17.8g	17.8g	11.4g	17.7g	17.7g	15.4g	21.5g	21.5g	13.9g	19.8g	19.8g	12.2g	18.1g	18.1g
脂質	17.1g	18.0g	18.0g	17.0g	18.7g	18.7g	12.9g	13.9g	13.9g	10.8g	11.7g	11.7g	18.9g	19.9g	19.9g
炭水化物	17.7g	74.2g	74.2g	31.3g	88.2g	88.2g	17.3g	74.5g	74.5g	24.2g	82.6g	82.6g	21.8g	78.7g	78.7g
ナトリウム	772mg	1216mg	1216mg	828mg	1270mg	1270mg	837mg	1280mg	1280mg	888mg	1330mg	1330mg	733mg	1177mg	1177mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	3.1g	2.1g	3.2g	3.2g	2.1g	3.3g	3.3g	2.3g	3.4g	3.4g	1.9g	3.0g	3.0g
総計	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	671kcal	1478kcal	1478kcal	657kcal	1478kcal	1478kcal	656kcal	1477kcal	1477kcal	662kcal	1486kcal	1486kcal	635kcal	1444kcal	1444kcal
蛋白質	31.3g	48.9g	48.9g	27.2g	45.5g	45.5g	32.2g	50.5g	50.5g	36.7g	55.2g	55.2g	29.3g	47.3g	47.3g
脂質	39.1g	41.9g	41.9g	31.0g	34.6g	34.6g	37.8g	41.4g	41.4g	30.8g	34.4g	34.4g	32.8g	35.7g	35.7g
炭水化物	47.4g	217.5g	217.5g	67.3g	238.8g	238.8g	44.9g	216.1g	216.1g	57.0g	228.7g	228.7g	56.0g	226.5g	226.5g
ナトリウム	2366mg	3695mg	3695mg	2334mg	3684mg	3684mg	2338mg	3665mg	3665mg	2406mg	3755mg	3755mg	1894mg	3247mg	3247mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	9.4g	5.9g	9.3g	9.3g	5.9g	9.4g	9.4g	6.1g	9.5g	9.5g	4.8g	8.2g	8.2g

★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。

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

ココに表示
温め〇×は

〇温め可
×温め不可

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バルコープ

変更は3月10日(火)までにご連絡下さい。
3月21日(土)お届け分より反映します。

3月9日(月)			3月10日(火)			3月11日(水)			3月12日(木)			3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	
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
白身魚のしんじょう	卵麦		里芋のそぼろ煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		大根と鶏肉のごま味噌煮	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
中華うま煮	麦か		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦		三色炒め煮	麦落		さつま芋と小松菜の煮物	麦	
蓮根とひじきのサラダ	麦		たたきごぼう	麦		さつま揚げとオクラのピリ辛マヨ和え	卵麦		法蓮草とひじきのナムル	麦		昆布の佃煮	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	140kcal	299kcal	エネルギー	142kcal	301kcal	エネルギー	151kcal	310kcal	エネルギー	133kcal	292kcal	エネルギー	108kcal	267kcal
蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	5.4g	9.1g
脂質	6.6g	7.3g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	3.6g	4.3g
炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	22.8g	55.8g	炭水化物	12.0g	45.0g	炭水化物	12.5g	45.5g	炭水化物	15.0g	48.0g
ナトリウム	656mg	1096mg	ナトリウム	712mg	1152mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	802mg	1242mg	ナトリウム	402mg	842mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.0g	2.1g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリの磯辺焼	麦		豚肉と大根のキムチ炒め	麦		鶏肉のねぎ塩だれ			アジの幽庵焼	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
赤ピーマンと玉ねぎのソテー	乳麦		ふきの含め煮	乳麦		塩枝豆			大根の酢漬			法蓮草ソテー	乳麦	
豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		キャベツとツナのナムル	麦		なすのトロトロ生姜煮	麦		野菜炒め	卵麦		具沢山きんぴら	麦	
若芽の塩こうじ和え	卵麦		★味噌汁	麦		若芽の酢味噌和え	麦		マカロニとパプリカのサラダ	卵麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
★味噌汁	麦					★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	254kcal	413kcal	エネルギー	192kcal	351kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	274kcal	433kcal	エネルギー	226kcal	385kcal
蛋白質	14.8g	18.5g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	11.3g	15.0g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	11.7g	15.4g
脂質	15.4g	16.1g	脂質	10.9g	11.6g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	14.5g	15.2g	脂質	10.3g	11.0g
炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	13.2g	46.2g	炭水化物	15.6g	48.6g	炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	19.2g	52.2g
ナトリウム	938mg	1378mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	822mg	1262mg	ナトリウム	716mg	1156mg	ナトリウム	759mg	1199mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
チキンピカタ	卵麦		ポテトコロッケ	卵乳麦		サワラのごま焼	麦		生姜焼き	麦落		ささみ大葉フライ	麦	
豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		人参グラッセ	乳麦		チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦か		白菜とミンチの中華炒め	麦か		さっぱりキャベツのレモン風味		
キャベツサラダ	卵乳麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		豚バラと春雨のニラ玉炒め	卵乳麦		コロコロ野菜のきな粉マヨ	卵麦		ナスとひき肉のトマト煮込み	乳麦	
★味噌汁	麦		和風スパゲティ	乳麦		キャベツと蒸し鶏の甘酢漬	麦		★味噌汁	麦		切干大根の洋風サラダ	卵乳麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	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	277kcal	436kcal	エネルギー	323kcal	482kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	255kcal	414kcal	エネルギー	301kcal	460kcal
蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	15.4g	19.1g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	12.2g	15.9g
脂質	17.1g	17.8g	脂質	17.0g	17.7g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	18.9g	19.6g
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	31.3g	64.3g	炭水化物	17.3g	50.3g	炭水化物	24.2g	57.2g	炭水化物	21.8g	54.8g
ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	837mg	1277mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	733mg	1173mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	657kcal	1134kcal	エネルギー	656kcal	1133kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal
蛋白質	31.3g	42.4g	蛋白質	27.2g	38.3g	蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	36.7g	47.8g	蛋白質	29.3g	40.4g
脂質	39.1g	41.2g	脂質	31.0g	33.1g	脂質	37.8g	39.9g	脂質	30.8g	32.9g	脂質	32.8g	34.9g
炭水化物	47.4g	146.4g	炭水化物	67.3g	166.3g	炭水化物	44.9g	143.9g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	56.0g	155.0g
ナトリウム	2366mg	3686mg	ナトリウム	2334mg	3654mg	ナトリウム	2338mg	3658mg	ナトリウム	2406mg	3726mg	ナトリウム	1894mg	3214mg
食塩相当量	6.1g	9.4g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	6.1g	9.5g	食塩相当量	4.8g	8.1g

★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。

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

ココに表示 温め〇×は

〇温め可
×温め不可

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)

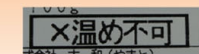
【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

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

変更は3月10日(火)までにご連絡下さい。
 3月21日(土)お届け分より反映します。

3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3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
★全粥240g きのこの玉子とじ 法蓮草とハムのマリネ ★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	★全粥240g 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 五目豆腐煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦
栄養価 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	おかずセット フルセット 97kcal 271kcal 4.8g 8.6g 4.1g 11.1g 619mg 1142mg 1.6g 2.9g	栄養価 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	おかずセット フルセット 91kcal 265kcal 3.1g 6.9g 3.3g 4.0g 50.6g 12.2g 572mg 1095mg 1.5g 2.8g	栄養価 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	おかずセット フルセット 87kcal 261kcal 3.6g 7.4g 2.6g 4.0g 13.4g 51.8g 625mg 1148mg 1.6g 2.9g	栄養価 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	おかずセット フルセット 135kcal 309kcal 6.1g 9.9g 6.7g 7.4g 11.0g 49.4g 680mg 1203mg 1.7g 3.1g	栄養価 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	おかずセット フルセット 99kcal 273kcal 2.1g 5.9g 4.3g 5.0g 13.6g 52.0g 575mg 1098mg 1.5g 2.8g
★全粥240g 豚肉の生姜焼 切干大根とベーコンの煮物 若芽の酢味噌和え ★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 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 卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身のおろし煮 ひじきと大豆の煮物 青菜のわさび和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏肉のイタリアンソース煮 大根と椎茸の煮物 青菜のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦
栄養価 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	おかずセット フルセット 162kcal 336kcal 6.1g 9.9g 7.0g 7.7g 19.3g 57.7g 736mg 1259mg 1.9g 3.2g	栄養価 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	おかずセット フルセット 211kcal 385kcal 10.8g 14.6g 9.9g 10.6g 20.2g 58.6g 931mg 1454mg 2.4g 3.7g	栄養価 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	おかずセット フルセット 183kcal 357kcal 5.4g 9.2g 10.0g 10.7g 18.5g 56.9g 834mg 1357mg 2.1g 3.5g	栄養価 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	おかずセット フルセット 188kcal 362kcal 8.4g 12.2g 9.7g 10.4g 17.1g 55.5g 882mg 1405mg 2.2g 3.6g	栄養価 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	おかずセット フルセット 143kcal 317kcal 6.8g 10.6g 6.1g 6.8g 16.4g 54.8g 728mg 1251mg 1.9g 3.2g
★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 鶏の照焼 切昆布と竹の子の煮物 野菜の味噌風味 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 和風煮込みハンバーグ 鶏肉のすき焼き煮 金時豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦
栄養価 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	おかずセット フルセット 196kcal 370kcal 10.1g 13.9g 7.0g 7.7g 23.1g 61.5g 761mg 1284mg 1.9g 3.3g	栄養価 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	おかずセット フルセット 161kcal 335kcal 6.4g 10.2g 7.5g 8.2g 17.0g 55.4g 870mg 1393mg 2.2g 3.5g	栄養価 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	おかずセット フルセット 182kcal 356kcal 7.5g 11.3g 9.0g 9.7g 16.6g 55.0g 794mg 1317mg 2.0g 3.3g	栄養価 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	おかずセット フルセット 169kcal 343kcal 7.5g 11.3g 7.1g 7.8g 19.2g 57.6g 871mg 1394mg 2.2g 3.5g	栄養価 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	おかずセット フルセット 172kcal 346kcal 7.8g 11.6g 5.9g 6.6g 21.9g 60.3g 616mg 1139mg 1.6g 2.9g
栄養価 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	おかずセット フルセット 455kcal 977kcal 21.0g 32.4g 18.1g 20.2g 53.5g 168.7g 2116mg 3685mg 5.4g 9.4g	栄養価 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	おかずセット フルセット 463kcal 985kcal 20.3g 31.7g 20.7g 22.8g 49.4g 164.6g 2373mg 3942mg 6.1g 10.0g	栄養価 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	おかずセット フルセット 452kcal 974kcal 16.5g 27.9g 21.6g 23.7g 48.5g 163.7g 2253mg 3822mg 5.7g 9.7g	栄養価 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	おかずセット フルセット 492kcal 1014kcal 22.0g 33.4g 23.5g 25.6g 47.3g 162.5g 2433mg 4002mg 6.1g 10.2g	栄養価 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	おかずセット フルセット 414kcal 936kcal 16.7g 28.1g 16.3g 18.4g 51.9g 167.1g 1919mg 3488mg 5.0g 8.9g

★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。

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

変更は3月10日(火)までにご連絡下さい。
3月21日(土)お届け分より反映します。

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦か 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 乳麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	乳麦 麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	128kcal	321kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	6.3g	9.6g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	4.6g	5.1g
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	599mg	600mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	199kcal	392kcal	エネルギー	208kcal	401kcal	エネルギー	238kcal	431kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	10.5g	11.0g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g
炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	13.9g	55.8g	
ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	596mg	597mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	750mg	751mg	
食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし	乳麦 卵麦 麦	★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 じゃがいものり塩炒め	麦 卵乳麦 乳		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.8g	15.1g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.0g	9.5g
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	829mg	830mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
合計		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット		おかず	ごはんセット
	エネルギー	621kcal	1200kcal	エネルギー	630kcal	1209kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	29.3g	30.8g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.7g	31.2g
	炭水化物	49.8g	175.5g	炭水化物	51.7g	177.4g	炭水化物	50.5g	176.2g	炭水化物	47.4g	173.1g
ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2189mg	2192mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	ナトリウム	2178mg	2181mg	
食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.5g	5.5g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	837kcal	1416kcal	エネルギー	815kcal	1394kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	36.3g	37.8g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.7g	38.2g
	炭水化物	77.6g	203.3g	炭水化物	83.6g	209.3g	炭水化物	78.7g	204.4g	炭水化物	75.2g	200.9g
	ナトリウム	2172mg	2175mg	ナトリウム	2263mg	2266mg	ナトリウム	2254mg	2257mg	ナトリウム	2254mg	2257mg
食塩相当量	5.5g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.7g	5.7g	


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

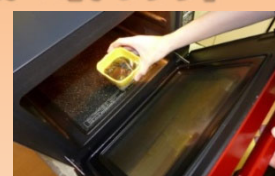


ココに表示
温め○×は

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



※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。

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3月10日(火)までにご連絡下さい。
3月21日(土)お届け分より反映します。

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦		
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		
	エネルギー	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	17.4g	73.1g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	599mg	825mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ふきと人参の甘露煮 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦		
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		
	エネルギー	199kcal	467kcal	エネルギー	208kcal	475kcal	エネルギー	238kcal	493kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
	たんぱく質	11.1g	17.0g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g
	脂質	10.5g	12.1g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g
炭水化物	14.6g	69.9g	炭水化物	18.0g	73.0g	炭水化物	19.4g	74.0g	炭水化物	13.9g	69.0g	
ナトリウム	648mg	875mg	ナトリウム	596mg	823mg	ナトリウム	669mg	897mg	ナトリウム	750mg	979mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め 法蓮草と切干のおひたし ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦 麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 じゃがいものり塩炒め ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 乳麦		
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		
	エネルギー	241kcal	496kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	196kcal	450kcal
	たんぱく質	18.0g	23.3g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.8g	16.9g
	脂質	11.3g	12.1g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.0g	9.8g
炭水化物	18.4g	73.3g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	
ナトリウム	825mg	1076mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	829mg	977mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	
合計	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	621kcal	1404kcal	エネルギー	630kcal	1417kcal	エネルギー	616kcal	1397kcal	エネルギー	626kcal	1410kcal
	たんぱく質	40.2g	56.8g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.9g	55.7g
	脂質	29.3g	32.7g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.7g	33.0g
	炭水化物	49.8g	215.0g	炭水化物	51.7g	217.5g	炭水化物	50.5g	215.4g	炭水化物	47.4g	212.6g
ナトリウム	2096mg	2801mg	ナトリウム	2189mg	2790mg	ナトリウム	2178mg	2798mg	ナトリウム	2178mg	2781mg	
食塩相当量	5.3g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	
合計(間食込)	エネルギー	818kcal	1601kcal	エネルギー	837kcal	1624kcal	エネルギー	815kcal	1596kcal	エネルギー	823kcal	1607kcal
	たんぱく質	47.9g	64.5g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.4g
	脂質	36.3g	39.7g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.7g	40.0g
	炭水化物	77.6g	242.8g	炭水化物	83.6g	249.4g	炭水化物	78.7g	243.6g	炭水化物	75.2g	240.4g
	ナトリウム	2172mg	2877mg	ナトリウム	2263mg	2864mg	ナトリウム	2254mg	2874mg	ナトリウム	2254mg	2857mg
食塩相当量	5.5g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	

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

ココに表示は 温め〇×は

湯せん方は「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)

※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3月10日(火)までにご連絡下さい。
3月21日(土)お届け分より反映します。

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3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 鶏肉カレークリーム煮 ナスと麩の炒め煮 竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	乳麦 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 肉団子の玉ねぎあん 人参しりしり フレンチマカロニ	卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ナスと豚肉の味噌絡め コンニャクの辛味炒め ごぼうのおかまヨサラダ	麦落 乳麦落 卵麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん 小倉金時 竹輪のソースマヨ	卵麦 卵	★ごはん150g 豚バラチンジャオ 揚げと人参の煮びたし キャベツと卵の塩レモンパスタ	麦か 麦 卵乳麦	
	エネルギー	292kcal	535kcal	304kcal	547kcal	278kcal	521kcal	302kcal	545kcal	244kcal	487kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	10.6g	14.7g	6.9g	11.0g	7.7g	11.8g	7.7g	11.8g
	脂質	20.4g	21.0g	17.2g	17.8g	20.0g	20.6g	16.5g	17.1g	15.8g	16.4g
	炭水化物	18.3g	71.1g	25.8g	78.6g	19.1g	71.9g	30.7g	83.5g	18.3g	71.1g
ナトリウム	568mg	569mg	669mg	670mg	652mg	653mg	671mg	672mg	641mg	642mg	
カリウム	350mg	411mg	404mg	465mg	295mg	356mg	365mg	426mg	286mg	347mg	
リン	107mg	172mg	133mg	198mg	93mg	158mg	88mg	153mg	129mg	194mg	
食塩相当量	1.4g	1.4g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.7g	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん150g マーボ豆腐 春雨とツナのピリ辛炒め れんこんサラダ	麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 鶏肉マスタード オニオンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白身魚の和風あん 人参のレモン煮 ジャーマンポテト れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦	★ごはん150g マイルドハヤシライスのルー 枝豆とコーンのバター風味 若芽のごま酢和え	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 根菜入りハンバーグ チンゲン菜とピーマンのソテー 切干大根の韓国風炒め 揚げナスのめかぶ和え	乳麦 乳麦 麦 麦	
	エネルギー	301kcal	544kcal	325kcal	568kcal	376kcal	619kcal	361kcal	604kcal	340kcal	583kcal
	たんぱく質	8.8g	12.9g	11.2g	15.3g	10.9g	15.0g	10.3g	14.4g	12.6g	16.7g
	脂質	16.4g	17.0g	21.6g	22.2g	21.2g	21.8g	22.4g	23.0g	24.2g	24.8g
	炭水化物	29.4g	82.2g	21.5g	74.3g	35.3g	88.1g	30.3g	83.1g	18.8g	71.6g
ナトリウム	831mg	832mg	868mg	869mg	738mg	739mg	860mg	861mg	759mg	760mg	
カリウム	379mg	440mg	441mg	502mg	638mg	699mg	607mg	668mg	479mg	540mg	
リン	130mg	195mg	110mg	175mg	171mg	236mg	159mg	224mg	121mg	186mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g	
間食	◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		◎黄桃(缶) 75g		◎パイナップル(缶) 75g		
夕食	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 バジルポテトチキン 大根とひじきの煮物	麦落 卵乳麦 麦	★ごはん150g メンチカツ ピーマンソテー 麩の甘酢炒め マッシュサラダ	乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g 中華風親子煮 デミグラスパスタ キャベツの白ドレ和え	卵乳麦 卵乳麦 卵麦	★ごはん150g ブリの蒲焼 人参グラッセ 里芋と小松菜のとろみ煮 インゲンとキャベツのツナマヨ和え	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g さつまいもと鶏肉の炒め物 玉ねぎと小松菜のトマト煮 和風サラダ	麦 乳麦 卵	
	エネルギー	382kcal	625kcal	334kcal	577kcal	339kcal	582kcal	326kcal	569kcal	375kcal	618kcal
	たんぱく質	13.1g	17.2g	7.8g	11.9g	11.0g	15.1g	12.8g	16.9g	10.8g	14.9g
	脂質	22.2g	22.8g	20.2g	20.8g	21.4g	22.0g	17.1g	17.7g	18.4g	19.0g
	炭水化物	30.1g	82.9g	28.7g	81.5g	25.0g	77.8g	29.5g	82.3g	41.1g	93.9g
ナトリウム	836mg	837mg	755mg	756mg	714mg	715mg	588mg	589mg	861mg	862mg	
カリウム	582mg	643mg	388mg	449mg	359mg	420mg	544mg	605mg	609mg	670mg	
リン	164mg	229mg	92mg	157mg	136mg	201mg	132mg	197mg	154mg	219mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.9g	1.9g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	2.2g	2.2g	
合計	エネルギー	975kcal	1704kcal	963kcal	1692kcal	993kcal	1722kcal	989kcal	1718kcal	959kcal	1688kcal
	たんぱく質	30.7g	43.0g	29.6g	41.9g	28.8g	41.1g	30.8g	43.1g	31.1g	43.4g
	脂質	59.0g	60.8g	59.0g	60.8g	62.6g	64.4g	56.0g	57.8g	58.4g	60.2g
	炭水化物	77.8g	236.2g	76.0g	234.4g	79.4g	237.8g	90.5g	248.9g	78.2g	236.6g
	ナトリウム	2235mg	2238mg	2292mg	2295mg	2104mg	2107mg	2119mg	2122mg	2261mg	2264mg
カリウム	1311mg	1494mg	1233mg	1416mg	1292mg	1475mg	1516mg	1699mg	1374mg	1557mg	
リン	401mg	596mg	335mg	530mg	400mg	595mg	379mg	574mg	404mg	599mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	1038kcal	1767kcal	1027kcal	1756kcal	1056kcal	1785kcal	1053kcal	1782kcal	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	31.0g	43.3g	30.0g	42.3g	29.1g	41.4g	31.2g	43.5g	31.4g	43.7g
	脂質	59.1g	60.9g	59.1g	60.9g	62.7g	64.5g	56.1g	57.9g	58.5g	60.3g
	炭水化物	93.0g	251.4g	91.5g	249.9g	94.6g	253.0g	106.0g	264.4g	93.4g	251.8g
	ナトリウム	2236mg	2239mg	2293mg	2296mg	2105mg	2108mg	2120mg	2123mg	2262mg	2265mg
カリウム	1368mg	1551mg	1293mg	1476mg	1349mg	1532mg	1576mg	1759mg	1431mg	1614mg	
リン	404mg	599mg	342mg	537mg	403mg	598mg	386mg	581mg	407mg	602mg	
食塩相当量	5.6g	5.6g	5.8g	5.8g	5.4g	5.4g	5.4g	5.4g	5.7g	5.7g	

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OK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)

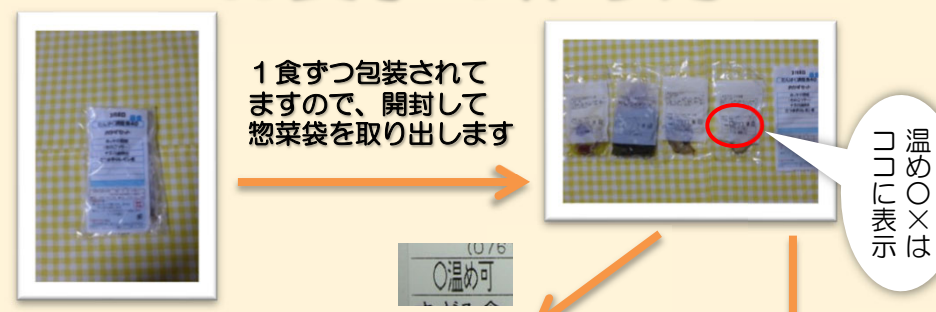
※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にし各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は3月10日(火)までにご連絡下さい。
3月21日(土)お届け分より反映します。

	3月9日(月)		3月10日(火)		3月11日(水)		3月12日(木)		3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180g 野菜缶かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ		★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 キャベツと大根のねりごま和え		★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め		★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	182kcal	472kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	10.7g	15.6g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	11.2g	74.1g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	345mg	417mg	カリウム	582mg	654mg
	リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	114mg	191mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ		★ごはん180g サバ塩焼き 法蓮草の煮びたし 人蔘とさつま揚げの金平 ジャガ芋のカレー煮		★ごはん180g こんがりハンバーグ 特製デミグラスソース 塩ゆでアスパラ 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ		★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人蔘のきんぴら ブロッコリーの煮物 ジャーマンポテト		★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮浸し ハムと春雨のサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	313kcal	603kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	301kcal	591kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	14.9g	19.8g	たんぱく質	14.9g	19.8g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	19.1g	19.8g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	16.9g	17.6g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	23.3g	86.2g	炭水化物	23.1g	86.0g	炭水化物	22.7g	85.6g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	513mg	514mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	602mg	603mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	570mg	642mg	カリウム	533mg	605mg	カリウム	575mg	647mg
	リン	216mg	293mg	リン	155mg	232mg	リン	151mg	228mg	リン	192mg	269mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人蔘のレモン煮 ピリ辛担ナナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ		★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ		★ごはん180g 肉の味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg
	リン	159mg	236mg	リン	150mg	227mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人蔘のレモン煮 ピリ辛担ナナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え		★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ		★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 鶏肉の青じそ南蛮 春雨のサラダ		★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ		★ごはん180g 肉の味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ			
	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	324kcal	614kcal	エネルギー	263kcal	553kcal	エネルギー	286kcal	576kcal	エネルギー	306kcal	596kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	11.2g	16.1g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.0g	19.9g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	14.9g	15.6g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	16.2g	79.1g	炭水化物	22.2g	85.1g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	781mg	782mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	714mg	715mg
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	493mg	565mg	カリウム	429mg	501mg	カリウム	459mg	531mg
	リン	159mg	236mg	リン	150mg	227mg	リン	201mg	278mg	リン	189mg	266mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	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	765kcal	1635kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	767kcal	1637kcal	エネルギー	789kcal	1659kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	44.1g	46.2g	脂質	41.8g	43.9g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	55.2g	243.9g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	64.5g	253.2g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1833mg	1836mg	ナトリウム	2070mg	2073mg	ナトリウム	1965mg	1968mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1547mg	1763mg	カリウム	1307mg	1523mg	カリウム	1616mg	1832mg
	リン	501mg	732mg	リン	523mg	754mg	リン	466mg	697mg	リン	540mg	771mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	合計(間食込)	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	899kcal	1769kcal	エネルギー	893kcal	1763kcal	エネルギー	917kcal
たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.9g	54.6g	たんぱく質	41.3g	56.0g	
脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.3g	49.4g	脂質	44.3g	46.4g	脂質	42.0g	44.1g	
炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	78.2g	266.9g	炭水化物	81.0g	269.7g	炭水化物	95.4g	284.1g	
ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1839mg	1842mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	ナトリウム	1971mg	1974mg	
カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1660mg	1876mg	カリウム	1421mg	1637mg	カリウム	1736mg	1952mg	
リン	515mg	746mg	リン	535mg	766mg	リン	472mg	703mg	リン	554mg	785mg	
食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	

お食事の作り方



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



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。