

# 【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4月28日(火)までにご連絡下さい。  
5月9日(土)お届け分より反映します。

4月27日(月)			4月28日(火)			4月29日(水)			4月30日(木)			5月1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		
★やわらかごはん180g 厚揚げときのこのおろし煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め キャベツとザーサイのナムル ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 一夜漬(大根) ★味噌汁	卵乳麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 白菜のとりみ煮 カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁	卵麦		★やわらかごはん180g 豚肉と野菜の生姜炒め 白滝とチンゲン菜の煮物 大根なます ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g 大豆とキャベツのスープ煮 ナスの挽肉炒め スパトマト炒め ★味噌汁	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	126kcal	392kcal	エネルギー	110kcal	382kcal	エネルギー	118kcal	385kcal	エネルギー	141kcal	414kcal	エネルギー	167kcal	433kcal	
蛋白質	5.5g	11.3g	蛋白質	4.7g	10.7g	蛋白質	3.7g	9.4g	蛋白質	7.6g	13.7g	蛋白質	7.0g	12.8g	
脂質	4.8g	5.7g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	5.7g	6.6g	脂質	5.9g	6.9g	脂質	8.3g	9.2g	
炭水化物	15.5g	72.0g	炭水化物	10.7g	68.1g	炭水化物	13.4g	70.3g	炭水化物	14.4g	71.7g	炭水化物	17.0g	73.3g	
ナトリウム	584mg	1051mg	ナトリウム	610mg	1054mg	ナトリウム	473mg	940mg	ナトリウム	618mg	1060mg	ナトリウム	600mg	1043mg	
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.7g	
★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のわさび醤油和え ★味噌汁	卵乳麦		★やわらかごはん180g 鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	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	189kcal	461kcal	エネルギー	272kcal	550kcal	エネルギー	248kcal	514kcal	エネルギー	220kcal	496kcal	エネルギー	237kcal	514kcal	
蛋白質	10.0g	16.1g	蛋白質	9.0g	15.3g	蛋白質	17.2g	22.8g	蛋白質	11.1g	17.5g	蛋白質	13.3g	19.6g	
脂質	8.6g	9.6g	脂質	15.2g	16.9g	脂質	10.7g	11.6g	脂質	10.8g	12.5g	脂質	10.6g	11.6g	
炭水化物	17.9g	75.1g	炭水化物	23.6g	80.5g	炭水化物	20.7g	76.7g	炭水化物	19.2g	75.6g	炭水化物	19.2g	77.3g	
ナトリウム	801mg	1242mg	ナトリウム	724mg	1166mg	ナトリウム	1077mg	1519mg	ナトリウム	835mg	1276mg	ナトリウム	754mg	1195mg	
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
★やわらかごはん180g 鯖の照焼 ピーマンのおかか和え 鶏肉のすき焼煮 玉子スパサラダ ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え ★味噌汁	卵乳麦		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と人参の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦		★やわらかごはん180g 宗八かれい煮付 人参グラッセ 白菜と揚げの旨煮 春雨とツナのサラダ ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g ハムカツ キャベツソテー ジャガイモのそぼろ煮 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	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	374kcal	645kcal	エネルギー	289kcal	555kcal	エネルギー	304kcal	575kcal	エネルギー	229kcal	496kcal	エネルギー	254kcal	531kcal	
蛋白質	15.2g	21.1g	蛋白質	13.6g	19.3g	蛋白質	12.7g	18.5g	蛋白質	13.3g	18.8g	蛋白質	9.2g	15.6g	
脂質	25.1g	26.0g	脂質	15.5g	16.4g	脂質	15.6g	16.5g	脂質	12.0g	12.9g	脂質	13.1g	14.8g	
炭水化物	18.7g	76.2g	炭水化物	24.0g	80.4g	炭水化物	28.5g	85.7g	炭水化物	16.7g	73.1g	炭水化物	26.2g	82.7g	
ナトリウム	680mg	1122mg	ナトリウム	751mg	1193mg	ナトリウム	801mg	1244mg	ナトリウム	705mg	1147mg	ナトリウム	649mg	1091mg	
食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 五色煮豆 切干と法蓮草のわさび醤油和え ★味噌汁	卵乳麦		★やわらかごはん180g 鶏ももと根菜の照り煮 担々風春雨 じゃが芋と枝豆のおかかマヨ ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g ポークチャップ 三色炒め煮 バンバンジーサラダ ★味噌汁	乳麦		★やわらかごはん180g 鶏のカレー照煮込み インゲンソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g 和風おろしハンバーグ 塩枝豆 鶏のうま煮 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁	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	689kcal	1498kcal	エネルギー	671kcal	1487kcal	エネルギー	670kcal	1474kcal	エネルギー	590kcal	1406kcal	エネルギー	658kcal	1478kcal	
蛋白質	30.7g	48.5g	蛋白質	27.3g	45.3g	蛋白質	33.6g	50.7g	蛋白質	32.0g	50.0g	蛋白質	29.5g	48.0g	
脂質	38.5g	41.3g	脂質	36.0g	39.5g	脂質	32.0g	34.7g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	32.0g	35.6g	
炭水化物	52.1g	223.3g	炭水化物	58.3g	229.0g	炭水化物	62.6g	232.7g	炭水化物	50.3g	220.4g	炭水化物	62.4g	233.3g	
ナトリウム	2065mg	3415mg	ナトリウム	2085mg	3413mg	ナトリウム	2351mg	3703mg	ナトリウム	2158mg	3483mg	ナトリウム	2003mg	3329mg	
食塩相当量	5.2g	8.8g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.5g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.5g	

★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)

より良い商品・サー  
ビスの提供に向け、  
アンケートへのご協  
力をお願い致します

# 【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。

	4月27日(月)			4月28日(火)			4月29日(水)			4月30日(木)			5月1日(金)		
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー	
朝	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	厚揚げときこのおろし煮	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		豚肉と野菜の生姜炒め	麦		大豆とキャベツのスープ煮	卵乳麦	
	竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		白菜のとりみ煮	麦		白滝とチンゲン菜の煮物	麦		ナスの挽肉炒め	乳麦	
	キャベツとザーサイのナムル	麦		一夜漬(大根)	麦		カリフラワーの甘酢漬け	麦		大根なます	麦		スパトマト炒め	乳麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	126kcal	285kcal	エネルギー	110kcal	269kcal	エネルギー	118kcal	277kcal	エネルギー	141kcal	300kcal	エネルギー	167kcal	326kcal
	蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	3.7g	7.4g	蛋白質	7.6g	11.3g	蛋白質	7.0g	10.7g
	脂質	4.8g	5.5g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	5.9g	6.6g	脂質	8.3g	9.0g
	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	14.4g	47.4g	炭水化物	17.0g	50.0g
ナトリウム	584mg	1024mg	ナトリウム	610mg	1050mg	ナトリウム	473mg	913mg	ナトリウム	618mg	1058mg	ナトリウム	600mg	1040mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.7g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		鶏ももと根菜の照り煮	麦		ポークチャップ	乳麦		鶏のカレー照煮込み	麦		和風おろしハンバーグ	乳麦	
	五色煮豆	卵麦		担々風春雨	麦落		三色炒め煮	麦落		インゲンソテー	乳麦		塩枝豆	麦	
	切干と法蓮草のわさび醤油和え	麦		じゃが芋と枝豆のおかかマヨ	卵		バンバンジーサラダ	乳麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		鶏のうま煮	麦	
	★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		若芽とパインの酢の物	麦		キャベツのピーナッツ和え	麦落	
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	189kcal	348kcal	エネルギー	272kcal	431kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	220kcal	379kcal	エネルギー	237kcal	396kcal
	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	9.0g	12.7g	蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	11.1g	14.8g	蛋白質	13.3g	17.0g
	脂質	8.6g	9.3g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	10.7g	11.4g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	10.6g	11.3g
	炭水化物	17.9g	50.9g	炭水化物	23.6g	56.6g	炭水化物	20.7g	53.7g	炭水化物	19.2g	52.2g	炭水化物	19.2g	52.2g
ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	724mg	1164mg	ナトリウム	1077mg	1517mg	ナトリウム	835mg	1275mg	ナトリウム	754mg	1194mg	
食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.7g	3.9g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鯖の照焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		宗八かれい煮付	麦		ハムカツ	乳麦	
	ピーマンのおかか和え	麦		法蓮草ソテー	乳麦		大豆と人参の煮物	麦		人参グラッセ	乳麦		キャベツソテー	乳麦	
	鶏肉のすき焼煮	麦		炒り豆腐	卵乳麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		白菜と揚げの旨煮	麦		ジャガイモのそぼろ煮	乳麦	
	玉子スパサラダ	卵乳麦		オクラとそぼろのピーナッツ味噌和え	乳麦落		★味噌汁	麦		春雨とツナのサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
食	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
	エネルギー	374kcal	533kcal	エネルギー	289kcal	448kcal	エネルギー	304kcal	463kcal	エネルギー	229kcal	388kcal	エネルギー	254kcal	413kcal
	蛋白質	15.2g	18.9g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	12.7g	16.4g	蛋白質	13.3g	17.0g	蛋白質	9.2g	12.9g
	脂質	25.1g	25.8g	脂質	15.5g	16.2g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	13.1g	13.8g
	炭水化物	18.7g	51.7g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	28.5g	61.5g	炭水化物	16.7g	49.7g	炭水化物	26.2g	59.2g
ナトリウム	680mg	1120mg	ナトリウム	751mg	1191mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	705mg	1145mg	ナトリウム	649mg	1089mg	
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	
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	689kcal	1166kcal	エネルギー	671kcal	1148kcal	エネルギー	670kcal	1147kcal	エネルギー	590kcal	1067kcal	エネルギー	658kcal	1135kcal
	蛋白質	30.7g	41.8g	蛋白質	27.3g	38.4g	蛋白質	33.6g	44.7g	蛋白質	32.0g	43.1g	蛋白質	29.5g	40.6g
	脂質	38.5g	40.6g	脂質	36.0g	38.1g	脂質	32.0g	34.1g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	32.0g	34.1g
	炭水化物	52.1g	151.1g	炭水化物	58.3g	157.3g	炭水化物	62.6g	161.6g	炭水化物	50.3g	149.3g	炭水化物	62.4g	161.4g
ナトリウム	2065mg	3385mg	ナトリウム	2085mg	3405mg	ナトリウム	2351mg	3671mg	ナトリウム	2158mg	3478mg	ナトリウム	2003mg	3323mg	
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.9g	9.4g	食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.1g	8.4g	

★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。

## 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)

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# 【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 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 98kcal 275kcal 4.1g 7.8g 4.0g 11.4g 530mg 1.3g	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 89kcal 266kcal 2.1g 5.8g 3.1g 3.8g 13.8g 51.9g 532mg 1054mg 1.4g 2.7g	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 122kcal 299kcal 3.6g 7.3g 4.5g 5.2g 16.8g 54.9g 453mg 975mg 1.2g 2.5g	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 132kcal 309kcal 3.9g 7.6g 6.9g 7.6g 13.3g 51.4g 602mg 1124mg 1.5g 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 268kcal 2.9g 6.6g 3.1g 3.8g 14.1g 52.2g 462mg 984mg 1.2g 2.5g
★全粥240g 鮭のおろし煮 ブロッコリーの煮物 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g スパイシーチキン 黒豆煮 法蓮草とハムのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 がんと煮 野菜の三杯酢 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g とんかつ 鶏大根の味噌煮 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 ひじきとベーコンの煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 卵乳麦 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 210kcal 387kcal 8.6g 12.3g 11.4g 18.7g 814mg 2.1g	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 211kcal 388kcal 8.8g 12.5g 11.5g 12.2g 18.0g 56.1g 748mg 1270mg 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 184kcal 361kcal 8.9g 12.6g 8.4g 9.1g 17.9g 56.0g 825mg 1347mg 2.1g 3.4g	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 197kcal 374kcal 5.4g 9.1g 10.1g 10.8g 21.3g 59.4g 854mg 1376mg 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 207kcal 384kcal 8.6g 12.3g 9.5g 10.2g 20.8g 58.9g 967mg 1489mg 2.5g 3.8g
★全粥240g 焼肉炒め 切干大根煮 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 白身の照焼き 大根とベーコンの煮物 切昆布と竹の子の煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の幽庵焼き 豚肉と大根の煮物 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身魚しんじょう 油揚げと菜の花の煮物 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 竹輪の五色きんぴら ハムとブロッコリーのマリーネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 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 176kcal 353kcal 4.8g 8.5g 9.9g 17.4g 893mg 2.3g	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 141kcal 318kcal 6.5g 10.2g 5.7g 6.4g 16.7g 54.8g 808mg 1330mg 2.1g 3.4g	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 180kcal 357kcal 7.6g 11.3g 7.8g 8.5g 18.5g 56.6g 839mg 1361mg 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 196kcal 373kcal 4.7g 8.4g 10.2g 10.9g 20.5g 58.6g 768mg 1290mg 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 188kcal 365kcal 6.9g 10.6g 9.9g 10.6g 16.5g 54.6g 856mg 1378mg 2.2g 3.5g
★全粥240g 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦か 乳麦 麦	★全粥240g 豚すき 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g はんぺんの玉子とじ 赤玉南瓜の煮物 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 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 484kcal 1015kcal 17.5g 28.6g 25.3g 47.5g 2237mg 5.7g	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 441kcal 972kcal 17.4g 28.5g 20.3g 48.5g 2088mg 5.4g	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 486kcal 1017kcal 20.1g 31.2g 20.7g 162.8g 3683mg 5.4g	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 525kcal 1056kcal 14.0g 25.1g 27.2g 169.4g 3790mg 5.7g	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 486kcal 1017kcal 18.4g 29.5g 22.5g 51.4g 2285mg 5.9g

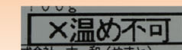
★はフルセットのメニューです。おかずセットには付きません。  
天候や仕入れの都合により、予告無しで献立を一部変更する場合があります。

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。

## 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。

### 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)



より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへの協力をお願い致します

# (カロリー1440調整食) 週間献立表 生活協同組合おおさかパルコープ

変更は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。

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 中華キャベツ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ	麦 麦 麦	★ごはん120g 千草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け	卵 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ	麦 麦 乳麦	★ごはん120g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え	卵麦 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	156kcal	349kcal	エネルギー	209kcal	402kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	152kcal	345kcal
	たんぱく質	8.9g	12.2g	たんぱく質	12.1g	15.4g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.2g	15.5g	たんぱく質	8.0g	11.3g
	脂質	8.0g	8.5g	脂質	11.9g	12.4g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.4g	7.9g
炭水化物	12.8g	54.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	18.9g	60.8g	炭水化物	14.5g	56.4g	
ナトリウム	577mg	578mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	615mg	616mg	ナトリウム	591mg	592mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 赤魚のカレー揚げ きのこのソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ	麦 卵乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物	麦 麦 卵麦 乳麦	★ごはん120g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え	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	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	258kcal	451kcal	エネルギー	260kcal	453kcal
	たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.4g	18.7g	たんぱく質	15.8g	19.1g
	脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	15.0g	15.5g	脂質	14.3g	14.8g
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.1g	56.0g	炭水化物	17.0g	58.9g	
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	628mg	629mg	ナトリウム	650mg	651mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
間食	◎牛乳180g ◎バナナ90g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん120g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め じゃがいものり塩炒め	麦 麦 麦 乳	★ごはん120g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物	麦 落 卵 麦	★ごはん120g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え	乳 麦 麦 麦	★ごはん120g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ	卵 乳 麦 卵 乳 麦	★ごはん120g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナツ和え	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	203kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	214kcal	407kcal
	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	たんぱく質	15.6g	18.9g
	脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	9.1g	9.6g	脂質	10.0g	10.5g
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	19.4g	61.3g	炭水化物	15.8g	57.7g	
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	924mg	925mg	ナトリウム	783mg	784mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	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	622kcal	1201kcal	エネルギー	659kcal	1238kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	632kcal	1211kcal	エネルギー	626kcal	1205kcal
	たんぱく質	42.2g	52.1g	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	39.4g	49.3g
	脂質	30.8g	32.3g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	31.1g	32.6g	脂質	31.7g	33.2g
	炭水化物	41.2g	166.9g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	52.4g	178.1g	炭水化物	47.3g	173.0g
ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	1952mg	1955mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2167mg	2170mg	ナトリウム	2024mg	2027mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	
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	820kcal	1399kcal	エネルギー	860kcal	1439kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	827kcal	1406kcal
	たんぱく質	49.1g	59.0g	たんぱく質	47.4g	57.3g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.0g	56.9g	たんぱく質	46.8g	56.7g
	脂質	37.8g	39.3g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	38.1g	39.6g	脂質	38.7g	40.2g
	炭水化物	70.1g	195.8g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	80.6g	206.3g	炭水化物	76.2g	201.9g
ナトリウム	2094mg	2097mg	ナトリウム	2029mg	2032mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	2101mg	2104mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

## 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

ココに表示 温め〇×は

湯せんは「湯せん」か「電子レンジ」

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

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)

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

※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。

# (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。

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきのうま煮 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め 大豆とトマトのマリネサラダ ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦	★ごはん150g 千草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 ひじきと白菜の生姜和え ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	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	156kcal	411kcal	エネルギー	209kcal	464kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	152kcal	420kcal
	たんぱく質	8.9g	14.2g	たんぱく質	12.1g	17.2g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.0g	13.9g
	脂質	8.0g	8.8g	脂質	11.9g	12.7g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.4g	9.0g
炭水化物	12.8g	67.7g	炭水化物	14.1g	68.7g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	14.5g	69.8g	
ナトリウム	577mg	828mg	ナトリウム	674mg	900mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	591mg	818mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦 麦 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら カリフラワーの煮物 ひじきと挽肉の炒め物 ★味噌汁(巻麩・揚げ)	麦 麦 卵麦 乳麦 麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	531kcal	エネルギー	260kcal	522kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.4g	21.7g	たんぱく質	15.8g	21.5g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	15.0g	16.7g	脂質	14.3g	15.2g
炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.1g	69.9g	炭水化物	17.0g	72.7g	
ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	628mg	854mg	ナトリウム	650mg	876mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		
	◎バナナ90g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め じゃがいものり塩炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦 乳	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦 麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	205kcal	461kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	エネルギー	214kcal	470kcal
	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.0g	10.7g
炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	15.8g	70.5g	
ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	614mg	866mg	ナトリウム	924mg	1072mg	ナトリウム	783mg	930mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
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	622kcal	1392kcal	エネルギー	659kcal	1435kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	632kcal	1416kcal	エネルギー	626kcal	1412kcal
	たんぱく質	42.2g	57.7g	たんぱく質	40.0g	55.9g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.1g	55.5g	たんぱく質	39.4g	56.1g
	脂質	30.8g	33.7g	脂質	32.7g	35.9g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	31.1g	34.4g	脂質	31.7g	34.9g
	炭水化物	41.2g	205.0g	炭水化物	51.4g	215.0g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	52.4g	217.6g	炭水化物	47.3g	213.0g
ナトリウム	2020mg	2663mg	ナトリウム	1952mg	2553mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2167mg	2769mg	ナトリウム	2024mg	2624mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.6g	7.0g	食塩相当量	5.2g	6.7g	
合計(間食込)	エネルギー	820kcal	1590kcal	エネルギー	860kcal	1636kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	831kcal	1615kcal	エネルギー	827kcal	1613kcal
	たんぱく質	49.1g	64.6g	たんぱく質	47.4g	63.3g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.0g	63.4g	たんぱく質	46.8g	63.5g
	脂質	37.8g	40.7g	脂質	39.7g	42.9g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	38.1g	41.4g	脂質	38.7g	41.9g
	炭水化物	70.1g	233.9g	炭水化物	80.3g	243.9g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	80.6g	245.8g	炭水化物	76.2g	241.9g
	ナトリウム	2094mg	2737mg	ナトリウム	2029mg	2630mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2243mg	2845mg	ナトリウム	2101mg	2701mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.4g	6.9g	

※献立は予告無く変更することがあります。  
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。  
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。  
※「◎」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。  
※食療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します



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



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)



より良い商品・サー  
ビスの提供に向け、  
アンケートへのご協  
力をお願い致します

# (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。

	4月27日(月)			4月28日(火)			4月29日(水)			4月30日(木)			5月1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 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ	乳麦 卵麦		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め マカロニマリーネサラダ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 厚焼玉子 じゃがいもとひき肉のピリ辛煮 キャベツと大根のねりごま和え	卵麦 麦 麦		★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 きんぴられんこん ポテトサラダ	麦 麦 卵乳	
	エネルギー	312kcal	555kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	247kcal	490kcal	エネルギー	314kcal	557kcal
	たんぱく質	5.9g	10.0g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	8.9g	13.0g	たんぱく質	6.9g	11.0g
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.4g	13.0g	脂質	17.8g	18.4g
	炭水化物	38.5g	91.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	25.6g	78.4g	炭水化物	31.2g	84.0g
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	699mg	700mg
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	434mg	495mg	カリウム	411mg	472mg
	リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	162mg	227mg	リン	133mg	198mg
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	
昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ツナのマヨパスタ 大根なます	乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g ブリの磯辺焼 人参のきんぴら 大根とひき肉のクリーム煮 レインボー春雨	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麩とえのきのさっと煮 青のりポテトサラダ	麦落 麦 卵乳麦		★ごはん150g サワラのチリソースかけ オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g チキンのオイスターマヨ コーンソテー 一口ナスのオランダ煮 人参とぜんまいのナムル	卵乳 乳 麦 麦	
	エネルギー	307kcal	550kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	317kcal	560kcal
	たんぱく質	12.8g	16.9g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.3g	14.4g
	脂質	17.0g	17.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	22.4g	23.0g
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	18.8g	71.6g
	ナトリウム	720mg	721mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	642mg	643mg
	カリウム	429mg	490mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	704mg	765mg	カリウム	375mg	436mg
	リン	177mg	242mg	リン	121mg	186mg	リン	166mg	231mg	リン	144mg	209mg	リン	110mg	175mg
	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	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	
間食	◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮ころがし インゲンとえのきの炒め物	麦 麦 乳麦		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 野菜のバジルチーズ焼き ナスのおろし和え	麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん キャベツとザーサイ炒め マカロニサラダ	卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚の梅タレがけ 塩ゆでアスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スパサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	
	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	397kcal	640kcal
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.2g	15.3g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.7g	17.8g
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	23.0g	23.6g
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	24.9g	77.7g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	31.4g	84.2g
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	677mg	678mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	664mg	665mg
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	548mg	609mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	471mg	532mg
	リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	109mg	174mg	リン	124mg	189mg	リン	186mg	251mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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		
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮ころがし インゲンとえのきの炒め物	麦 麦 乳麦		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 野菜のバジルチーズ焼き ナスのおろし和え	麦 乳麦 乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん キャベツとザーサイ炒め マカロニサラダ	卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚の梅タレがけ 塩ゆでアスパラ ジャガ芋の洋風あんかけ 玉子スパサラダ	麦 乳麦 卵乳麦	
	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal	エネルギー	996kcal	1725kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.7g	40.0g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	30.9g	43.2g
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.0g	55.8g	脂質	63.2g	65.0g
	炭水化物	83.0g	241.4g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	73.8g	232.2g	炭水化物	95.7g	254.1g	炭水化物	81.4g	239.8g
	ナトリウム	1864mg	1867mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	1908mg	1911mg	ナトリウム	1876mg	1879mg	ナトリウム	2005mg	2008mg
	カリウム	1341mg	1524mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1291mg	1474mg	カリウム	1664mg	1847mg	カリウム	1257mg	1440mg
	リン	386mg	581mg	リン	358mg	553mg	リン	352mg	547mg	リン	430mg	625mg	リン	429mg	624mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	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	
合計(間食込)	エネルギー	1049kcal	1778kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1024kcal	1753kcal	エネルギー	1044kcal	1773kcal	エネルギー	1092kcal	1821kcal
	たんぱく質	24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.5g	42.8g	たんぱく質	31.3g	43.6g
	脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.1g	55.9g	脂質	63.3g	65.1g
	炭水化物	98.5g	256.9g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.3g	247.7g	炭水化物	107.2g	265.6g	炭水化物	96.9g	255.3g
	ナトリウム	1867mg	1870mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1911mg	1914mg	ナトリウム	1879mg	1882mg	ナトリウム	2008mg	2011mg
	カリウム	1401mg	1584mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1351mg	1534mg	カリウム	1720mg	1903mg	カリウム	1317mg	1500mg
	リン	393mg	588mg	リン	361mg	556mg	リン	359mg	554mg	リン	436mg	631mg	リン	436mg	631mg
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g
	おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット		おかず	ご飯セット	

## お食事の作り方

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

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)

より良い商品・サー  
ビスの提供に向け、  
アンケートへの協  
力をお願い致します

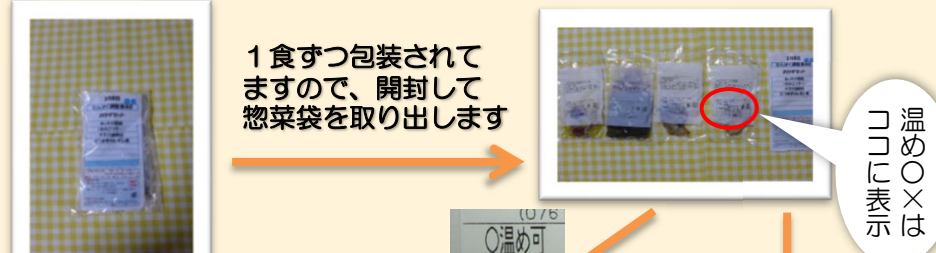
# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

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。

	4月27日(月)		4月28日(火)		4月29日(水)		4月30日(木)		5月1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 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 キャベツと人参の浅漬け		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 金時豆煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	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	183kcal	473kcal	エネルギー	187kcal	477kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	5.6g	10.5g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	22.2g	85.1g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	15.8g	78.7g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	650mg	651mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	640mg	641mg
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	262mg	334mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg
	リン	99mg	176mg	リン	121mg	198mg	リン	156mg	233mg	リン	167mg	244mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		★ごはん180g 鯖の照焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	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	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	321kcal	611kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	14.9g	23.0g	たんぱく質	18.1g	23.0g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.4g	20.1g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	17.7g	80.6g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	751mg	752mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	419mg	491mg
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	235mg	312mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 里芋の中華玉子あんかけ 法蓮草のごま和え		★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ パスタソテー 大豆と人参の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ			
	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	304kcal	594kcal	エネルギー	285kcal	575kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	17.9g	22.8g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	15.2g	15.9g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	17.7g	80.6g	炭水化物	13.4g	76.3g	炭水化物	29.0g	91.9g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	698mg	699mg	ナトリウム	829mg	830mg	ナトリウム	658mg	659mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	571mg	643mg	カリウム	516mg	588mg	カリウム	428mg	500mg
	リン	185mg	262mg	リン	99mg	176mg	リン	174mg	251mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
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	768kcal	1638kcal	エネルギー	759kcal	1629kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	800kcal	1670kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	41.3g	43.4g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.4g	44.5g
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.3g	247.0g	炭水化物	72.7g	261.4g	炭水化物	62.5g	251.2g
	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	2193mg	2196mg	ナトリウム	2049mg	2052mg
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1348mg	1564mg	カリウム	1455mg	1671mg	カリウム	1328mg	1544mg
	リン	473mg	704mg	リン	401mg	632mg	リン	461mg	692mg	リン	544mg	775mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	887kcal	1757kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	928kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g
脂質		42.3g	44.4g	脂質	41.5g	43.6g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.6g	44.7g
炭水化物		87.2g	275.9g	炭水化物	89.2g	277.9g	炭水化物	95.7g	284.4g	炭水化物	93.4g	282.1g
ナトリウム		1766mg	1769mg	ナトリウム	1987mg	1990mg	ナトリウム	2199mg	2202mg	ナトリウム	2055mg	2058mg
カリウム		1621mg	1837mg	カリウム	1468mg	1684mg	カリウム	1568mg	1784mg	カリウム	1448mg	1664mg
リン		479mg	710mg	リン	415mg	646mg	リン	473mg	704mg	リン	558mg	789mg
食塩相当量		4.4g	4.4g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g

※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。

## お食事の作り方



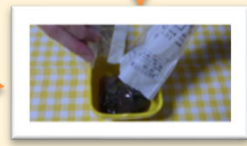
温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

- 湯せんはグラグラグ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)

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します