

【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24日(火)までにご連絡下さい。
4月4日(土)お届け分より反映します。

	3月23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27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 麩と野菜の煮物 ひじきとベーコンの煮物 梅和えスパゲティ ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 法蓮草と豆腐の卵とじ コンニャクとごぼうのきんぴら ★味噌汁	卵麦 麦 乳麦か 麦		★やわらかごはん180g 豚すき風煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め なめこと若芽のサツと煮 ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう ごぼう大豆 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏と大根の味噌煮 ひじきの具だくさん煮 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁	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	116kcal	383kcal	フルセット	エネルギー	138kcal	415kcal	エネルギー	106kcal	383kcal	エネルギー	144kcal	410kcal	エネルギー	104kcal	376kcal
蛋白質	4.9g	10.6g	フルセット	蛋白質	9.7g	16.1g	蛋白質	7.0g	13.3g	蛋白質	5.9g	11.7g	蛋白質	8.1g	14.4g
脂質	3.2g	4.1g	フルセット	脂質	5.7g	7.4g	脂質	4.3g	5.3g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	2.7g	3.7g
炭水化物	16.2g	73.1g	フルセット	炭水化物	13.4g	69.9g	炭水化物	10.4g	68.5g	炭水化物	12.8g	69.1g	炭水化物	12.2g	69.5g
ナトリウム	730mg	1197mg	フルセット	ナトリウム	696mg	1138mg	ナトリウム	619mg	1060mg	ナトリウム	551mg	994mg	ナトリウム	640mg	1106mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	フルセット	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.8g
昼 食	★やわらかごはん180g ブリのごま焼 人参のきんぴら 高野豆腐の炒り煮 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ キャベツの出汁煮 切干大根としらすの煮物 ★味噌汁	卵麦 麦 麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 赤魚の味噌煮 大根のあっさり生姜漬 菜の花とベーコンの Pasta なすの中華風南蛮漬 ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏肉のホワイトソース煮 インゲンソテー キャベツと油揚げの味噌煮 能登産かぼちゃ芋のサラダ ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g アジのカレー焼 人参のレモン煮 担々風春雨 おからと玉ねぎのサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦落 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	271kcal	552kcal	フルセット	エネルギー	182kcal	454kcal	エネルギー	265kcal	541kcal	エネルギー	264kcal	530kcal	エネルギー	263kcal	535kcal
蛋白質	17.3g	23.8g	フルセット	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	13.9g	20.3g	蛋白質	11.9g	17.5g	蛋白質	13.9g	19.7g
脂質	14.7g	16.4g	フルセット	脂質	8.9g	9.9g	脂質	12.9g	14.6g	脂質	12.9g	13.8g	脂質	15.1g	16.0g
炭水化物	17.4g	74.7g	フルセット	炭水化物	17.1g	74.3g	炭水化物	23.0g	79.4g	炭水化物	25.3g	81.3g	炭水化物	19.2g	76.7g
ナトリウム	753mg	1194mg	フルセット	ナトリウム	725mg	1166mg	ナトリウム	869mg	1310mg	ナトリウム	697mg	1139mg	ナトリウム	754mg	1198mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	フルセット	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食	★やわらかごはん180g キャベツと豚肉の塩あなかけ 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 牛肉と厚揚げの甘辛煮 大豆と椎茸の煮物 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ロールキャベツのトマト煮込み ピーマンソテー 金時豆煮 ひじきのごまマヨ和え ★味噌汁	卵乳麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鯖の磯辺焼 キャベツソテー 麩の野菜あなかけ 切干と法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦 乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚バラとキャベツのスタミナ炒め 炒り豆腐 若芽ともやしの酢の物 ★味噌汁	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	280kcal	552kcal	フルセット	エネルギー	317kcal	588kcal	エネルギー	245kcal	513kcal	エネルギー	217kcal	489kcal	エネルギー	271kcal	538kcal
蛋白質	12.8g	18.9g	フルセット	蛋白質	16.2g	22.1g	蛋白質	7.2g	13.1g	蛋白質	10.8g	16.5g	蛋白質	12.1g	18.1g
脂質	17.1g	18.1g	フルセット	脂質	18.1g	19.0g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	13.5g	14.4g	脂質	17.4g	18.3g
炭水化物	17.4g	74.6g	フルセット	炭水化物	22.7g	80.2g	炭水化物	29.8g	86.4g	炭水化物	11.1g	68.8g	炭水化物	15.9g	72.4g
ナトリウム	832mg	1273mg	フルセット	ナトリウム	811mg	1253mg	ナトリウム	811mg	1256mg	ナトリウム	663mg	1105mg	ナトリウム	850mg	1294mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	フルセット	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	667kcal	1487kcal	フルセット	エネルギー	637kcal	1457kcal	エネルギー	616kcal	1437kcal	エネルギー	625kcal	1429kcal	エネルギー	638kcal
蛋白質	35.0g	53.3g	フルセット	蛋白質	35.4g	53.9g	蛋白質	28.1g	46.7g	蛋白質	28.6g	45.7g	蛋白質	34.1g	52.2g
脂質	35.0g	38.6g	フルセット	脂質	32.7g	36.3g	脂質	28.2g	31.8g	脂質	34.0g	36.7g	脂質	35.2g	38.0g
炭水化物	51.0g	222.4g	フルセット	炭水化物	53.2g	224.4g	炭水化物	63.2g	234.3g	炭水化物	49.2g	219.2g	炭水化物	47.3g	218.6g
ナトリウム	2315mg	3664mg	フルセット	ナトリウム	2232mg	3557mg	ナトリウム	2299mg	3626mg	ナトリウム	1911mg	3238mg	ナトリウム	2244mg	3598mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	フルセット	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g	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。

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。
鍋肌から気泡がぼつぼつ
浮いてきたら火を止めて、
袋を取り出すまで
鍋に蓋をしておきます。
(約70~80℃)

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

ワンポイントアドバイス
●湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
●トマトや葉物の野菜を添えると、
よりきれいに盛付ける事が出来ます

生活協同組合おおさかバルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

【きざみ食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は3月24日(火)までにご連絡下さい。
4月4日(土)お届け分より反映します。

3月23日(月)			3月24日(火)			3月25日(水)			3月26日(木)			3月27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		
麩と野菜の煮物	麦		法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		豚すき風煮物	麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		コンニャクとごぼうのきんぴら	麦		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦		ごぼう大豆	麦		ひじきの具だくさん煮	麦	
梅和えスパゲティ	麦		コーンと挽肉の炒め物	乳麦か		なめこと若芽のサツと煮	麦		蕪と柚子の甘酢漬	麦		オクラとツナの辛み和え	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	116kcal	275kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	106kcal	265kcal	エネルギー	144kcal	303kcal	エネルギー	104kcal	263kcal
蛋白質	4.9g	8.6g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	8.1g	11.8g
脂質	3.2g	3.9g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	4.3g	5.0g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	2.7g	3.4g
炭水化物	16.2g	49.2g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	10.4g	43.4g	炭水化物	12.8g	45.8g	炭水化物	12.2g	45.2g
ナトリウム	730mg	1170mg	ナトリウム	696mg	1136mg	ナトリウム	619mg	1059mg	ナトリウム	551mg	991mg	ナトリウム	640mg	1080mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ブリのごま焼	麦		鶏の天ぷら	卵麦		赤魚の味噌煮			鶏肉のホワイトソース煮	乳麦		アジのカレー焼	麦	
人参のきんぴら	麦		天ぷらのタレ	麦		大根のあっさり生姜漬	麦		インゲンソテー	乳麦		人参のレモン煮	乳麦	
高野豆腐の炒り煮	麦		キャベツの出汁煮	麦		菜の花とベーコンのバスタ	卵乳麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		担々風春雨	麦落	
若芽とパインの酢の物	麦		切干大根としらすの煮物	麦		なすの中華風南蛮漬	麦		能登産かぼちゃ芋のサラダ	卵乳麦		おからと玉ねぎのサラダ	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	271kcal	430kcal	エネルギー	182kcal	341kcal	エネルギー	265kcal	424kcal	エネルギー	264kcal	423kcal	エネルギー	263kcal	422kcal
蛋白質	17.3g	21.0g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	13.9g	17.6g	蛋白質	11.9g	15.6g	蛋白質	13.9g	17.6g
脂質	14.7g	15.4g	脂質	8.9g	9.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	15.1g	15.8g
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	23.0g	56.0g	炭水化物	25.3g	58.3g	炭水化物	19.2g	52.2g
ナトリウム	753mg	1193mg	ナトリウム	725mg	1165mg	ナトリウム	869mg	1309mg	ナトリウム	697mg	1137mg	ナトリウム	754mg	1194mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.3g	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		
キャベツと豚肉の塩あんかけ			牛肉と厚揚げの甘辛煮	乳麦		ロールキャベツのトマト煮込み	卵乳麦		鯖の磯辺焼	麦		豚バラとキャベツのスタミナ炒め	麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		大豆と椎茸の煮物	麦		ピーマンソテー	卵乳麦		キャベツソテー	乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
春雨とツナのサラダ	卵乳麦		玉ねぎと蒸し鶏のナムル	麦		金時豆煮	麦		麩の野菜あんかけ	麦		若芽ともやしの酢の物	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	280kcal	439kcal	エネルギー	317kcal	476kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	271kcal	430kcal
蛋白質	12.8g	16.5g	蛋白質	16.2g	19.9g	蛋白質	7.2g	10.9g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	12.1g	15.8g
脂質	17.1g	17.8g	脂質	18.1g	18.8g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	13.5g	14.2g	脂質	17.4g	18.1g
炭水化物	17.4g	50.4g	炭水化物	22.7g	55.7g	炭水化物	29.8g	62.8g	炭水化物	11.1g	44.1g	炭水化物	15.9g	48.9g
ナトリウム	832mg	1272mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	811mg	1251mg	ナトリウム	663mg	1103mg	ナトリウム	850mg	1290mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g
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	667kcal	1144kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	625kcal	1102kcal	エネルギー	638kcal	1115kcal
蛋白質	35.0g	46.1g	蛋白質	35.4g	46.5g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	28.6g	39.7g	蛋白質	34.1g	45.2g
脂質	35.0g	37.1g	脂質	32.7g	34.8g	脂質	28.2g	30.3g	脂質	34.0g	36.1g	脂質	35.2g	37.3g
炭水化物	51.0g	150.0g	炭水化物	53.2g	152.2g	炭水化物	63.2g	162.2g	炭水化物	49.2g	148.2g	炭水化物	47.3g	146.3g
ナトリウム	2315mg	3635mg	ナトリウム	2232mg	3552mg	ナトリウム	2299mg	3619mg	ナトリウム	1911mg	3231mg	ナトリウム	2244mg	3564mg
食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.9g	9.2g	食塩相当量	4.9g	8.2g	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。

お食事の作り方



1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します



温め○×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。



封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意！)

ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ
フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00
携帯電話からは...0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

【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24日(火)までにご連絡下さい。
 4月4日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27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							
ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦	豚すき	乳麦	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦						
大根と椎茸の煮物	麦	一夜漬	乳麦	ひじきと大豆の煮物	乳麦	若芽とパインの酢の物	麦	赤玉南瓜の煮物	麦						
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦						
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	107kcal	281kcal	エネルギー	71kcal	245kcal	エネルギー	98kcal	272kcal	エネルギー	89kcal	263kcal	エネルギー	122kcal	296kcal	
蛋白質	5.2g	9.0g	蛋白質	3.2g	7.0g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	2.1g	5.9g	蛋白質	3.6g	7.4g	
脂質	4.2g	4.9g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	4.0g	4.7g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	4.5g	5.2g	
炭水化物	11.7g	50.1g	炭水化物	9.4g	47.8g	炭水化物	11.4g	49.8g	炭水化物	13.8g	52.2g	炭水化物	16.8g	55.2g	
ナトリウム	555mg	1078mg	ナトリウム	523mg	1046mg	ナトリウム	530mg	1053mg	ナトリウム	532mg	1055mg	ナトリウム	453mg	976mg	
食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.5g	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
赤魚の生姜煮	乳麦	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	麦	スパイシーチキン	乳麦	白身の味噌煮	乳麦						
野菜の味噌風味	乳麦	五色煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	黒豆煮	乳麦	がんも煮	麦						
南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	大根と竹輪の酢の物	乳麦	マリーネサラダ	卵乳麦	法蓮草とハムのマリーネ	卵乳麦	野菜の三杯酢	麦						
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦						
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	179kcal	353kcal	エネルギー	156kcal	330kcal	エネルギー	210kcal	384kcal	エネルギー	211kcal	385kcal	エネルギー	184kcal	358kcal	
蛋白質	8.1g	11.9g	蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	8.6g	12.4g	蛋白質	8.8g	12.6g	蛋白質	8.9g	12.7g	
脂質	7.8g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.4g	9.1g	
炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.5g	55.9g	炭水化物	18.7g	57.1g	炭水化物	18.0g	56.4g	炭水化物	17.9g	56.3g	
ナトリウム	861mg	1384mg	ナトリウム	759mg	1282mg	ナトリウム	814mg	1337mg	ナトリウム	748mg	1271mg	ナトリウム	825mg	1348mg	
食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g	
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g	
鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	和風煮込みハンバーグ	乳麦	焼肉炒め	乳麦	白身の照焼き	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦						
枝豆とかにかまの煮物	卵麦えか	法蓮草と油揚げの煮物	麦	切干大根煮	乳麦	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦						
白菜と若芽の煮物	乳麦	サラダスパゲティ	卵乳麦	青菜のわさび和え	卵乳麦	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	法蓮草のおひたし	乳麦						
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦						
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	133kcal	307kcal	エネルギー	237kcal	411kcal	エネルギー	176kcal	350kcal	エネルギー	141kcal	315kcal	エネルギー	180kcal	354kcal	
蛋白質	5.1g	8.9g	蛋白質	5.5g	9.3g	蛋白質	4.8g	8.6g	蛋白質	6.5g	10.3g	蛋白質	7.6g	11.4g	
脂質	6.4g	7.1g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.8g	8.5g	
炭水化物	14.9g	53.3g	炭水化物	18.1g	56.5g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	16.7g	55.1g	炭水化物	18.5g	56.9g	
ナトリウム	703mg	1226mg	ナトリウム	821mg	1344mg	ナトリウム	893mg	1416mg	ナトリウム	808mg	1331mg	ナトリウム	839mg	1362mg	
食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	
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	419kcal	941kcal	エネルギー	464kcal	986kcal	エネルギー	484kcal	1006kcal	エネルギー	441kcal	963kcal	エネルギー	486kcal	1008kcal	
蛋白質	18.4g	29.8g	蛋白質	13.8g	25.2g	蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	17.4g	28.8g	蛋白質	20.1g	31.5g	
脂質	18.4g	20.5g	脂質	25.2g	27.3g	脂質	25.3g	27.4g	脂質	20.3g	22.4g	脂質	20.7g	22.8g	
炭水化物	45.6g	160.8g	炭水化物	45.0g	160.2g	炭水化物	47.5g	162.7g	炭水化物	48.5g	163.7g	炭水化物	53.2g	168.4g	
ナトリウム	2119mg	3688mg	ナトリウム	2103mg	3672mg	ナトリウム	2237mg	3806mg	ナトリウム	2088mg	3657mg	ナトリウム	2117mg	3686mg	
食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.3g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	食塩相当量	5.4g	9.3g	食塩相当量	5.4g	9.4g	

★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24日(火)までにご連絡下さい。
4月4日(土)お届け分より反映します。

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27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 大根の甘酢漬け	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	159kcal	352kcal	エネルギー	177kcal	370kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	185kcal	378kcal
	たんぱく質	8.8g	12.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	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	10.1g	10.6g
炭水化物	15.3g	57.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	15.2g	57.1g	
ナトリウム	744mg	745mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	657mg	658mg	ナトリウム	583mg	584mg	
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	
昼食	★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 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし	麦 乳麦 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		
	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	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	13.0g	16.3g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	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	17.4g	59.3g	
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	713mg	714mg	
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	1.8g	1.8g	
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120g 鶏の柚子胡椒焼 インゲンソテー 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	★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 うま塩キャベツ 大根とひじきのうま煮 三色野菜ナムル	麦 麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 キャベツと鶏肉の甘辛生姜和え	麦 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	205kcal	398kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	219kcal	412kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.0g	18.3g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	13.9g	17.2g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	10.2g	10.7g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.6g	13.1g
炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	17.1g	59.0g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.2g	54.1g	
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	708mg	709mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	766mg	767mg	
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	2.0g	
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	612kcal	1191kcal	エネルギー	638kcal	1217kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	650kcal	1229kcal
	たんぱく質	41.6g	51.5g	たんぱく質	39.7g	49.6g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.7g	50.6g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.2g	34.7g
	炭水化物	43.0g	168.7g	炭水化物	50.2g	175.9g	炭水化物	51.5g	177.2g	炭水化物	46.1g	171.8g
ナトリウム	2214mg	2217mg	ナトリウム	2153mg	2156mg	ナトリウム	2039mg	2042mg	ナトリウム	2062mg	2065mg	
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	5.2g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1398kcal	エネルギー	835kcal	1414kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	848kcal	1427kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.6g	57.5g
	脂質	36.6g	38.1g	脂質	38.3g	39.8g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	74.9g	200.6g	炭水化物	78.0g	203.7g	炭水化物	80.4g	206.1g	炭水化物	75.0g	200.7g
	ナトリウム	2288mg	2291mg	ナトリウム	2229mg	2232mg	ナトリウム	2116mg	2119mg	ナトリウム	2136mg	2139mg
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	5.4g	5.5g	

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

温め○×は
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

電子レンジで温める
場合は、お皿に移し、
ラップをして、
温めて下さい。

封を切って、
お皿に盛付けて
下さい。
(火傷に注意!)

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

※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24日(火)までにご連絡下さい。
4月4日(土)お届け分より反映します。

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27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 大根の甘酢漬け ★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 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 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	159kcal	421kcal	177kcal	431kcal	185kcal	444kcal	193kcal	449kcal	185kcal	449kcal
	たんぱく質	8.8g	14.5g	10.9g	15.9g	11.3g	16.6g	13.8g	18.9g	8.8g	14.5g
	脂質	7.2g	8.1g	8.0g	8.8g	8.6g	9.9g	8.2g	9.0g	10.1g	11.0g
炭水化物	15.3g	71.1g	16.0g	70.0g	17.1g	71.6g	16.5g	71.2g	15.2g	71.3g	
ナトリウム	744mg	995mg	660mg	808mg	657mg	847mg	583mg	811mg	743mg	970mg	
食塩相当量	1.9g	2.5g	1.7g	2.1g	1.7g	2.2g	1.5g	2.1g	1.9g	2.5g	
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(おつゆ麩・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 麩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 人参グラッセ じゃがいものり塩炒め 切干と菜の花のおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 乳麦 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(若芽・おつゆ麩)	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	240kcal	504kcal	231kcal	497kcal	238kcal	497kcal	237kcal	493kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	13.8g	19.4g	9.5g	15.3g	13.0g	18.1g	15.8g	21.1g
	脂質	11.0g	11.8g	13.1g	14.0g	13.1g	14.7g	12.4g	13.7g	12.4g	13.1g
炭水化物	18.7g	73.6g	17.1g	73.2g	18.3g	73.2g	17.4g	71.4g	14.1g	69.3g	
ナトリウム	733mg	960mg	785mg	1012mg	589mg	815mg	713mg	878mg	724mg	896mg	
食塩相当量	1.9g	2.4g	2.0g	2.6g	1.5g	2.1g	1.8g	2.2g	1.8g	2.3g	
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 インゲンソテー 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 麩の野菜あんかけ ★味噌汁(しめじ・切干)	乳麦 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	★ごはん150g 鶏肉マスタード うま塩キャベツ 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 麦か 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 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	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	205kcal	459kcal	221kcal	476kcal	223kcal	484kcal	219kcal	481kcal	200kcal	460kcal
	たんぱく質	16.4g	21.5g	15.0g	20.1g	18.4g	23.8g	13.9g	19.6g	16.9g	22.3g
	脂質	11.3g	12.1g	10.2g	11.0g	8.5g	9.5g	12.6g	13.5g	10.7g	11.7g
炭水化物	9.0g	63.4g	17.1g	71.7g	16.1g	71.2g	12.2g	67.9g	9.0g	64.0g	
ナトリウム	737mg	885mg	708mg	934mg	793mg	1021mg	766mg	992mg	646mg	873mg	
食塩相当量	1.9g	2.3g	1.8g	2.4g	2.0g	2.6g	1.9g	2.5g	1.6g	2.2g	
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	612kcal	1384kcal	638kcal	1411kcal	639kcal	1425kcal	650kcal	1427kcal	622kcal	1402kcal
	たんぱく質	41.6g	57.5g	39.7g	55.4g	39.2g	55.7g	40.7g	56.6g	41.5g	57.9g
	脂質	29.5g	32.0g	31.3g	33.8g	30.2g	34.1g	33.2g	36.2g	33.2g	35.8g
	炭水化物	43.0g	208.1g	50.2g	214.9g	51.5g	216.0g	46.1g	210.5g	38.3g	204.6g
ナトリウム	2214mg	2840mg	2153mg	2754mg	2039mg	2683mg	2062mg	2681mg	2113mg	2739mg	
食塩相当量	5.7g	7.2g	5.5g	7.1g	5.2g	6.9g	5.2g	6.8g	5.3g	7.0g	
合計(間食込)	エネルギー	819kcal	1591kcal	835kcal	1608kcal	840kcal	1626kcal	848kcal	1625kcal	829kcal	1609kcal
	たんぱく質	47.7g	63.6g	47.4g	63.1g	46.6g	63.1g	47.6g	63.5g	47.6g	64.0g
	脂質	36.6g	39.1g	38.3g	40.8g	37.2g	41.1g	40.2g	43.2g	40.3g	42.9g
	炭水化物	74.9g	240.0g	78.0g	242.7g	80.4g	244.9g	75.0g	239.4g	70.2g	236.5g
	ナトリウム	2288mg	2914mg	2229mg	2830mg	2116mg	2760mg	2136mg	2755mg	2187mg	2813mg
食塩相当量	5.9g	7.4g	5.7g	7.3g	5.4g	7.1g	5.4g	7.0g	5.5g	7.2g	

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

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

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。

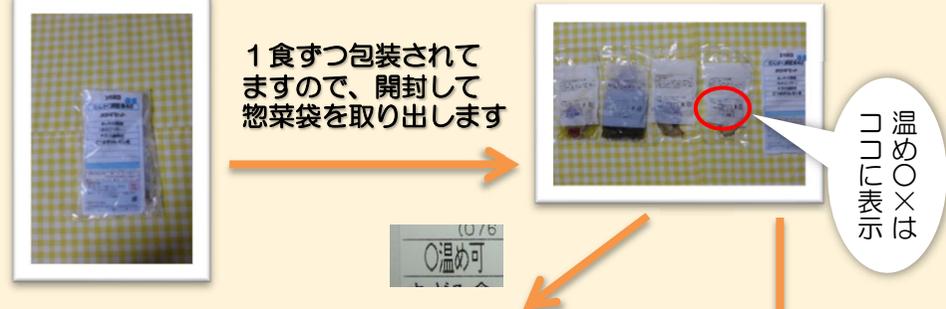
(たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は3月24日(火)までにご連絡下さい。
4月4日(土)お届け分より反映します。

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27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 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 キャロットエッグ	乳麦 麦 卵乳麦	★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	244kcal	487kcal	270kcal	513kcal	247kcal	490kcal	231kcal	474kcal	261kcal	504kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	8.7g	12.8g	7.1g	11.2g	7.8g	11.9g	7.6g	11.7g
	脂質	13.2g	13.8g	14.8g	15.4g	13.5g	14.1g	14.0g	14.6g	13.2g	13.8g
	炭水化物	24.2g	77.0g	26.1g	78.9g	24.2g	77.0g	18.0g	70.8g	28.7g	81.5g
	ナトリウム	614mg	615mg	688mg	689mg	786mg	787mg	519mg	520mg	720mg	721mg
	カリウム	240mg	301mg	460mg	521mg	431mg	492mg	274mg	335mg	429mg	490mg
	リン	117mg	182mg	122mg	187mg	101mg	166mg	98mg	163mg	140mg	205mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.8g	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	1.8g	1.8g
昼食	★ごはん150g まぐろカツ うま塩キャベツ 揚げ茄子と玉ねぎの煮物 フレンチマカロニ	麦 麦 麦 卵乳麦	★ごはん150g ハッシュドポークのルー きんぴら 明太春雨サラダ	乳麦 麦 卵麦	★ごはん150g マーボなす さつま芋の甘露煮 インゲンのごま和え	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 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	361kcal	604kcal	404kcal	647kcal	395kcal	638kcal	364kcal	607kcal	325kcal	568kcal
	たんぱく質	8.6g	12.7g	10.8g	14.9g	8.4g	12.5g	12.1g	16.2g	7.2g	11.3g
	脂質	23.2g	23.8g	23.9g	24.5g	23.8g	24.4g	21.5g	22.1g	21.3g	21.9g
	炭水化物	29.5g	82.3g	35.9g	88.7g	38.7g	91.5g	28.2g	81.0g	26.8g	79.6g
	ナトリウム	600mg	601mg	826mg	827mg	580mg	581mg	708mg	709mg	621mg	622mg
	カリウム	276mg	337mg	408mg	469mg	698mg	759mg	407mg	468mg	490mg	551mg
	リン	122mg	187mg	149mg	214mg	165mg	230mg	158mg	223mg	115mg	180mg
	食塩相当量	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.8g	1.8g	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 卵乳麦	★ごはん150g ブリの塩焼 コンソテー ジャーマンポテト パインキャロットラペ	乳 乳麦	★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	375kcal	618kcal	344kcal	587kcal	322kcal	565kcal	375kcal	618kcal	394kcal	637kcal
	たんぱく質	12.9g	17.0g	6.9g	11.0g	13.6g	17.7g	9.2g	13.3g	11.2g	15.3g
	脂質	21.7g	22.3g	20.2g	20.8g	19.4g	20.0g	24.0g	24.6g	24.7g	25.3g
	炭水化物	31.7g	84.5g	31.7g	84.5g	22.5g	75.3g	28.4g	81.2g	29.6g	82.4g
	ナトリウム	828mg	829mg	644mg	645mg	404mg	405mg	603mg	604mg	736mg	737mg
	カリウム	583mg	644mg	550mg	611mg	549mg	610mg	530mg	591mg	421mg	482mg
	リン	183mg	248mg	109mg	174mg	106mg	171mg	140mg	205mg	135mg	200mg
食塩相当量	2.1g	2.1g	1.6g	1.6g	1.0g	1.0g	1.5g	1.5g	1.9g	1.9g	
夕食	★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 コンソテー ジャーマンポテト パインキャロットラペ	乳 乳麦	★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	980kcal	1709kcal	1018kcal	1747kcal	964kcal	1693kcal	970kcal	1699kcal	980kcal	1709kcal
	たんぱく質	28.8g	41.1g	26.4g	38.7g	29.1g	41.4g	29.1g	41.4g	26.0g	38.3g
	脂質	58.1g	59.9g	58.9g	60.7g	56.7g	58.5g	59.5g	61.3g	59.2g	61.0g
	炭水化物	85.4g	243.8g	93.7g	252.1g	85.4g	243.8g	74.6g	233.0g	85.1g	243.5g
	ナトリウム	2042mg	2045mg	2158mg	2161mg	1770mg	1773mg	1830mg	1833mg	2077mg	2080mg
	カリウム	1099mg	1282mg	1418mg	1601mg	1678mg	1861mg	1211mg	1394mg	1340mg	1523mg
	リン	422mg	617mg	380mg	575mg	372mg	567mg	396mg	591mg	390mg	585mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.4g	5.5g	4.5g	4.5g	4.6g	4.6g	5.3g	5.3g
合計	★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 キャロットエッグ	乳麦 麦 卵乳麦	★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	1044kcal	1773kcal	1066kcal	1795kcal	1027kcal	1756kcal	1034kcal	1763kcal	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	29.2g	41.5g	26.8g	39.1g	29.4g	41.7g	29.5g	41.8g	26.4g	38.7g
	脂質	58.2g	60.0g	59.0g	60.8g	56.8g	58.6g	59.6g	61.4g	59.3g	61.1g
	炭水化物	100.9g	259.3g	105.2g	263.6g	100.6g	259.0g	90.1g	248.5g	96.6g	255.0g
	ナトリウム	2045mg	2048mg	2161mg	2164mg	1771mg	1774mg	1833mg	1836mg	2080mg	2083mg
	カリウム	1159mg	1342mg	1474mg	1657mg	1735mg	1918mg	1271mg	1454mg	1396mg	1579mg
	リン	429mg	624mg	386mg	581mg	375mg	570mg	403mg	598mg	396mg	591mg
	食塩相当量	5.2g	5.2g	5.4g	5.5g	4.5g	4.5g	4.6g	4.6g	5.3g	5.3g

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



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ます



※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。

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)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は3月24日(火)までにご連絡下さい。
4月4日(土)お届け分より反映します。

	3月23日(月)		3月24日(火)		3月25日(水)		3月26日(木)		3月27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 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		★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		★ごはん180g がんとどきと椎茸の煮物 コンニャクの辛味炒め 玉子スパサラダ		★ごはん180g 干草焼き 五色煮豆 インゲンのごま和え		★ごはん180g 鶏肉と厚揚げの煮物 野菜のバジルチーズ焼き キャベツのミモザサラダ			
	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	214kcal	504kcal	エネルギー	197kcal	487kcal	エネルギー	223kcal	513kcal	エネルギー	254kcal	544kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	たんぱく質	10.2g	15.1g	たんぱく質	7.5g	12.4g	たんぱく質	10.5g	15.4g
	脂質	12.6g	13.3g	脂質	12.1g	12.8g	脂質	12.9g	13.6g	脂質	15.1g	15.8g
	炭水化物	16.1g	79.0g	炭水化物	13.1g	76.0g	炭水化物	18.6g	81.5g	炭水化物	15.9g	78.8g
	ナトリウム	533mg	534mg	ナトリウム	597mg	598mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	488mg	489mg
	カリウム	401mg	473mg	カリウム	585mg	657mg	カリウム	173mg	245mg	カリウム	487mg	559mg
	リン	124mg	201mg	リン	153mg	230mg	リン	102mg	179mg	リン	180mg	257mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.2g	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		★ごはん180g 白身魚の唐揚げ 人参のレモン煮 ジャーマンポテト キャベツの白ドレ和え		★ごはん180g 鶏肉のごま焼き 人参のきんぴら 切干大根としらすの煮物 青のりポテトサラダ		★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		★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 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	284kcal	574kcal	エネルギー	307kcal	597kcal	エネルギー	321kcal	611kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	17.7g	22.6g	たんぱく質	13.2g	18.1g	たんぱく質	15.8g	20.7g	たんぱく質	11.8g	16.7g
	脂質	15.9g	16.6g	脂質	17.1g	17.8g	脂質	19.4g	20.1g	脂質	17.5g	18.2g
	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	25.7g	88.6g	炭水化物	17.6g	80.5g	炭水化物	32.0g	94.9g
	ナトリウム	873mg	874mg	ナトリウム	510mg	511mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	868mg	869mg
	カリウム	642mg	714mg	カリウム	576mg	648mg	カリウム	514mg	586mg	カリウム	577mg	649mg
	リン	199mg	276mg	リン	178mg	255mg	リン	76mg	153mg	リン	189mg	266mg
	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g			
	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩揚げアスパラ 竹輪のごま炒め 切干と菜の花のおひたし		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		★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		★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			
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg
	リン	179mg	256mg	リン	200mg	277mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん180g オムレツの和風ツナクリームソース 春雨のマヨネーズ炒め 鶏肉とオクラの中華風		★ごはん180g 鶏肉とれんこんの照り煮 塩揚げアスパラ 竹輪のごま炒め 切干と菜の花のおひたし		★ごはん180g 豚肉のお好み焼風 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒸し鶏のさっぱりマリネ		★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		★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			
	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	311kcal	601kcal	エネルギー	267kcal	557kcal	エネルギー	258kcal	548kcal	エネルギー	326kcal	616kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	たんぱく質	16.7g	21.6g	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.1g	21.0g
	脂質	19.7g	20.4g	脂質	12.8g	13.5g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	19.0g	81.9g	炭水化物	14.3g	77.2g	炭水化物	27.5g	90.4g
	ナトリウム	675mg	676mg	ナトリウム	856mg	857mg	ナトリウム	703mg	704mg	ナトリウム	605mg	606mg
	カリウム	290mg	362mg	カリウム	421mg	493mg	カリウム	463mg	535mg	カリウム	432mg	504mg
	リン	179mg	256mg	リン	200mg	277mg	リン	204mg	281mg	リン	170mg	247mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	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		
	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	771kcal	1641kcal	エネルギー	802kcal	1672kcal	エネルギー	839kcal	1709kcal
	たんぱく質	40.6g	55.3g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	48.2g	50.3g	脂質	42.0g	44.1g	脂質	47.9g	50.0g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	51.1g	239.8g	炭水化物	57.8g	246.5g	炭水化物	50.5g	239.2g	炭水化物	75.4g	264.1g
	ナトリウム	2081mg	2084mg	ナトリウム	1963mg	1966mg	ナトリウム	2004mg	2007mg	ナトリウム	1961mg	1964mg
	カリウム	1333mg	1549mg	カリウム	1582mg	1798mg	カリウム	1150mg	1366mg	カリウム	1496mg	1712mg
	リン	502mg	733mg	リン	531mg	762mg	リン	382mg	613mg	リン	539mg	770mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g
	合計(間食込)	エネルギー	937kcal	1807kcal	エネルギー	897kcal	1767kcal	エネルギー	898kcal	1768kcal	エネルギー	967kcal
たんぱく質	41.4g	56.1g	たんぱく質	40.7g	55.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
脂質	48.4g	50.5g	脂質	42.2g	44.3g	脂質	48.1g	50.2g	脂質	42.6g	44.7g	
炭水化物	82.0g	270.7g	炭水化物	88.3g	277.0g	炭水化物	73.5g	262.2g	炭水化物	106.3g	295.0g	
ナトリウム	2087mg	2090mg	ナトリウム	1965mg	1968mg	ナトリウム	2010mg	2013mg	ナトリウム	1967mg	1970mg	
カリウム	1453mg	1669mg	カリウム	1696mg	1912mg	カリウム	1263mg	1479mg	カリウム	1616mg	1832mg	
リン	516mg	747mg	リン	537mg	768mg	リン	394mg	625mg	リン	553mg	784mg	
食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.9g	4.9g	

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)

※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。