

# 【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5月5日(火)までにご連絡下さい。  
5月16日(土)お届け分より反映します。

	5月4日(月)			5月5日(火)			5月6日(水)			5月7日(木)			5月8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 豚肉ときのこの炒め物 白花豆煮 一夜漬(白菜小松菜) ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 厚焼玉子 竹輪の五色きんぴら 青菜のマヨネーズ和え ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g 白菜と厚揚げの中華そぼろ煮 大根とひじきの煮物 オクラとツナの辛み和え ★味噌汁	乳麦落 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉と大根の煮物 竹輪とキャベツのバター醤油炒め インゲンのごま和え ★味噌汁	麦 麦乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 油揚げの玉子とじ 蕪のとろとろ煮 ひじきの柚子胡椒マヨ ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	158kcal	430kcal		エネルギー	232kcal	504kcal	エネルギー	94kcal	365kcal	エネルギー	148kcal	414kcal	エネルギー	139kcal	411kcal
蛋白質	8.6g	14.8g		蛋白質	10.2g	16.5g	蛋白質	5.6g	11.4g	蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	6.0g	12.1g
脂質	4.3g	5.3g		脂質	14.7g	15.7g	脂質	3.4g	4.3g	脂質	7.6g	8.5g	脂質	7.9g	8.9g
炭水化物	22.1g	79.4g		炭水化物	15.2g	72.4g	炭水化物	10.7g	68.2g	炭水化物	11.6g	68.0g	炭水化物	11.7g	68.9g
ナトリウム	524mg	990mg		ナトリウム	606mg	1047mg	ナトリウム	486mg	928mg	ナトリウム	463mg	905mg	ナトリウム	597mg	1038mg
食塩相当量	1.3g	2.5g		食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g
昼 食	★やわらかごはん180g チキンピカタ トマトソース 豆腐と白菜のとろとろ煮 春雨の酢の物 ★味噌汁	卵麦 麦 卵麦か 麦 麦		★やわらかごはん180g 春野菜の豚肉炒め じゃが芋のそぼろあん ごぼうのごま酢和え ★味噌汁	麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ホッケのごま焼 人参煮 茄子とピーマンの挽肉炒め 蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ ★味噌汁	麦 麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 麻婆豆腐 野菜とソーセージの中華炒め 法蓮草のおひたし ★味噌汁	麦落か 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の生姜焼き うま塩キャベツ ジャガイモと椎茸の煮物 若芽と蒲鉾のわさびマヨ ★味噌汁	麦 麦か 麦 卵麦 麦	
	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	255kcal	522kcal		エネルギー	177kcal	453kcal	エネルギー	245kcal	512kcal	エネルギー	223kcal	501kcal	エネルギー	237kcal	504kcal
蛋白質	11.4g	17.0g		蛋白質	8.7g	15.0g	蛋白質	14.5g	20.2g	蛋白質	12.2g	18.5g	蛋白質	12.3g	17.8g
脂質	13.6g	14.5g		脂質	6.1g	7.8g	脂質	11.9g	12.8g	脂質	10.8g	11.8g	脂質	14.5g	15.4g
炭水化物	20.3g	77.1g		炭水化物	22.5g	78.5g	炭水化物	20.5g	77.3g	炭水化物	19.5g	77.9g	炭水化物	14.3g	70.7g
ナトリウム	815mg	1257mg		ナトリウム	901mg	1342mg	ナトリウム	686mg	1128mg	ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	747mg	1189mg
食塩相当量	2.1g	3.2g		食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g
夕 食	★やわらかごはん180g ブリの幽庵焼 人参のレモン煮 切干大根の韓国風炒め マリーネサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g オニオンソースハンバーグ チンゲン菜ソテー 野菜と大豆のカレー煮 若芽と油揚げのおひたし ★味噌汁	乳麦 乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g ヤンニョムチキン風 キャベツのコンソメ煮 春雨のごま炒め ミックスポテトサラダ ★味噌汁	麦 乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g とんかつ ピーマンソテー 大豆とらすの甘辛煮 四色なます ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 白身魚のみぞれ煮 法蓮草 豚肉と春雨の甘辛煮 玉ねぎと蒸し鶏のナムル ★味噌汁	麦 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	321kcal	591kcal		エネルギー	195kcal	462kcal	エネルギー	306kcal	589kcal	エネルギー	351kcal	627kcal	エネルギー	226kcal	508kcal
蛋白質	17.2g	22.9g		蛋白質	10.6g	16.5g	蛋白質	10.0g	16.9g	蛋白質	16.6g	22.7g	蛋白質	17.9g	24.4g
脂質	18.8g	19.7g		脂質	7.7g	8.6g	脂質	16.4g	18.2g	脂質	19.6g	20.6g	脂質	8.9g	10.6g
炭水化物	16.4g	73.2g		炭水化物	19.3g	75.8g	炭水化物	27.8g	85.1g	炭水化物	26.4g	84.6g	炭水化物	17.8g	75.4g
ナトリウム	691mg	1132mg		ナトリウム	758mg	1202mg	ナトリウム	1035mg	1476mg	ナトリウム	872mg	1316mg	ナトリウム	783mg	1225mg
食塩相当量	1.8g	2.9g		食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g
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	734kcal	1543kcal		エネルギー	604kcal	1419kcal	エネルギー	645kcal	1466kcal	エネルギー	722kcal	1542kcal	エネルギー	602kcal
蛋白質	37.2g	54.7g		蛋白質	29.5g	48.0g	蛋白質	30.1g	48.5g	蛋白質	37.4g	55.5g	蛋白質	36.2g	54.3g
脂質	36.7g	39.5g		脂質	28.5g	32.1g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	38.0g	40.9g	脂質	31.3g	34.9g
炭水化物	58.8g	229.7g		炭水化物	57.0g	226.7g	炭水化物	59.0g	230.6g	炭水化物	57.5g	230.5g	炭水化物	43.8g	215.0g
ナトリウム	2030mg	3379mg		ナトリウム	2265mg	3591mg	ナトリウム	2207mg	3532mg	ナトリウム	2269mg	3597mg	ナトリウム	2127mg	3452mg
食塩相当量	5.2g	8.6g		食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	5.5g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.7g

★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



温め〇×は  
〇に表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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

電子レンジで温める  
場合は、お皿に移し、  
ラップをして、  
温めて下さい。



封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意!)

### 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

# 【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。

	5月4日(月)			5月5日(火)			5月6日(水)			5月7日(木)			5月8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		
	豚肉ときのこの炒め物	麦		厚焼玉子	卵麦		白菜と厚揚げの中華そぼろ煮	乳麦落		豚肉と大根の煮物	麦		油揚げの玉子とじ	卵麦	
	白花豆煮	麦		竹輪の五色きんぴら	卵乳麦		大根とひじきの煮物	麦		竹輪とキャベツのバター醤油炒め	乳麦		蕪ののり煮	麦	
	一夜漬(白菜小松菜)	麦		青菜のマヨネーズ和え	卵麦		オクラとツナの辛み和え	麦		インゲンのごま和え	麦		ひじきの柚子胡椒マヨ	卵麦	
	★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	158kcal	317kcal	エネルギー	232kcal	391kcal	エネルギー	94kcal	253kcal	エネルギー	148kcal	307kcal	エネルギー	139kcal	298kcal	
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	5.6g	9.3g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	6.0g	9.7g	
脂質	4.3g	5.0g	脂質	14.7g	15.4g	脂質	3.4g	4.1g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	7.9g	8.6g	
炭水化物	22.1g	55.1g	炭水化物	15.2g	48.2g	炭水化物	10.7g	43.7g	炭水化物	11.6g	44.6g	炭水化物	11.7g	44.7g	
ナトリウム	524mg	964mg	ナトリウム	606mg	1046mg	ナトリウム	486mg	926mg	ナトリウム	463mg	903mg	ナトリウム	597mg	1037mg	
食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.4g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	チキンピカタ	卵麦		春野菜の豚肉炒め	麦		ホッケのごま焼	麦		麻婆豆腐	麦落か		鶏の生姜焼き	麦	
	トマトソース			じゃが芋のそぼろあん	麦		人参煮	麦		野菜とソーセージの中華炒め	卵乳麦		うま塩キャベツ	麦か	
	豆腐と白菜ののり煮	卵麦か		ごぼうのごま酢和え	麦		茄子とピーマンの挽肉炒め	麦		法蓮草のおひたし	麦		ジャガイモと椎茸の煮物	麦	
	春雨の酢の物	麦		★味噌汁	麦		蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦		★味噌汁	麦		若芽と蒲鉾のわさびマヨ	卵麦	
★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	255kcal	414kcal	エネルギー	177kcal	336kcal	エネルギー	245kcal	404kcal	エネルギー	223kcal	382kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	
蛋白質	11.4g	15.1g	蛋白質	8.7g	12.4g	蛋白質	14.5g	18.2g	蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	12.3g	16.0g	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	6.1g	6.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	14.5g	15.2g	
炭水化物	20.3g	53.3g	炭水化物	22.5g	55.5g	炭水化物	20.5g	53.5g	炭水化物	19.5g	52.5g	炭水化物	14.3g	47.3g	
ナトリウム	815mg	1255mg	ナトリウム	901mg	1341mg	ナトリウム	686mg	1126mg	ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	747mg	1187mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	ブリの幽庵焼	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦		ヤンニョムチキン風	麦		とんかつ	卵麦		白身魚のみぞれ煮	麦	
	人参のレモン煮	乳麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		キャベツのコンソメ煮	乳麦		ピーマンソテー	卵乳麦		法蓮草	麦	
	切干大根の韓国風炒め	麦		野菜と大豆のカレー煮	乳麦		春雨のごま炒め	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		豚肉と春雨の甘辛煮	麦	
	マリネサラダ	卵麦		若芽と油揚げのおひたし	麦		ミックスポテトサラダ	卵乳麦		四色なます	麦		玉ねぎと蒸し鶏のナムル	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	321kcal	480kcal	エネルギー	195kcal	354kcal	エネルギー	306kcal	465kcal	エネルギー	351kcal	510kcal	エネルギー	226kcal	385kcal	
蛋白質	17.2g	20.9g	蛋白質	10.6g	14.3g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	16.6g	20.3g	蛋白質	17.9g	21.6g	
脂質	18.8g	19.5g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	16.4g	17.1g	脂質	19.6g	20.3g	脂質	8.9g	9.6g	
炭水化物	16.4g	49.4g	炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	27.8g	60.8g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	17.8g	50.8g	
ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム	758mg	1198mg	ナトリウム	1035mg	1475mg	ナトリウム	872mg	1312mg	ナトリウム	783mg	1223mg	
食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.6g	3.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.0g	3.1g	
食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
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	734kcal	1211kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	645kcal	1122kcal	エネルギー	722kcal	1199kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	
蛋白質	37.2g	48.3g	蛋白質	29.5g	40.6g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	37.4g	48.5g	蛋白質	36.2g	47.3g	
脂質	36.7g	38.8g	脂質	28.5g	30.6g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	38.0g	40.1g	脂質	31.3g	33.4g	
炭水化物	58.8g	157.8g	炭水化物	57.0g	156.0g	炭水化物	59.0g	158.0g	炭水化物	57.5g	156.5g	炭水化物	43.8g	142.8g	
ナトリウム	2030mg	3350mg	ナトリウム	2265mg	3585mg	ナトリウム	2207mg	3527mg	ナトリウム	2269mg	3589mg	ナトリウム	2127mg	3447mg	
食塩相当量	5.2g	8.6g	食塩相当量	5.7g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.1g	食塩相当量	5.8g	9.1g	食塩相当量	5.4g	8.7g	

★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)

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

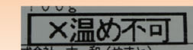
# 【ムース食】 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

## 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

5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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			
温泉玉子	卵麦	五色煮豆	卵麦	野菜の味噌風味	乳麦	豚すき	乳麦	切干大根と小松菜の煮物	麦		
ふきの煮物	乳麦	大根とひじきの煮物	麦	白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	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	119kcal	296kcal	エネルギー	118kcal	295kcal	エネルギー	119kcal	296kcal	エネルギー	76kcal	253kcal
蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	0.7g	4.4g
脂質	6.3g	7.0g	脂質	5.2g	5.9g	脂質	3.1g	3.8g	脂質	3.8g	4.5g
炭水化物	10.7g	48.8g	炭水化物	15.6g	53.7g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	10.8g	48.9g
ナトリウム	612mg	1134mg	ナトリウム	574mg	1096mg	ナトリウム	421mg	943mg	ナトリウム	425mg	947mg
食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.1g	2.4g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
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	白身フライタルタル	卵乳麦	和風煮込みハンバーグ	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	大根とベーコンの煮物	卵乳麦	五色煮	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	法蓮草のおひたし	乳麦	青菜のわさび和え	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	154kcal	331kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	176kcal	353kcal	エネルギー	208kcal	385kcal
蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	10.2g	13.9g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	6.9g	10.6g
脂質	6.5g	7.2g	脂質	10.8g	11.5g	脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g
炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	18.1g	56.2g	炭水化物	18.6g	56.7g	炭水化物	19.2g	57.3g
ナトリウム	811mg	1333mg	ナトリウム	840mg	1362mg	ナトリウム	792mg	1314mg	ナトリウム	904mg	1426mg
食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.5g	食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
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	鶏肉のイタリアンソース煮	乳麦	白身の照焼き	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	はんぺんの玉子とじ	卵乳麦	鶏団子の中華風	卵乳麦か		
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	黒豆煮	乳麦	大根と竹輪の酢の物	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	205kcal	382kcal	エネルギー	179kcal	356kcal	エネルギー	139kcal	316kcal	エネルギー	165kcal	342kcal
蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	7.0g	10.7g	蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.2g	11.9g
脂質	9.2g	9.9g	脂質	9.0g	9.7g	脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g
炭水化物	19.0g	57.1g	炭水化物	17.4g	55.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	15.5g	53.6g
ナトリウム	942mg	1464mg	ナトリウム	695mg	1217mg	ナトリウム	953mg	1475mg	ナトリウム	638mg	1160mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	1.8g	3.1g	食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	3.0g
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	478kcal	1009kcal	エネルギー	505kcal	1036kcal	エネルギー	434kcal	965kcal	エネルギー	444kcal	975kcal
蛋白質	22.5g	33.6g	蛋白質	20.6g	31.7g	蛋白質	16.2g	27.3g	蛋白質	17.0g	28.1g
脂質	22.0g	24.1g	脂質	25.0g	27.1g	脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g
炭水化物	47.1g	161.4g	炭水化物	51.1g	165.4g	炭水化物	56.6g	170.9g	炭水化物	45.7g	160.0g
ナトリウム	2365mg	3931mg	ナトリウム	2109mg	3675mg	ナトリウム	2166mg	3732mg	ナトリウム	2099mg	3665mg
食塩相当量	6.1g	10.0g	食塩相当量	5.4g	9.4g	食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.3g

★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)  
 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

# (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。

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け	麦 麦	★ごはん120g 大豆とキャベツのスープ煮 鶏ミンチと小松菜の煮物 人参とコーンのツナマヨ和え	卵乳麦 乳麦 卵麦	★ごはん120g 鶏肉のカレー煮 油揚げと菜の花の煮物 カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦 麦 乳麦落	★ごはん120g 豚肉とごぼうの煮物 ツナと大豆の炒め煮 キャベツのあっさり昆布和え	麦 麦	★ごはん120g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え	卵乳麦 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	177kcal	370kcal	エネルギー	185kcal	378kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	エネルギー	148kcal	341kcal
	たんぱく質	9.8g	13.1g	たんぱく質	10.9g	14.2g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	9.7g	13.0g
	脂質	7.2g	7.7g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	8.6g	9.1g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	6.6g	7.1g
炭水化物	16.3g	58.2g	炭水化物	16.0g	57.9g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	742mg	743mg	ナトリウム	660mg	661mg	ナトリウム	656mg	657mg	ナトリウム	583mg	584mg	ナトリウム	661mg	662mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	
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 法蓮草の煮びたし 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ	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	248kcal	441kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	231kcal	424kcal	エネルギー	239kcal	432kcal	エネルギー	231kcal	424kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	9.5g	12.8g	たんぱく質	13.0g	16.3g	たんぱく質	15.7g	19.0g
	脂質	11.0g	11.5g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	13.1g	13.6g	脂質	12.4g	12.9g	脂質	12.3g	12.8g
炭水化物	18.7g	60.6g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	17.5g	59.4g	炭水化物	12.9g	54.8g	
ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	784mg	785mg	ナトリウム	589mg	590mg	ナトリウム	709mg	710mg	ナトリウム	722mg	723mg	
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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 切干大根の中華和え	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 和風サラダ	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	205kcal	398kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	223kcal	416kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	237kcal	430kcal
	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	14.0g	17.3g	たんぱく質	16.0g	19.3g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	11.6g	12.1g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	12.6g	13.1g	脂質	14.2g	14.7g
炭水化物	9.0g	50.9g	炭水化物	15.9g	57.8g	炭水化物	16.1g	58.0g	炭水化物	12.4g	54.3g	炭水化物	11.3g	53.2g	
ナトリウム	737mg	738mg	ナトリウム	736mg	737mg	ナトリウム	793mg	794mg	ナトリウム	768mg	769mg	ナトリウム	728mg	729mg	
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	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
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	618kcal	1197kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal	エネルギー	639kcal	1218kcal	エネルギー	653kcal	1232kcal	エネルギー	616kcal	1195kcal
	たんぱく質	42.6g	52.5g	たんぱく質	40.5g	50.4g	たんぱく質	39.2g	49.1g	たんぱく質	40.8g	50.7g	たんぱく質	41.4g	51.3g
	脂質	29.5g	31.0g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.2g	31.7g	脂質	33.2g	34.7g	脂質	33.1g	34.6g
	炭水化物	44.0g	169.7g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	51.4g	177.1g	炭水化物	46.4g	172.1g	炭水化物	37.1g	162.8g
ナトリウム	2212mg	2215mg	ナトリウム	2180mg	2183mg	ナトリウム	2038mg	2041mg	ナトリウム	2060mg	2063mg	ナトリウム	2111mg	2114mg	
食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.4g	5.4g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	843kcal	1422kcal	エネルギー	840kcal	1419kcal	エネルギー	851kcal	1430kcal	エネルギー	823kcal	1402kcal
	たんぱく質	48.7g	58.6g	たんぱく質	48.2g	58.1g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.5g	57.4g
	脂質	36.6g	38.1g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.2g	38.7g	脂質	40.2g	41.7g	脂質	40.2g	41.7g
	炭水化物	75.9g	201.6g	炭水化物	76.7g	202.4g	炭水化物	80.3g	206.0g	炭水化物	75.3g	201.0g	炭水化物	69.0g	194.7g
	ナトリウム	2286mg	2289mg	ナトリウム	2256mg	2259mg	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	2134mg	2137mg	ナトリウム	2185mg	2188mg
食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.6g	5.6g	

## 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。

5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8日(金)	
品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー
★ごはん150g 白菜とがんと煮物 竹輪のごま炒め カリフラワーの甘酢漬け ★味噌汁(若芽・巻麩)	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	★ごはん150g 肉団子と白菜の煮物 油揚げの玉子とじ キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え ★味噌汁(豆腐・なめこ)	卵乳麦 卵麦 麦
おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット
エネルギー 165kcal	427kcal	エネルギー 177kcal	431kcal	エネルギー 185kcal	444kcal	エネルギー 193kcal	449kcal	エネルギー 148kcal	408kcal
たんぱく質 9.8g	15.5g	たんぱく質 10.9g	15.9g	たんぱく質 11.3g	16.6g	たんぱく質 13.8g	18.9g	たんぱく質 9.7g	15.1g
脂質 7.2g	8.1g	脂質 8.0g	8.8g	脂質 8.6g	9.9g	脂質 8.2g	9.0g	脂質 6.6g	7.6g
炭水化物 16.3g	72.1g	炭水化物 16.0g	70.0g	炭水化物 17.0g	71.5g	炭水化物 16.5g	71.2g	炭水化物 12.9g	67.9g
ナトリウム 742mg	993mg	ナトリウム 660mg	808mg	ナトリウム 656mg	846mg	ナトリウム 583mg	811mg	ナトリウム 661mg	888mg
食塩相当量 1.9g	2.5g	食塩相当量 1.7g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.2g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.7g	2.3g
★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	★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(しめじ・切干)	麦 乳麦え 卵乳麦	★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 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 卵麦	★ごはん150g 鶏のいそべ焼 法蓮草の煮びたし 野菜のチリソース煮 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(若芽・おつゆ麩)	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 248kcal	504kcal	エネルギー 239kcal	494kcal	エネルギー 231kcal	497kcal	エネルギー 239kcal	498kcal	エネルギー 231kcal	487kcal
たんぱく質 16.4g	21.5g	たんぱく質 14.0g	19.1g	たんぱく質 9.5g	15.3g	たんぱく質 13.0g	18.1g	たんぱく質 15.7g	21.0g
脂質 11.0g	11.8g	脂質 13.1g	13.9g	脂質 13.1g	14.7g	脂質 12.4g	13.7g	脂質 12.3g	13.0g
炭水化物 18.7g	73.6g	炭水化物 17.0g	71.6g	炭水化物 18.3g	73.2g	炭水化物 17.5g	71.5g	炭水化物 12.9g	68.1g
ナトリウム 733mg	960mg	ナトリウム 784mg	1010mg	ナトリウム 589mg	815mg	ナトリウム 709mg	874mg	ナトリウム 722mg	894mg
食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 1.5g	2.1g	食塩相当量 1.8g	2.2g	食塩相当量 1.8g	2.3g
◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g	
◎りんご150g		◎グレープフルーツ200g		◎キウイフルーツ150g		◎バナナ90g		◎りんご150g	
★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	★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 切干大根の中華和え ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	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	★ごはん150g 白身魚の和風きのこあん ひとくちがんと煮 和風サラダ ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	麦 麦 卵麦
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	エネルギー 230kcal	494kcal	エネルギー 223kcal	484kcal	エネルギー 221kcal	483kcal	エネルギー 237kcal	501kcal
たんぱく質 16.4g	21.5g	たんぱく質 15.6g	21.2g	たんぱく質 18.4g	23.8g	たんぱく質 14.0g	19.7g	たんぱく質 16.0g	21.7g
脂質 11.3g	12.1g	脂質 11.6g	12.5g	脂質 8.5g	9.5g	脂質 12.6g	13.5g	脂質 14.2g	15.1g
炭水化物 9.0g	63.4g	炭水化物 15.9g	72.0g	炭水化物 16.1g	71.2g	炭水化物 12.4g	68.1g	炭水化物 11.3g	67.4g
ナトリウム 737mg	885mg	ナトリウム 736mg	963mg	ナトリウム 793mg	1021mg	ナトリウム 768mg	994mg	ナトリウム 728mg	955mg
食塩相当量 1.9g	2.3g	食塩相当量 1.9g	2.4g	食塩相当量 2.0g	2.6g	食塩相当量 2.0g	2.5g	食塩相当量 1.9g	2.4g
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 618kcal	1390kcal	エネルギー 646kcal	1419kcal	エネルギー 639kcal	1425kcal	エネルギー 653kcal	1430kcal	エネルギー 616kcal	1396kcal
たんぱく質 42.6g	58.5g	たんぱく質 40.5g	56.2g	たんぱく質 39.2g	55.7g	たんぱく質 40.8g	56.7g	たんぱく質 41.4g	57.8g
脂質 29.5g	32.0g	脂質 32.7g	35.2g	脂質 30.2g	34.1g	脂質 33.2g	36.2g	脂質 33.1g	35.7g
炭水化物 44.0g	209.1g	炭水化物 48.9g	213.6g	炭水化物 51.4g	215.9g	炭水化物 46.4g	210.8g	炭水化物 37.1g	203.4g
ナトリウム 2212mg	2838mg	ナトリウム 2180mg	2781mg	ナトリウム 2038mg	2682mg	ナトリウム 2060mg	2679mg	ナトリウム 2111mg	2737mg
食塩相当量 5.7g	7.2g	食塩相当量 5.6g	7.1g	食塩相当量 5.2g	6.9g	食塩相当量 5.3g	6.8g	食塩相当量 5.4g	7.0g
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 825kcal	1597kcal	エネルギー 843kcal	1616kcal	エネルギー 840kcal	1626kcal	エネルギー 851kcal	1628kcal	エネルギー 823kcal	1603kcal
たんぱく質 48.7g	64.6g	たんぱく質 48.2g	63.9g	たんぱく質 46.6g	63.1g	たんぱく質 47.7g	63.6g	たんぱく質 47.5g	63.9g
脂質 36.6g	39.1g	脂質 39.7g	42.2g	脂質 37.2g	41.1g	脂質 40.2g	43.2g	脂質 40.2g	42.8g
炭水化物 75.9g	241.0g	炭水化物 76.7g	241.4g	炭水化物 80.3g	244.8g	炭水化物 75.3g	239.7g	炭水化物 69.0g	235.3g
ナトリウム 2286mg	2912mg	ナトリウム 2256mg	2857mg	ナトリウム 2115mg	2759mg	ナトリウム 2134mg	2753mg	ナトリウム 2185mg	2811mg
食塩相当量 5.9g	7.4g	食塩相当量 5.8g	7.3g	食塩相当量 5.4g	7.1g	食塩相当量 5.5g	7.0g	食塩相当量 5.6g	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

ココに表示  
温めOKは  
×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

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。

# (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。

	5月4日(月)			5月5日(火)			5月6日(水)			5月7日(木)			5月8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 しめじのバター醤油パスタ 明太ポテトサラダ	卵麦 乳麦 卵麦	
	エネルギー	244kcal	487kcal	270kcal	513kcal	490kcal	230kcal	473kcal	301kcal	544kcal	244kcal	487kcal	270kcal	513kcal	490kcal
	たんぱく質	7.3g	11.4g	8.7g	12.8g	7.1g	11.2g	7.8g	11.9g	7.7g	11.8g	7.3g	11.4g	8.7g	12.8g
	脂質	13.2g	13.8g	14.8g	15.4g	13.5g	14.1g	14.0g	14.6g	16.2g	16.8g	13.2g	13.8g	14.8g	15.4g
	炭水化物	24.2g	77.0g	26.1g	78.9g	24.2g	77.0g	17.9g	70.7g	30.5g	83.3g	24.2g	77.0g	26.1g	78.9g
	ナトリウム	614mg	615mg	688mg	689mg	786mg	787mg	518mg	519mg	618mg	619mg	614mg	615mg	688mg	689mg
	カリウム	240mg	301mg	460mg	521mg	431mg	492mg	245mg	306mg	359mg	420mg	240mg	301mg	460mg	521mg
	リン	117mg	182mg	122mg	187mg	101mg	166mg	84mg	149mg	145mg	210mg	117mg	182mg	122mg	187mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	1.7g	1.8g	2.0g	2.0g	1.3g	1.3g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g	1.6g
	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 麦か 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 マーポナス 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 カラフルサラダ	麦 麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 野菜コロッケ 人参のきんぴら ひき肉と豆腐のうま煮 れんこんサラダ	麦 麦 麦落か 卵麦
エネルギー		361kcal	604kcal	404kcal	647kcal	395kcal	638kcal	359kcal	602kcal	325kcal	568kcal	361kcal	604kcal	404kcal	647kcal
たんぱく質		8.6g	12.7g	10.8g	14.9g	8.4g	12.5g	11.9g	16.0g	7.2g	11.3g	8.6g	12.7g	10.8g	14.9g
脂質		23.2g	23.8g	23.9g	24.5g	23.8g	24.4g	23.8g	24.4g	21.3g	21.9g	23.2g	23.8g	23.9g	24.5g
炭水化物		29.5g	82.3g	35.9g	88.7g	38.7g	91.5g	21.6g	74.4g	26.8g	79.6g	29.5g	82.3g	35.9g	88.7g
ナトリウム		600mg	601mg	826mg	827mg	580mg	581mg	577mg	578mg	621mg	622mg	600mg	601mg	826mg	827mg
カリウム		276mg	337mg	408mg	469mg	698mg	759mg	537mg	598mg	490mg	551mg	276mg	337mg	408mg	469mg
リン		122mg	187mg	149mg	214mg	165mg	230mg	159mg	224mg	115mg	180mg	122mg	187mg	149mg	214mg
食塩相当量		1.5g	1.5g	2.1g	2.1g	1.5g	1.5g	1.5g	1.5g	1.6g	1.6g	1.5g	1.5g	2.1g	2.1g
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 チキンのアイオリソース ピーマンソテー 人参とさつま揚げの金平 キャベツとベーコンの和え物	卵乳麦 卵乳麦 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 コーンソテー 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 春雨とツナのピリ辛炒め	麦 乳麦 麦		★ごはん150g チキンピカタ 七味マヨ バジルマカロニ かぼちゃのいとこ煮 なすの中華風南蛮漬け	卵麦 麦 麦 麦	
	エネルギー	371kcal	614kcal	344kcal	587kcal	318kcal	561kcal	380kcal	623kcal	410kcal	653kcal	371kcal	614kcal	344kcal	587kcal
	たんぱく質	13.7g	17.8g	6.9g	11.0g	13.5g	17.6g	9.4g	13.5g	11.5g	15.6g	13.7g	17.8g	6.9g	11.0g
	脂質	25.4g	26.0g	20.2g	20.8g	19.2g	19.8g	21.7g	22.3g	26.2g	26.8g	25.4g	26.0g	20.2g	20.8g
	炭水化物	21.2g	74.0g	31.7g	84.5g	22.4g	75.2g	35.0g	87.8g	29.6g	82.4g	21.2g	74.0g	31.7g	84.5g
	ナトリウム	795mg	796mg	644mg	645mg	398mg	399mg	734mg	735mg	823mg	824mg	795mg	796mg	644mg	645mg
	カリウム	481mg	542mg	550mg	611mg	400mg	461mg	400mg	461mg	443mg	504mg	481mg	542mg	550mg	611mg
	リン	171mg	236mg	109mg	174mg	106mg	171mg	139mg	204mg	134mg	199mg	171mg	236mg	109mg	174mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g	1.0g	1.0g	1.9g	1.9g	2.1g	2.1g	2.0g	2.0g	1.6g	1.6g
夕食	★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 しめじのバター醤油パスタ 明太ポテトサラダ	卵麦 乳麦 卵麦	
	エネルギー	976kcal	1705kcal	1018kcal	1747kcal	960kcal	1689kcal	969kcal	1698kcal	1036kcal	1765kcal	976kcal	1705kcal	1018kcal	1747kcal
	たんぱく質	29.6g	41.9g	26.4g	38.7g	29.0g	41.3g	29.1g	41.4g	26.4g	38.7g	29.6g	41.9g	26.4g	38.7g
	脂質	61.8g	63.9g	58.9g	60.7g	56.5g	58.3g	59.5g	61.3g	63.7g	65.5g	61.8g	63.9g	58.9g	60.7g
	炭水化物	74.9g	233.3g	93.7g	252.1g	85.3g	243.7g	74.5g	232.9g	86.9g	245.3g	74.9g	233.3g	93.7g	252.1g
	ナトリウム	2009mg	2012mg	2158mg	2161mg	1764mg	1767mg	1829mg	1832mg	2062mg	2065mg	2009mg	2012mg	2158mg	2161mg
	カリウム	997mg	1180mg	1418mg	1601mg	1674mg	1857mg	1182mg	1365mg	1292mg	1475mg	997mg	1180mg	1418mg	1601mg
	リン	410mg	605mg	380mg	575mg	372mg	567mg	382mg	577mg	394mg	589mg	410mg	605mg	380mg	575mg
	食塩相当量	5.1g	5.1g	5.4g	5.5g	4.5g	4.5g	4.7g	4.7g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.4g	5.5g
	合計(間食込)	エネルギー	1040kcal	1769kcal	1066kcal	1795kcal	1023kcal	1752kcal	1033kcal	1762kcal	1084kcal	1813kcal	1040kcal	1769kcal	1066kcal
たんぱく質		30.0g	42.3g	26.8g	39.1g	29.3g	41.6g	29.5g	41.8g	26.8g	39.1g	30.0g	42.3g	26.8g	39.1g
脂質		61.9g	63.7g	59.0g	60.8g	56.6g	58.4g	59.6g	61.4g	63.8g	65.6g	61.9g	63.7g	59.0g	60.8g
炭水化物		90.4g	248.8g	105.2g	263.6g	100.5g	258.9g	90.0g	248.4g	98.4g	256.8g	90.4g	248.8g	105.2g	263.6g
ナトリウム		2012mg	2015mg	2161mg	2164mg	1765mg	1768mg	1832mg	1835mg	2065mg	2068mg	2012mg	2015mg	2161mg	2164mg
カリウム		1057mg	1240mg	1474mg	1657mg	1731mg	1914mg	1242mg	1425mg	1348mg	1531mg	1057mg	1240mg	1474mg	1657mg
リン		417mg	612mg	386mg	581mg	375mg	570mg	389mg	584mg	400mg	595mg	417mg	612mg	386mg	581mg
食塩相当量		5.1g	5.1g	5.4g	5.5g	4.5g	4.5g	4.7g	4.7g	5.3g	5.3g	5.1g	5.1g	5.4g	5.5g

※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。

## 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!)

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

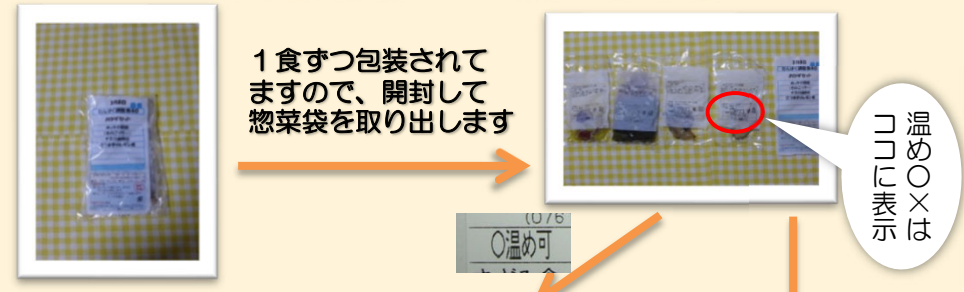
# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

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。

	5月4日(月)		5月5日(火)		5月6日(水)		5月7日(木)		5月8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 竹輪のごま炒め 青菜のわさび和え		★ごはん180g がんもどきと椎茸の煮物 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		
	エネルギー	214kcal	504kcal	225kcal	515kcal	224kcal	514kcal	181kcal	471kcal	254kcal	544kcal
	たんぱく質	9.4g	14.3g	11.4g	16.3g	7.7g	12.6g	10.9g	15.8g	10.7g	15.6g
	脂質	12.6g	13.3g	13.2g	13.9g	12.9g	13.6g	8.4g	9.1g	15.1g	15.8g
	炭水化物	16.1g	79.0g	16.3g	79.2g	18.6g	81.5g	15.9g	78.8g	18.2g	81.1g
	ナトリウム	533mg	534mg	740mg	741mg	616mg	617mg	488mg	489mg	504mg	505mg
	カリウム	401mg	473mg	519mg	591mg	173mg	245mg	487mg	559mg	532mg	604mg
	リン	124mg	201mg	154mg	231mg	102mg	179mg	180mg	257mg	122mg	199mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	1.9g	1.9g	1.6g	1.6g	1.2g	1.2g	1.3g	1.3g
	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 高野豆腐と鶏肉の煮物 キャベツと大根のねりごま和え		★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	
エネルギー		291kcal	581kcal	303kcal	593kcal	321kcal	611kcal	332kcal	622kcal	259kcal	549kcal
たんぱく質		15.7g	20.6g	13.1g	18.0g	15.8g	20.7g	11.8g	16.7g	16.5g	21.4g
脂質		16.0g	16.7g	16.9g	17.6g	19.4g	20.1g	17.5g	18.2g	14.2g	14.9g
炭水化物		19.4g	82.3g	25.6g	88.5g	17.6g	80.5g	32.0g	94.9g	14.8g	77.7g
ナトリウム		880mg	881mg	504mg	505mg	686mg	687mg	868mg	869mg	755mg	756mg
カリウム		501mg	573mg	572mg	644mg	514mg	586mg	577mg	649mg	406mg	478mg
リン		206mg	283mg	178mg	255mg	76mg	153mg	189mg	266mg	140mg	217mg
食塩相当量		2.2g	2.2g	1.3g	1.3g	1.7g	1.7g	2.2g	2.2g	1.9g	1.9g
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 塩ゆでアスパラ 白菜の中華そぼろ煮 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		
	エネルギー	311kcal	601kcal	239kcal	529kcal	258kcal	548kcal	326kcal	616kcal	277kcal	567kcal
	たんぱく質	13.5g	18.4g	15.5g	20.4g	15.6g	20.5g	16.1g	21.0g	13.6g	18.5g
	脂質	19.7g	20.4g	11.7g	12.4g	15.6g	16.3g	16.5g	17.2g	18.5g	19.2g
	炭水化物	18.4g	81.3g	15.8g	78.7g	14.3g	77.2g	27.5g	90.4g	15.1g	78.0g
	ナトリウム	675mg	676mg	713mg	714mg	703mg	704mg	605mg	606mg	546mg	547mg
	カリウム	290mg	362mg	487mg	559mg	463mg	535mg	432mg	504mg	494mg	566mg
	リン	179mg	256mg	199mg	276mg	204mg	281mg	170mg	247mg	232mg	309mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	1.8g	1.8g	1.8g	1.8g	1.5g	1.5g	1.4g	1.4g
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 塩ゆでアスパラ 白菜の中華そぼろ煮 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		
	エネルギー	816kcal	1686kcal	767kcal	1637kcal	803kcal	1673kcal	839kcal	1709kcal	790kcal	1660kcal
	たんぱく質	38.6g	53.3g	40.0g	54.7g	39.1g	53.8g	38.8g	53.5g	40.8g	55.5g
	脂質	48.3g	50.4g	41.8g	43.9g	47.9g	50.0g	42.4g	44.5g	47.8g	49.9g
	炭水化物	53.9g	242.6g	57.7g	246.4g	50.5g	239.2g	75.4g	264.1g	48.1g	236.8g
	ナトリウム	2088mg	2091mg	1957mg	1960mg	2005mg	2008mg	1961mg	1964mg	1805mg	1808mg
	カリウム	1192mg	1408mg	1578mg	1794mg	1150mg	1366mg	1496mg	1712mg	1432mg	1648mg
	リン	509mg	740mg	531mg	762mg	382mg	613mg	539mg	770mg	494mg	725mg
	食塩相当量	5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	4.6g	4.6g
	合計	エネルギー	944kcal	1814kcal	893kcal	1763kcal	899kcal	1769kcal	967kcal	1837kcal	886kcal
たんぱく質		39.4g	54.1g	40.6g	55.3g	39.9g	54.6g	39.6g	54.3g	41.6g	56.3g
脂質		48.5g	50.6g	42.0g	44.1g	48.1g	50.2g	42.6g	44.7g	48.0g	50.1g
炭水化物		84.8g	273.5g	88.2g	276.9g	73.5g	262.2g	106.3g	295.0g	71.1g	259.8g
ナトリウム		2094mg	2097mg	1959mg	1962mg	2011mg	2014mg	1967mg	1970mg	1811mg	1814mg
カリウム		1312mg	1528mg	1692mg	1908mg	1263mg	1479mg	1616mg	1832mg	1545mg	1761mg
リン		523mg	754mg	537mg	768mg	394mg	625mg	553mg	784mg	506mg	737mg
食塩相当量		5.3g	5.3g	5.0g	5.0g	5.1g	5.1g	4.9g	4.9g	4.6g	4.6g
合計(間食込)		944kcal	1814kcal	893kcal	1763kcal	899kcal	1769kcal	967kcal	1837kcal	886kcal	1756kcal

※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