

【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

変更は3月31日(火)までにご連絡下さい。
4月11日(土)お届け分より反映します。

	3月30日(月)			3月31日(火)			4月1日(水)			4月2日(木)			4月3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	★やわらかごはん180g 豚肉と白菜のうま煮	小麦		★やわらかごはん180g 鶏肉と大豆の生姜煮	小麦		★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮	乳小麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ	卵小麦		★やわらかごはん180g 焼豆腐の含め煮	小麦	
	ひじきと鶏ミンチの煮物	小麦		ナスの油炒め	小麦		三色炒め煮	小麦		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵小麦		大根麻婆	小麦	
食	きのこの佃煮	小麦		★味噌汁	小麦		人参とコーンの和え物	小麦		切干大根の酢の物	小麦		キャベツと蒲鉾のおかか和え	小麦	
	★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦	
昼	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	143kcal	421kcal	エネルギー	175kcal	456kcal	エネルギー	128kcal	394kcal	エネルギー	100kcal	371kcal	エネルギー	102kcal	373kcal
食	たんぱく質	11.2g	17.6g	たんぱく質	9.3g	15.8g	たんぱく質	6.1g	11.9g	たんぱく質	3.8g	9.7g	たんぱく質	5.6g	11.4g
	脂質	5.9g	7.0g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	3.5g	4.4g	脂質	3.3g	4.2g	脂質	3.5g	4.4g
夕	★やわらかごはん180g 花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳小麦		★やわらかごはん180g サワラの磯辺焼	小麦		★やわらかごはん180g 豚肉のブルコギ風	小麦		★やわらかごはん180g プリの塩焼			★やわらかごはん180g チキンピカタ	卵小麦	
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳小麦		大根の酢漬			五目うの花	小麦		チンゲン菜ソテー	乳小麦		トマトソース		
食	オクラのおかか和え梅風味	小麦		高野豆腐の味噌煮	卵小麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵小麦		豆腐のかに風あんかけ	卵小麦		パスタのクリーム煮	乳小麦	
	★味噌汁	小麦		春雨の中華和え	卵小麦		★味噌汁	小麦		キャベツとザーサイのナムル	小麦		★味噌汁	小麦	
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	202kcal	469kcal	エネルギー	230kcal	496kcal	エネルギー	273kcal	556kcal	エネルギー	217kcal	490kcal	エネルギー	295kcal	563kcal
夕	たんぱく質	11.7g	17.3g	たんぱく質	16.5g	22.3g	たんぱく質	13.6g	20.4g	たんぱく質	14.4g	20.6g	たんぱく質	13.8g	19.4g
	脂質	9.2g	10.1g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	15.2g	17.0g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	17.0g	17.9g
食	★やわらかごはん180g 白身フライ	小麦		★やわらかごはん180g 田楽煮	小麦		★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め	小麦		★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め	小麦		★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー	乳小麦	
	ミックスソテー	乳小麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ			南瓜の柚子そぼろあん	小麦		大豆と人参の煮物	小麦		白菜と竹輪の煮びたし	小麦	
食	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦		和風コールスロー	卵小麦		フレンチマカロニ	卵小麦		ポテトコーンサラダ	卵小麦		春雨の酢の物	小麦	
	切干と人参のハリハリ	小麦		★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦	
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	343kcal	608kcal	エネルギー	180kcal	452kcal	エネルギー	285kcal	553kcal	エネルギー	299kcal	575kcal	エネルギー	232kcal	506kcal
食	たんぱく質	13.5g	19.3g	たんぱく質	6.6g	12.7g	たんぱく質	10.2g	16.1g	たんぱく質	15.1g	21.4g	たんぱく質	8.3g	14.7g
	脂質	22.1g	23.0g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	15.0g	15.9g	脂質	17.8g	19.5g	脂質	10.5g	11.5g
食	★やわらかごはん180g 白身フライ	小麦		★やわらかごはん180g 田楽煮	小麦		★やわらかごはん180g 鶏肉とキャベツのカレー炒め	小麦		★やわらかごはん180g 豚肉としめじのオイスター炒め	小麦		★やわらかごはん180g おふくろカレーのルー	乳小麦	
	ミックスソテー	乳小麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ			南瓜の柚子そぼろあん	小麦		大豆と人参の煮物	小麦		白菜と竹輪の煮びたし	小麦	
食	キャベツと豚肉の味噌炒め	小麦		和風コールスロー	卵小麦		フレンチマカロニ	卵小麦		ポテトコーンサラダ	卵小麦		春雨の酢の物	小麦	
	切干と人参のハリハリ	小麦		★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦		★味噌汁	小麦	
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	688kcal	1498kcal	エネルギー	585kcal	1404kcal	エネルギー	686kcal	1503kcal	エネルギー	616kcal	1436kcal	エネルギー	629kcal	1442kcal
食	たんぱく質	36.4g	54.2g	たんぱく質	32.4g	50.8g	たんぱく質	29.9g	48.4g	たんぱく質	33.3g	51.7g	たんぱく質	27.7g	45.5g
	脂質	37.2g	40.1g	脂質	30.3g	33.9g	脂質	33.7g	37.3g	脂質	33.1g	36.7g	脂質	31.0g	33.8g
食	炭水化物	49.6g	221.0g	炭水化物	46.0g	216.5g	炭水化物	68.4g	238.7g	炭水化物	44.3g	215.1g	炭水化物	59.6g	231.1g
	ナトリウム	2121mg	3473mg	ナトリウム	2127mg	3451mg	ナトリウム	2478mg	3832mg	ナトリウム	1831mg	3156mg	ナトリウム	2473mg	3803mg
食	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	5.4g	8.8g	食塩相当量	6.3g	9.8g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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

変更は3月31日(火)までにご連絡下さい。
4月11日(土)お届け分より反映します。

	3月30日(月)			3月31日(火)			4月1日(水)			4月2日(木)			4月3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	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	豚肉と白菜のうま煮	麦		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		厚揚げときのこのおろし煮	乳麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		焼豆腐の含め煮	麦	
	ひじきと鶏ミンチの煮物	麦		ナスの油炒め	麦		三色炒め煮	麦落		さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		大根麻婆	麦落か	
	きのこの佃煮	麦		一夜漬(白菜人参)	麦		人参とコーンの和え物	麦		切干大根の酢の物	麦		キャベツと蒲鉾のおかか和え	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	143kcal	302kcal	エネルギー	175kcal	334kcal	エネルギー	128kcal	287kcal	エネルギー	100kcal	259kcal	エネルギー	102kcal	261kcal	
蛋白質	11.2g	14.9g	蛋白質	9.3g	13.0g	蛋白質	6.1g	9.8g	蛋白質	3.8g	7.5g	蛋白質	5.6g	9.3g	
脂質	5.9g	6.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	3.5g	4.2g	脂質	3.3g	4.0g	脂質	3.5g	4.2g	
炭水化物	9.3g	42.3g	炭水化物	11.0g	44.0g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	13.0g	46.0g	炭水化物	12.3g	45.3g	
ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	502mg	942mg	ナトリウム	777mg	1217mg	ナトリウム	626mg	1066mg	ナトリウム	695mg	1135mg	
食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.9g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	花野菜と鶏肉のバジル炒め	乳麦		サワラの磯辺焼	麦		豚肉のプルコギ風	麦		プリの塩焼			チキンピカタ	卵麦	
	マカロニと白菜のツナクリーム煮	乳麦		大根の酢漬			五目うの花	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		トマトソース		
	オクラのおかか和え梅風味	麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		オクラとツナの胡麻マヨネーズ	卵麦		豆腐のかに風あんかけ	卵麦か		パスタのクリーム煮	乳麦	
	★味噌汁	麦		春雨の中華和え	卵乳麦		★味噌汁	麦		キャベツとザーサイのナムル	麦		★味噌汁	乳麦落	
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	202kcal	361kcal	エネルギー	230kcal	389kcal	エネルギー	273kcal	432kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	
蛋白質	11.7g	15.4g	蛋白質	16.5g	20.2g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	14.4g	18.1g	蛋白質	13.8g	17.5g	
脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	17.0g	17.7g	
炭水化物	18.5g	51.5g	炭水化物	17.1g	50.1g	炭水化物	23.2g	56.2g	炭水化物	11.2g	44.2g	炭水化物	21.9g	54.9g	
ナトリウム	912mg	1352mg	ナトリウム	758mg	1198mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	575mg	1015mg	ナトリウム	804mg	1244mg	
食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.2g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	白身フライ	麦		田楽煮	麦		鶏肉とキャベツのカレー炒め	麦		豚肉としめじのオイスター炒め	麦		おふくろカレーのルー	乳麦	
	ミックスソテー	乳麦		白菜と青梗菜の塩あんかけ			南瓜の柚子そぼろあん	麦		大豆と人参の煮物	麦		白菜と竹輪の煮びたし	麦	
	キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		和風コールスロー	卵麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		ポテコーンサラダ	卵乳麦		春雨の酢の物	麦	
	切干と人参のハリハリ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
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	343kcal	502kcal	エネルギー	180kcal	339kcal	エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	299kcal	458kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	
蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	6.6g	10.3g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	15.1g	18.8g	蛋白質	8.3g	12.0g	
脂質	22.1g	22.8g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	15.0g	15.7g	脂質	17.8g	18.5g	脂質	10.5g	11.2g	
炭水化物	21.8g	54.8g	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	27.3g	60.3g	炭水化物	20.1g	53.1g	炭水化物	25.4g	58.4g	
ナトリウム	707mg	1147mg	ナトリウム	867mg	1307mg	ナトリウム	817mg	1257mg	ナトリウム	630mg	1070mg	ナトリウム	974mg	1414mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	2.5g	3.6g	
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	688kcal	1165kcal	エネルギー	585kcal	1062kcal	エネルギー	686kcal	1163kcal	エネルギー	616kcal	1093kcal	エネルギー	629kcal	1106kcal	
蛋白質	36.4g	47.5g	蛋白質	32.4g	43.5g	蛋白質	29.9g	41.0g	蛋白質	33.3g	44.4g	蛋白質	27.7g	38.8g	
脂質	37.2g	39.3g	脂質	30.3g	32.4g	脂質	33.7g	35.8g	脂質	33.1g	35.2g	脂質	31.0g	33.1g	
炭水化物	49.6g	148.6g	炭水化物	46.0g	145.0g	炭水化物	68.4g	167.4g	炭水化物	44.3g	143.3g	炭水化物	59.6g	158.6g	
ナトリウム	2121mg	3441mg	ナトリウム	2127mg	3447mg	ナトリウム	2478mg	3798mg	ナトリウム	1831mg	3151mg	ナトリウム	2473mg	3793mg	
食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	5.4g	8.7g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	4.7g	8.0g	食塩相当量	6.3g	9.7g	

★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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
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)

【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31日(火)までにご連絡下さい。
 4月1日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3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			
白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦		
昆布の佃煮	麦	メンマの中華和え	乳麦か	ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	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	100kcal	274kcal	エネルギー	137kcal	311kcal	エネルギー	119kcal	293kcal	エネルギー	118kcal	292kcal
蛋白質	1.8g	5.6g	蛋白質	4.1g	7.9g	蛋白質	4.6g	8.4g	蛋白質	3.4g	7.2g
脂質	5.4g	6.1g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g
炭水化物	12.5g	50.9g	炭水化物	15.4g	53.8g	炭水化物	10.7g	49.1g	炭水化物	15.6g	54.0g
ナトリウム	504mg	1027mg	ナトリウム	768mg	1291mg	ナトリウム	612mg	1135mg	ナトリウム	574mg	1097mg
食塩相当量	1.3g	2.6g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
豚肉の生姜焼	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦	鮭の照焼	麦	ナスと鶏肉のしぎ焼き	乳麦落		
五目豆腐煮	乳麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦	大根煮	乳麦	ブロッコリーの煮物	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	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	菜の花のおひたし	乳麦	南瓜とハムのサラダ	卵乳麦	白菜と若芽の煮物	乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
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	165kcal	339kcal	エネルギー	162kcal	336kcal	エネルギー	154kcal	328kcal	エネルギー	208kcal	382kcal
蛋白質	7.0g	10.8g	蛋白質	9.2g	13.0g	蛋白質	5.9g	9.7g	蛋白質	10.2g	14.0g
脂質	7.9g	8.6g	脂質	6.8g	7.5g	脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g
炭水化物	17.2g	55.6g	炭水化物	15.5g	53.9g	炭水化物	17.4g	55.8g	炭水化物	18.1g	56.5g
ナトリウム	833mg	1356mg	ナトリウム	870mg	1393mg	ナトリウム	811mg	1334mg	ナトリウム	840mg	1363mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
白身の竜田揚げ	乳麦	鶏の照焼	乳麦	白身のおろし煮	乳麦	クリームコロッケ	乳麦か	赤魚の生姜煮	乳麦		
肉団子の甘酢煮	卵乳麦	金時豆の煮物	乳麦	昆布煮豆	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	薩摩芋と切昆布の煮物	乳麦		
菜の花の辛子和え	乳麦	若竹煮	麦	ベーコンのごま酢和え	卵乳麦	鶏肉のすき焼き煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦		
★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
エネルギー	224kcal	398kcal	エネルギー	172kcal	346kcal	エネルギー	205kcal	379kcal	エネルギー	179kcal	353kcal
蛋白質	8.7g	12.5g	蛋白質	9.4g	13.2g	蛋白質	12.0g	15.8g	蛋白質	7.0g	10.8g
脂質	11.2g	11.9g	脂質	6.4g	7.1g	脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g
炭水化物	21.6g	60.0g	炭水化物	21.2g	59.6g	炭水化物	19.0g	57.4g	炭水化物	17.4g	55.8g
ナトリウム	882mg	1405mg	ナトリウム	711mg	1234mg	ナトリウム	942mg	1465mg	ナトリウム	695mg	1218mg
食塩相当量	2.2g	3.6g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g
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	489kcal	1011kcal	エネルギー	471kcal	993kcal	エネルギー	478kcal	1000kcal	エネルギー	505kcal	1027kcal
蛋白質	17.5g	28.9g	蛋白質	22.7g	34.1g	蛋白質	22.5g	33.9g	蛋白質	20.6g	32.0g
脂質	24.5g	26.6g	脂質	19.9g	22.0g	脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g
炭水化物	51.3g	166.5g	炭水化物	52.1g	167.3g	炭水化物	47.1g	162.3g	炭水化物	51.1g	166.3g
ナトリウム	2219mg	3788mg	ナトリウム	2349mg	3918mg	ナトリウム	2365mg	3934mg	ナトリウム	2109mg	3678mg
食塩相当量	5.6g	9.6g	食塩相当量	6.0g	9.9g	食塩相当量	6.1g	10.0g	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31日(火)までにご連絡下さい。
4月11日(土)お届け分より反映します。

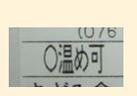
	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物	卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	卵 卵麦 麦	★ごはん120g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦落 卵	★ごはん120g がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢	麦 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし	卵麦 卵麦 麦					
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット					
	エネルギー	165kcal	358kcal	エネルギー	157kcal	350kcal	エネルギー	140kcal	333kcal	エネルギー	184kcal	377kcal	エネルギー	161kcal	354kcal
	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	7.5g	10.8g	たんぱく質	8.7g	12.0g	たんぱく質	8.8g	12.1g
	脂質	7.8g	8.3g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.7g	9.2g	脂質	8.4g	8.9g
炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	15.0g	56.9g	炭水化物	10.7g	52.6g	炭水化物	18.0g	59.9g	炭水化物	13.1g	55.0g	
ナトリウム	641mg	642mg	ナトリウム	602mg	603mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	759mg	760mg	ナトリウム	732mg	733mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	食塩相当量	1.9g	1.9g	
昼食	★ごはん120g サワラの蒸し煮 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮	麦か 麦 麦	★ごはん120g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル	麦 卵麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ	麦 乳麦 麦	★ごはん120g 豚肉ときのこのコンソメバター 切干大根としらすの煮物 キャベツのピーナッツ和え	乳麦 麦 麦落					
	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	272kcal	465kcal	エネルギー	235kcal	428kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	226kcal	419kcal	エネルギー	197kcal	390kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.4g	15.7g	たんぱく質	11.7g	15.0g
	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.3g	11.8g
炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	14.8g	56.7g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.6g	59.5g	炭水化物	12.6g	54.5g	
ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	727mg	728mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	683mg	684mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん120g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え	麦 卵麦 麦	★ごはん120g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ	麦 乳麦 麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉の塩こうじ焼 コーンバター 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦	★ごはん120g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦	★ごはん120g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし	麦 乳麦 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	201kcal	394kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	267kcal	460kcal
	たんぱく質	14.7g	18.0g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	15.7g	19.0g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	18.4g	21.7g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	13.3g	13.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	12.4g	12.9g
炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.3g	56.2g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.8g	60.7g	
ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	791mg	792mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	797mg	798mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.0g	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	638kcal	1217kcal	エネルギー	611kcal	1190kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	41.9g	51.8g	たんぱく質	39.5g	49.4g	たんぱく質	39.0g	48.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	32.6g	34.1g	脂質	31.4g	32.9g	脂質	32.2g	33.7g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	46.6g	172.3g	炭水化物	40.0g	165.7g	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	44.5g	170.2g
ナトリウム	2259mg	2262mg	ナトリウム	2152mg	2155mg	ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2181mg	2184mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.4g	5.5g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	
合計(間食込)	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	835kcal	1414kcal	エネルギー	818kcal	1397kcal	エネルギー	816kcal	1395kcal	エネルギー	847kcal	1426kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	48.1g	58.0g	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.4g	56.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	39.6g	41.1g	脂質	38.5g	40.0g	脂質	39.2g	40.7g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	74.4g	200.1g	炭水化物	71.9g	197.6g	炭水化物	69.8g	195.5g	炭水化物	81.3g	207.0g	炭水化物	72.3g	198.0g
ナトリウム	2335mg	2338mg	ナトリウム	2226mg	2229mg	ナトリウム	2096mg	2099mg	ナトリウム	2258mg	2261mg	ナトリウム	2288mg	2291mg	
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.8g	5.8g	

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!)

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31日(火)までにご連絡下さい。
4月11日(土)お届け分より反映します。

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3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 ロールキャベツのスープ煮 鶏肉の青じそ南蛮 レンコンとフキの煮物 ★すまし汁(錦糸玉子・若芽)	卵乳麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 干草焼き 五色煮豆 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵 卵麦 麦 麦	★ごはん150g 高野豆腐と法蓮草の含め煮 コンニャクの辛味炒め 竹輪のソースマヨ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	麦 乳麦落 卵 麦	★ごはん150g がんとどきの含め煮 チキンアラビアータ 野菜の三杯酢 ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のしんじょう 高野豆腐の味噌煮 菜の花のおひたし ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	卵麦 卵麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	165kcal	424kcal	エネルギー	157kcal	413kcal	エネルギー	140kcal	396kcal	エネルギー	184kcal	450kcal	エネルギー	161kcal	425kcal
	たんぱく質	8.7g	14.0g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	7.5g	12.8g	たんぱく質	8.7g	14.6g	たんぱく質	8.8g	14.4g
	脂質	7.8g	9.1g	脂質	5.5g	6.2g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	8.7g	10.3g	脂質	8.4g	9.3g
炭水化物	15.0g	69.5g	炭水化物	15.0g	69.7g	炭水化物	10.7g	65.9g	炭水化物	18.0g	72.9g	炭水化物	13.1g	69.2g	
ナトリウム	641mg	831mg	ナトリウム	602mg	749mg	ナトリウム	674mg	846mg	ナトリウム	759mg	985mg	ナトリウム	732mg	959mg	
食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.9g	食塩相当量	1.7g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.9g	2.4g	
昼食	★ごはん150g サワラの蒸し煮 ブロッコリー 豆腐のあっさりカレー煮込み ナスのおろし和え ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 鶏肉ピーマン炒め キャベツの土佐煮 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦か 麦 麦	★ごはん150g 白身魚のムニエル タルタルソース(小袋) 蒸し鶏と春雨の炒め物 切干大根の柚子胡椒ナムル ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 卵麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏のごまタレ煮 菜の花 厚揚げとふきの煮物 キャロットラペ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 切干大根としらすの煮物 キャベツのピーナッツ和え ★すまし汁(若芽・豆腐)	乳麦 麦 麦落 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	272kcal	526kcal	エネルギー	235kcal	491kcal	エネルギー	229kcal	502kcal	エネルギー	226kcal	480kcal	エネルギー	197kcal	451kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	16.0g	21.2g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	12.4g	17.5g	たんぱく質	11.7g	16.9g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.6g	12.4g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.3g	12.1g
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	14.8g	69.8g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	17.6g	72.0g	炭水化物	12.6g	67.1g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	727mg	979mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	717mg	865mg	ナトリウム	683mg	856mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.5g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎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 ◎グレープフルーツ200g						
夕食	★ごはん150g 鶏肉としめじのケチャップ煮 竹輪とインゲンの玉子とじ 菜の花と人参の白和え ★味噌汁(揚げ・なめこ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g ホッケの磯辺焼 インゲンソテー 揚げと人参の煮びたし 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 卵麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の塩こうじ焼 コーンバター 中華うま煮 キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵乳麦か 乳麦	★ごはん150g アジの幽庵焼 ピーマンソテー ごぼう大豆 インゲンとツナのマスタード和え ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 卵乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とれんこんの照り煮 ピーマンのおかか和え 鶏ミンチと小松菜の煮物 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁(揚げ・白菜)	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	201kcal	467kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	250kcal	512kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	267kcal	534kcal
	たんぱく質	14.7g	20.5g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	15.7g	21.3g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	18.4g	24.2g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	13.3g	14.3g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	12.4g	14.0g
炭水化物	15.4g	70.3g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.3g	69.5g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	18.8g	73.8g	
ナトリウム	774mg	1000mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	791mg	1021mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	797mg	1024mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	2.0g	2.6g	
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	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	638kcal	1417kcal	エネルギー	611kcal	1390kcal	エネルギー	619kcal	1410kcal	エネルギー	646kcal	1430kcal	エネルギー	625kcal	1410kcal
	たんぱく質	40.4g	56.5g	たんぱく質	41.9g	58.1g	たんぱく質	39.5g	56.7g	たんぱく質	39.0g	55.7g	たんぱく質	38.9g	55.5g
	脂質	32.6g	36.3g	脂質	31.4g	34.0g	脂質	32.2g	35.6g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.1g	35.4g
	炭水化物	46.6g	210.0g	炭水化物	40.0g	205.6g	炭水化物	42.0g	208.2g	炭水化物	52.4g	217.8g	炭水化物	44.5g	210.1g
ナトリウム	2259mg	2823mg	ナトリウム	2152mg	2778mg	ナトリウム	2020mg	2648mg	ナトリウム	2181mg	2782mg	ナトリウム	2212mg	2839mg	
食塩相当量	5.7g	7.1g	食塩相当量	5.4g	7.1g	食塩相当量	5.1g	6.8g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.6g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	835kcal	1614kcal	エネルギー	818kcal	1597kcal	エネルギー	816kcal	1607kcal	エネルギー	847kcal	1631kcal	エネルギー	822kcal	1607kcal
	たんぱく質	48.1g	64.2g	たんぱく質	48.0g	64.2g	たんぱく質	47.2g	64.4g	たんぱく質	46.4g	63.1g	たんぱく質	46.6g	63.2g
	脂質	39.6g	43.3g	脂質	38.5g	41.1g	脂質	39.2g	42.6g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.1g	42.4g
	炭水化物	74.4g	237.8g	炭水化物	71.9g	237.5g	炭水化物	69.8g	236.0g	炭水化物	81.3g	246.7g	炭水化物	72.3g	237.9g
	ナトリウム	2335mg	2899mg	ナトリウム	2226mg	2852mg	ナトリウム	2096mg	2724mg	ナトリウム	2258mg	2859mg	ナトリウム	2288mg	2915mg
食塩相当量	5.9g	7.3g	食塩相当量	5.6g	7.3g	食塩相当量	5.3g	7.0g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.8g	7.4g	

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。
※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31日(火)までにご連絡下さい。
4月11日(土)お届け分より反映します。

	3月30日(月)			3月31日(火)			4月1日(水)			4月2日(木)			4月3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 野菜入りトマトビーンズ 春雨の甘酢炒め コールスローサラダ	乳麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ スイートおさつ 大根のマヨネーズ和え	卵 卵乳麦		★ごはん150g しんじょうのかに風あかけ 野菜のオイスター炒め 春雨のサラダ	卵麦か 麦 卵		★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 竹輪の五色きんぴら キャベツのミモザサラダ	乳麦 卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 鶏肉カレークリーム煮 じゃが芋とほうれん草のそぼろ煮 春雨とツナのサラダ	乳麦 麦 卵		
	エネルギー	261kcal	504kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	322kcal	565kcal	
	たんぱく質	4.1g	8.2g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	9.1g	13.2g	たんぱく質	9.1g	13.2g	
	脂質	14.7g	15.3g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	21.5g	22.1g	
	炭水化物	27.5g	80.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	
	ナトリウム	524mg	525mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	520mg	521mg	
	カリウム	419mg	480mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	424mg	485mg	
	リン	82mg	147mg	リン	74mg	139mg	リン	66mg	131mg	リン	135mg	200mg	リン	117mg	182mg	
	食塩相当量	1.3g	1.3g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.3g	1.3g	
	昼食	★ごはん150g 和風おろしハンバーグ 人参シャトー 揚げと人参の煮びたし マッシュサラダ	乳麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め クリームコロッケ 玉子スバ	麦か 乳麦か 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 菜の花のクリーム煮 ごぼうのおかまヨサラダ	卵乳麦 乳麦 卵麦		★ごはん150g カレイの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 蓮根とさつま芋の甘酢煮 マカロニサラダ	麦 乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 牛肉とじゃがいもの炒め物 スパトマト炒め キャベツのピリ辛マヨネーズ	麦落 乳麦 卵麦か	
エネルギー		322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	エネルギー	373kcal	616kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	
たんぱく質		9.7g	13.8g	たんぱく質	8.7g	12.8g	たんぱく質	9.5g	13.6g	たんぱく質	11.1g	15.2g	たんぱく質	8.4g	12.5g	
脂質		18.5g	19.1g	脂質	27.0g	27.6g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.1g	20.7g	
炭水化物		26.2g	79.0g	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	26.5g	79.3g	炭水化物	36.6g	89.4g	炭水化物	34.9g	87.7g	
ナトリウム		758mg	759mg	ナトリウム	556mg	557mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	764mg	765mg	
カリウム		474mg	535mg	カリウム	295mg	356mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	549mg	610mg	
リン		168mg	233mg	リン	96mg	161mg	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg	リン	115mg	180mg	
食塩相当量		1.9g	1.9g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食		◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g		
	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとりみ煮 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 卵		★ごはん150g チキンの高菜マヨ コーンソテー みそポテト 若芽のごま酢和え	卵麦 乳 麦		★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 ひじきの柚子胡椒マヨ	乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め マセドニアンサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 卵		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参グラッセ ジャガ芋の中華炒め れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		
	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	12.4g	16.5g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.4g	17.0g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	25.6g	78.4g	
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	823mg	824mg	
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	696mg	757mg	
	リン	130mg	195mg	リン	122mg	187mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg	リン	205mg	270mg	
	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
夕食	★ごはん150g 白身フライ オニオンソテー 里芋と小松菜のとりみ煮 竹輪のソースマヨ	麦 乳麦 麦 卵		★ごはん150g チキンの高菜マヨ コーンソテー みそポテト 若芽のごま酢和え	卵麦 乳 麦		★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 ひじきの柚子胡椒マヨ	乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g ロールキャベツの白味噌仕立て 人参のレモン煮 ナスの油炒め マセドニアンサラダ	卵乳麦 乳麦 麦 卵		★ごはん150g 白身魚の中華風ソースかけ 人参グラッセ ジャガ芋の中華炒め れんこんとひじきのサラダ	麦 乳麦 乳麦 卵乳麦		
	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	
	たんぱく質	10.5g	14.6g	たんぱく質	11.8g	15.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	12.4g	16.5g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.9g	19.5g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.4g	17.0g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	31.0g	83.8g	炭水化物	31.2g	84.0g	炭水化物	33.0g	85.8g	炭水化物	25.6g	78.4g	
	ナトリウム	695mg	696mg	ナトリウム	804mg	805mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	823mg	824mg	
	カリウム	418mg	479mg	カリウム	574mg	635mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	696mg	757mg	
	リン	130mg	195mg	リン	122mg	187mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg	リン	205mg	270mg	
	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.1g	2.1g	
	合計	エネルギー	973kcal	1702kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal
たんぱく質		24.3g	36.6g	たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	29.9g	42.2g	
脂質		58.7g	60.5g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	58.0g	59.8g	
炭水化物		82.8g	241.2g	炭水化物	93.3g	251.7g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	82.2g	240.6g	
ナトリウム		1977mg	1980mg	ナトリウム	1776mg	1779mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	
カリウム		1311mg	1494mg	カリウム	1383mg	1566mg	カリウム	1088mg	1271mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1669mg	1852mg	
リン		380mg	575mg	リン	292mg	487mg	リン	352mg	547mg	リン	403mg	598mg	リン	437mg	632mg	
食塩相当量		5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)		エネルギー	1037kcal	1766kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1048kcal	1777kcal
		たんぱく質	24.7g	37.0g	たんぱく質	25.1g	37.4g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.6g	37.9g	たんぱく質	30.2g	42.5g
	脂質	58.8g	60.6g	脂質	57.0g	58.8g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.1g	59.9g	
	炭水化物	98.3g	256.7g	炭水化物	104.8g	263.2g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	103.5g	261.9g	炭水化物	97.4g	255.8g	
	ナトリウム	1980mg	1983mg	ナトリウム	1779mg	1782mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1650mg	1653mg	ナトリウム	2108mg	2111mg	
	カリウム	1371mg	1554mg	カリウム	1439mg	1622mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1675mg	1858mg	カリウム	1726mg	1909mg	
	リン	387mg	582mg	リン	298mg	493mg	リン	355mg	550mg	リン	410mg	605mg	リン	440mg	635mg	
	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	4.5g	4.5g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	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各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※カリウムは調理後20~30%減少します。表示は調理前の栄養価です。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

お食事の作り方

1食ずつ包装されてますので、開封して惣菜袋を取り出します

ココに表示
温め〇×は

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)

(たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は3月31日(火)までにご連絡下さい。
4月11日(土)お届け分より反映します。

	3月30日(月)		3月31日(火)		4月1日(水)		4月2日(木)		4月3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 揚げ豆腐のとうろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と蓮根のみぞれ煮 里芋の柚子味噌煮 五目野菜の甘酢和え	麦 麦 麦	★ごはん180g 目玉焼き チキンアラビータ ひじきとごぼうのナムル	卵 麦 麦	★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 麩の甘酢炒め コンニャクのおおさ炒め	卵 乳麦 麦 麦	★ごはん180g しんじょうのかに風あんかけ 油揚げと菜の花の煮物 ひじきのごまマヨ和え	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	166kcal	456kcal	エネルギー	209kcal	499kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	8.2g	13.1g	たんぱく質	9.2g	14.1g	たんぱく質	9.1g	14.0g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	5.8g	6.5g	脂質	8.2g	8.9g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	23.7g	86.6g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	21.8g	84.7g
	ナトリウム	648mg	649mg	ナトリウム	799mg	800mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	765mg	766mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	509mg	581mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	307mg	379mg
	リン	113mg	190mg	リン	141mg	218mg	リン	112mg	189mg	リン	103mg	180mg
	食塩相当量	1.6g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚げナスの煮物 若芽としらすのおひたし	乳 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め ブロッコリーの煮物 マッシュサラダ	麦 卵 麦	★ごはん180g 白身魚の梅タレがけ インゲンソテー ナスの挽肉炒め みそポテト	麦 乳 麦 麦	★ごはん180g 鶏肉の酒粕焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 マカロニサラダ	乳 麦 麦 卵	★ごはん180g アジの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 豚肉のマヨマスタード炒め マリーネサラダ	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	319kcal	609kcal	エネルギー	326kcal	616kcal	エネルギー	341kcal	631kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	14.6g	19.5g	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	20.8g	21.5g	脂質	16.3g	17.0g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	19.6g	82.5g	炭水化物	32.2g	95.1g	炭水化物	14.3g	77.2g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	773mg	774mg	ナトリウム	622mg	623mg
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	544mg	616mg	カリウム	722mg	794mg	カリウム	397mg	469mg
	リン	203mg	280mg	リン	201mg	278mg	リン	205mg	282mg	リン	59mg	136mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g
間食	◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g 肉野菜炒め 竹輪の五色きんぴら パンパンジーサラダ	麦 卵 麦 乳	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ	卵 麦	★ごはん180g 鶏肉のマーマレード煮 菜の花 野菜炒め さつま芋と大豆のマヨサラダ	麦 卵 麦 卵	★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 大根のピリッと柚子風味サラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おおか 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ	乳 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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	322kcal	612kcal	エネルギー	324kcal	614kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	13.9g	18.8g	たんぱく質	15.3g	20.2g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	18.1g	18.8g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.2g	87.1g	炭水化物	24.4g	87.3g
	ナトリウム	717mg	718mg	ナトリウム	762mg	763mg	ナトリウム	582mg	583mg	ナトリウム	462mg	463mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	568mg	640mg	カリウム	568mg	640mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	158mg	235mg	リン	202mg	279mg
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.2g	1.2g	
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	812kcal	1682kcal	エネルギー	803kcal	1673kcal	エネルギー	843kcal	1713kcal	エネルギー	820kcal	1690kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	41.1g	55.8g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	40.0g	54.7g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	41.4g	43.5g	脂質	46.6g	48.7g	脂質	44.9g	47.0g
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	65.0g	253.7g	炭水化物	67.0g	255.7g	炭水化物	60.5g	249.2g
	ナトリウム	2098mg	2101mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	1768mg	1771mg	ナトリウム	1849mg	1852mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1625mg	1841mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1272mg	1488mg
	リン	535mg	766mg	リン	558mg	789mg	リン	475mg	706mg	リン	364mg	595mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g
	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		940kcal	1810kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	971kcal	1841kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal
たんぱく質		39.6g	54.3g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g
脂質		50.4g	52.5g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.1g	47.2g
炭水化物		81.2g	269.9g	炭水化物	95.5g	284.2g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	83.5g	272.2g
ナトリウム		2104mg	2107mg	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	1774mg	1777mg	ナトリウム	1855mg	1858mg
カリウム		1593mg	1809mg	カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1385mg	1601mg
リン		549mg	780mg	リン	564mg	795mg	リン	489mg	720mg	リン	376mg	607mg
食塩相当量		5.3g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g
合計(間食込)		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	940kcal	1810kcal	エネルギー	929kcal	1799kcal	エネルギー	971kcal	1841kcal	エネルギー	916kcal	1786kcal
	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	41.7g	56.4g	たんぱく質	39.7g	54.4g	たんぱく質	40.8g	55.5g
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	41.6g	43.7g	脂質	46.8g	48.9g	脂質	45.1g	47.2g
	炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	95.5g	284.2g	炭水化物	97.9g	286.6g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2296mg	2299mg	ナトリウム	1774mg	1777mg	ナトリウム	1855mg	1858mg
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1739mg	1955mg	カリウム	1614mg	1830mg	カリウム	1385mg	1601mg
	リン	549mg	780mg	リン	564mg	795mg	リン	489mg	720mg	リン	376mg	607mg
	食塩相当量	5.3g	5.4g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	4.6g	4.6g	食塩相当量	4.7g	4.7g

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○×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。