

# 【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12日(火)までにご連絡下さい。  
5月23日(土)お届け分より反映します。

5月11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15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			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
ふきと人参の甘露煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		竹輪とじゃがいもの和風炒め	麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦		ひじきの五目煮	麦	
キャベツとツナのナムル	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		なめこと若芽のサツと煮	麦		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦		枝豆とコーンのサラダ	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	120kcal	385kcal	エネルギー	164kcal	440kcal	エネルギー	92kcal	362kcal	エネルギー	138kcal	404kcal	エネルギー	129kcal	403kcal
蛋白質	5.5g	11.2g	蛋白質	5.7g	12.1g	蛋白質	4.0g	9.7g	蛋白質	4.2g	10.0g	蛋白質	8.0g	14.4g
脂質	4.8g	5.7g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	2.8g	3.7g	脂質	7.0g	7.9g	脂質	4.5g	5.5g
炭水化物	13.8g	69.8g	炭水化物	15.9g	72.3g	炭水化物	13.4g	70.2g	炭水化物	14.6g	70.9g	炭水化物	14.9g	72.3g
ナトリウム	646mg	1112mg	ナトリウム	651mg	1092mg	ナトリウム	605mg	1046mg	ナトリウム	527mg	970mg	ナトリウム	597mg	1041mg
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.6g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏の天ぷら	卵麦		赤魚の煮付け	麦		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		ブリの塩焼		
一口ナスのオランダ煮	麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		白菜と椎茸のそぼろ煮	麦		人参グラッセ	乳麦	
麩と若芽の酢の物	麦		法蓮草ソテー	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
★味噌汁	麦		ごぼう大豆	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		鶏肉とオクラの中華風	麦	
			春雨と黄桃のマヨサラダ	卵乳麦		★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	240kcal	521kcal	エネルギー	222kcal	495kcal	エネルギー	286kcal	562kcal	エネルギー	278kcal	551kcal	エネルギー	241kcal	507kcal
蛋白質	9.2g	15.7g	蛋白質	10.8g	17.0g	蛋白質	14.9g	21.3g	蛋白質	12.9g	18.6g	蛋白質	19.5g	25.2g
脂質	16.8g	18.5g	脂質	9.6g	10.6g	脂質	16.9g	18.6g	脂質	15.4g	16.3g	脂質	12.3g	13.2g
炭水化物	13.6g	70.9g	炭水化物	23.4g	80.7g	炭水化物	17.2g	73.6g	炭水化物	22.0g	80.0g	炭水化物	12.0g	68.3g
ナトリウム	755mg	1196mg	ナトリウム	659mg	1101mg	ナトリウム	824mg	1265mg	ナトリウム	794mg	1237mg	ナトリウム	744mg	1187mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
サワラのごま醤油焼	麦		豚丼の具	麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		鯖の照焼	麦		豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦	
人参のきんぴら	麦		切干大根としらすの煮物	麦		金時豆煮	麦		枝豆のペペロンチーノ風	麦		担々風春雨	麦落	
鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		カリフラワーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	
れんこんサラダ	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		切干と法蓮草のおひたし	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	241kcal	513kcal	エネルギー	248kcal	519kcal	エネルギー	263kcal	535kcal	エネルギー	186kcal	458kcal	エネルギー	267kcal	543kcal
蛋白質	15.8g	21.9g	蛋白質	13.6g	19.5g	蛋白質	8.2g	14.5g	蛋白質	17.1g	22.8g	蛋白質	11.7g	18.0g
脂質	13.6g	14.6g	脂質	10.3g	11.2g	脂質	12.0g	13.0g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	13.8g	15.5g
炭水化物	13.7g	70.9g	炭水化物	24.5g	82.0g	炭水化物	31.2g	88.5g	炭水化物	13.4g	71.1g	炭水化物	24.5g	80.5g
ナトリウム	772mg	1213mg	ナトリウム	1106mg	1548mg	ナトリウム	679mg	1145mg	ナトリウム	846mg	1288mg	ナトリウム	734mg	1175mg
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g			★やわらかごはん180g		
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	601kcal	1419kcal	エネルギー	634kcal	1454kcal	エネルギー	641kcal	1459kcal	エネルギー	602kcal	1413kcal	エネルギー	637kcal	1453kcal
蛋白質	30.5g	48.8g	蛋白質	30.1g	48.6g	蛋白質	27.1g	45.5g	蛋白質	34.2g	51.4g	蛋白質	39.2g	57.6g
脂質	35.2g	38.8g	脂質	28.7g	32.3g	脂質	31.7g	35.3g	脂質	29.6g	32.3g	脂質	30.6g	34.2g
炭水化物	41.1g	211.6g	炭水化物	63.8g	235.0g	炭水化物	61.8g	232.3g	炭水化物	50.0g	222.0g	炭水化物	51.4g	221.1g
ナトリウム	2173mg	3521mg	ナトリウム	2416mg	3741mg	ナトリウム	2108mg	3456mg	ナトリウム	2167mg	3495mg	ナトリウム	2075mg	3403mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.8g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g

★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

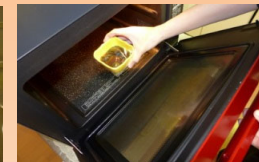


1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します



温め〇×は  
〇に〇表示

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5月12日(火)までにご連絡下さい。  
5月23日(土)お届け分より反映します。

	5月11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15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		
	肉団子と白菜の煮物	卵乳麦		寄せ豆腐のうすあん	卵麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		鶏と大根の味噌煮	麦	
	ふきと人参の甘露煮	麦		マカロニトマト炒め	乳麦		竹輪とじゃがいもの和風炒め	麦		南瓜の柚子そぼろあん	麦		ひじきの五目煮	麦	
	キャベツとツナのナムル	麦		白菜の辛子柚子和え	麦		なめこと若芽のサツと煮	麦		キャベツと玉ねぎのコンソメ煮	乳麦		枝豆とコーンのサラダ	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	120kcal	279kcal	エネルギー	164kcal	323kcal	エネルギー	92kcal	251kcal	エネルギー	138kcal	297kcal	エネルギー	129kcal	288kcal	
蛋白質	5.5g	9.2g	蛋白質	5.7g	9.4g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	8.0g	11.7g	
脂質	4.8g	5.5g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	2.8g	3.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	4.5g	5.2g	
炭水化物	13.8g	46.8g	炭水化物	15.9g	48.9g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	14.6g	47.6g	炭水化物	14.9g	47.9g	
ナトリウム	646mg	1086mg	ナトリウム	651mg	1091mg	ナトリウム	605mg	1045mg	ナトリウム	527mg	967mg	ナトリウム	597mg	1037mg	
食塩相当量	1.6g	2.8g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.3g	2.5g	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		
	キャベツと豚肉の塩あんかけ			鶏の天ぷら	卵麦		赤魚の煮付け	麦		鶏肉と野菜の甘酢炒め	麦		ブリの塩焼		
	一口ナスのオランダ煮	麦		天ぷらのタレ	麦		人参のレモン煮	乳麦		白菜と椎茸のそぼろ煮	麦		人参グラッセ	乳麦	
	麩と若芽の酢の物	麦		法蓮草ソテー	乳麦		ひき肉と豆腐のうま煮	麦落か		さつま芋と大豆のマヨサラダ	卵乳麦		炒り豆腐	卵乳麦	
	★味噌汁	麦		ごぼう大豆	麦		スパゲティサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		鶏肉とオクラの中華風	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	240kcal	399kcal	エネルギー	222kcal	381kcal	エネルギー	286kcal	445kcal	エネルギー	278kcal	437kcal	エネルギー	241kcal	400kcal	
蛋白質	9.2g	12.9g	蛋白質	10.8g	14.5g	蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	19.5g	23.2g	
脂質	16.8g	17.5g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	12.3g	13.0g	
炭水化物	13.6g	46.6g	炭水化物	23.4g	56.4g	炭水化物	17.2g	50.2g	炭水化物	22.0g	55.0g	炭水化物	12.0g	45.0g	
ナトリウム	755mg	1195mg	ナトリウム	659mg	1099mg	ナトリウム	824mg	1264mg	ナトリウム	794mg	1234mg	ナトリウム	744mg	1184mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.0g	3.1g	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		
	サワラのごま醤油焼	麦		豚丼の具	麦		ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		鯖の照焼	麦		豚肉とじゃがいもの甘辛炒め	麦	
	人参のきんぴら	麦		切干大根としらすの煮物	麦		金時豆煮	麦		枝豆のペペロンチーノ風	麦		担々風春雨	麦落	
	鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		カワラフラーのピーナッツ味噌和え	乳麦落		菜の花とコーンのわさびマヨ和え	卵麦		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦	
	れんこんサラダ	卵麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		切干と法蓮草のおひたし	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	241kcal	400kcal	エネルギー	248kcal	407kcal	エネルギー	263kcal	422kcal	エネルギー	186kcal	345kcal	エネルギー	267kcal	426kcal	
蛋白質	15.8g	19.5g	蛋白質	13.6g	17.3g	蛋白質	8.2g	11.9g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	11.7g	15.4g	
脂質	13.6g	14.3g	脂質	10.3g	11.0g	脂質	12.0g	12.7g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	13.8g	14.5g	
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	24.5g	57.5g	炭水化物	31.2g	64.2g	炭水化物	13.4g	46.4g	炭水化物	24.5g	57.5g	
ナトリウム	772mg	1212mg	ナトリウム	1106mg	1546mg	ナトリウム	679mg	1119mg	ナトリウム	846mg	1286mg	ナトリウム	734mg	1174mg	
食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	2.8g	3.9g	食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g	
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	601kcal	1078kcal	エネルギー	634kcal	1111kcal	エネルギー	641kcal	1118kcal	エネルギー	602kcal	1079kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal
	蛋白質	30.5g	41.6g	蛋白質	30.1g	41.2g	蛋白質	27.1g	38.2g	蛋白質	34.2g	45.3g	蛋白質	39.2g	50.3g
	脂質	35.2g	37.3g	脂質	28.7g	30.8g	脂質	31.7g	33.8g	脂質	29.6g	31.7g	脂質	30.6g	32.7g
	炭水化物	41.1g	140.1g	炭水化物	63.8g	162.8g	炭水化物	61.8g	160.8g	炭水化物	50.0g	149.0g	炭水化物	51.4g	150.4g
ナトリウム	2173mg	3493mg	ナトリウム	2416mg	3736mg	ナトリウム	2108mg	3428mg	ナトリウム	2167mg	3487mg	ナトリウム	2075mg	3395mg	
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.3g	8.6g	

★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

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

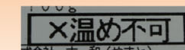
# 【ムース食】 週間献立表

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5月12日(火)までにご連絡下さい。  
5月23日(土)お届け分より反映します。

5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15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			
肉団子の甘酢煮	卵乳麦	豚肉と大根の煮物	麦	牛肉と根菜の煮物	乳麦	きのこの玉子とじ	卵乳麦	豚すき	乳麦		
一夜漬	乳麦	若芽のゴマ酢和え	麦	昆布の佃煮	麦	法蓮草とハムのマリネ	卵乳麦	切干大根煮	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	105kcal	282kcal	エネルギー	103kcal	280kcal	エネルギー	142kcal	319kcal	エネルギー	97kcal	274kcal
蛋白質	2.6g	6.3g	蛋白質	2.9g	6.6g	蛋白質	4.0g	7.7g	蛋白質	4.8g	8.5g
脂質	4.8g	5.5g	脂質	4.2g	4.9g	脂質	6.9g	7.6g	脂質	4.1g	4.8g
炭水化物	13.3g	51.4g	炭水化物	13.0g	51.1g	炭水化物	17.2g	55.3g	炭水化物	11.1g	49.2g
ナトリウム	584mg	1106mg	ナトリウム	462mg	984mg	ナトリウム	626mg	1148mg	ナトリウム	619mg	1141mg
食塩相当量	1.5g	2.8g	食塩相当量	1.2g	2.5g	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			
白身の味噌煮	乳麦	鶏の幽庵焼き	乳麦	鮭の西京焼	乳麦	豚肉の生姜焼	乳麦	白身の竜田揚げ	乳麦		
大根の千切煮	乳麦	昆布煮豆	乳麦	油揚げと菜の花の煮物	麦	切干大根とベーコンの煮物	卵乳麦	肉団子のソース炒め	卵乳麦		
もやしサラダ	卵乳麦	ハムとブロッコリーのマリネ	卵乳麦	メンマの中華和え	乳麦	若芽の酢味噌和え	乳麦	法蓮草と油揚げの煮物	麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	170kcal	347kcal	エネルギー	193kcal	370kcal	エネルギー	196kcal	373kcal	エネルギー	162kcal	339kcal
蛋白質	8.9g	12.6g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	8.0g	11.7g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	7.2g	7.9g	脂質	9.6g	10.3g	脂質	8.5g	9.2g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	17.3g	55.4g	炭水化物	17.5g	55.6g	炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	19.3g	57.4g
ナトリウム	927mg	1449mg	ナトリウム	809mg	1331mg	ナトリウム	910mg	1432mg	ナトリウム	736mg	1258mg
食塩相当量	2.4g	3.7g	食塩相当量	2.1g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	1.9g	3.2g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
とんかつ	卵乳麦	白身魚しんじょう	卵乳麦	鶏肉のデミソース煮	乳麦	赤魚の味噌煮	乳麦	鶏肉のカレー風味焼き	乳麦		
ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦	がんも煮	麦	白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦	赤玉南瓜の煮物	麦	ひじきと高野豆腐の煮物	乳麦		
サラダスパゲティ	卵乳麦	菜の花の辛子和え	乳麦	大豆大根煮	卵乳麦	ブロッコリーの煮物	乳麦	菜の花のおひたし	乳麦		
★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦	★味噌汁(とろみ)	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	283kcal	460kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	174kcal	351kcal	エネルギー	196kcal	373kcal
蛋白質	4.5g	8.2g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	10.1g	13.8g
脂質	20.1g	20.8g	脂質	11.9g	12.6g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	20.4g	58.5g	炭水化物	17.8g	55.9g	炭水化物	15.3g	53.4g	炭水化物	23.1g	61.2g
ナトリウム	804mg	1326mg	ナトリウム	871mg	1393mg	ナトリウム	727mg	1249mg	ナトリウム	761mg	1283mg
食塩相当量	2.0g	3.4g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	1.8g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.3g
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	558kcal	1089kcal	エネルギー	504kcal	1035kcal	エネルギー	512kcal	1043kcal	エネルギー	455kcal	986kcal
蛋白質	16.0g	27.1g	蛋白質	18.2g	29.3g	蛋白質	18.7g	29.8g	蛋白質	21.0g	32.1g
脂質	32.1g	34.2g	脂質	25.7g	27.8g	脂質	25.1g	27.2g	脂質	18.1g	20.2g
炭水化物	51.0g	165.3g	炭水化物	48.3g	162.6g	炭水化物	53.8g	168.1g	炭水化物	53.5g	167.8g
ナトリウム	2315mg	3881mg	ナトリウム	2142mg	3708mg	ナトリウム	2263mg	3829mg	ナトリウム	2116mg	3682mg
食塩相当量	5.9g	9.9g	食塩相当量	5.5g	9.4g	食塩相当量	5.7g	9.7g	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)  
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5月12日(火)までにご連絡下さい。  
5月23日(土)お届け分より反映します。

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15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 大根と鶏肉の味噌煮 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	160kcal	353kcal	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	8.4g	11.7g	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	6.5g	7.0g	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	16.3g	58.2g	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	659mg	660mg	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	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	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 野菜の生姜醤油漬	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 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え	乳麦 乳麦 麦落 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	239kcal	432kcal	エネルギー	230kcal	423kcal	エネルギー	228kcal	421kcal	エネルギー	212kcal	405kcal
	たんぱく質	17.0g	20.3g	たんぱく質	15.2g	18.5g	たんぱく質	16.3g	19.6g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	14.8g	18.1g
	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.0g	12.5g	脂質	11.9g	12.4g
炭水化物	16.2g	58.1g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.0g	58.9g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	12.3g	54.2g	
ナトリウム	844mg	845mg	ナトリウム	783mg	784mg	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	719mg	720mg	ナトリウム	738mg	739mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎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 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス	麦 乳麦 卵乳麦 卵乳麦	★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 切干大根としらすの煮物 若芽と油揚げのおひたし	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	200kcal	393kcal	エネルギー	219kcal	412kcal	エネルギー	259kcal	452kcal	エネルギー	236kcal	429kcal	エネルギー	252kcal	445kcal
	たんぱく質	14.6g	17.9g	たんぱく質	13.8g	17.1g	たんぱく質	16.4g	19.7g	たんぱく質	17.9g	21.2g	たんぱく質	15.3g	18.6g
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	11.8g	12.3g
炭水化物	15.2g	57.1g	炭水化物	10.2g	52.1g	炭水化物	14.9g	56.8g	炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	19.1g	61.0g	
ナトリウム	772mg	773mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	692mg	693mg	ナトリウム	705mg	706mg	ナトリウム	742mg	743mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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	632kcal	1211kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	648kcal	1227kcal	エネルギー	625kcal	1204kcal
	たんぱく質	40.0g	49.9g	たんぱく質	41.1g	51.0g	たんぱく質	40.2g	50.1g	たんぱく質	39.1g	49.0g	たんぱく質	38.9g	48.8g
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.6g	32.1g	脂質	32.1g	33.6g
	炭水化物	47.7g	173.4g	炭水化物	42.0g	167.7g	炭水化物	42.6g	168.3g	炭水化物	52.6g	178.3g	炭水化物	44.5g	170.2g
ナトリウム	2275mg	2278mg	ナトリウム	2208mg	2211mg	ナトリウム	1921mg	1924mg	ナトリウム	2183mg	2186mg	ナトリウム	2212mg	2215mg	
食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1408kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal	エネルギー	826kcal	1405kcal	エネルギー	849kcal	1428kcal	エネルギー	822kcal	1401kcal
	たんぱく質	47.7g	57.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	47.9g	57.8g	たんぱく質	46.5g	56.4g	たんぱく質	46.6g	56.5g
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.6g	39.1g	脂質	39.1g	40.6g
	炭水化物	75.5g	201.2g	炭水化物	73.9g	199.6g	炭水化物	70.4g	196.1g	炭水化物	81.5g	207.2g	炭水化物	72.3g	198.0g
	ナトリウム	2351mg	2354mg	ナトリウム	2282mg	2285mg	ナトリウム	1997mg	2000mg	ナトリウム	2260mg	2263mg	ナトリウム	2288mg	2291mg
食塩相当量	6.0g	6.0g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

## お食事の作り方

1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します

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

※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5月12日(火)までにご連絡下さい。  
5月23日(土)お届け分より反映します。

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15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 大根と鶏肉の味噌煮 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	160kcal	419kcal	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	8.4g	13.7g	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	6.5g	7.8g	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	16.3g	70.8g	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	659mg	849mg	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	1.7g	2.2g	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 野菜の生姜醤油漬 ★味噌汁(若芽・白菜)	麦か 麦 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 麦	★ごはん150g 豚肉ときのこのコンソメバター 鶏ミンチと小松菜の煮物 キャベツのピーナッツ和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	乳麦 乳麦 麦落 麦落					
	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	239kcal	495kcal	エネルギー	230kcal	503kcal	エネルギー	228kcal	482kcal	エネルギー	212kcal	479kcal
	たんぱく質	17.0g	22.0g	たんぱく質	15.2g	20.4g	たんぱく質	16.3g	22.6g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	14.8g	20.6g
	脂質	15.4g	16.2g	脂質	11.5g	12.3g	脂質	10.7g	12.4g	脂質	12.0g	12.8g	脂質	11.9g	13.5g
炭水化物	16.2g	70.2g	炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	17.0g	72.8g	炭水化物	17.8g	72.2g	炭水化物	12.3g	67.3g	
ナトリウム	844mg	992mg	ナトリウム	783mg	1035mg	ナトリウム	555mg	781mg	ナトリウム	719mg	867mg	ナトリウム	738mg	965mg	
食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.4g	2.0g	食塩相当量	1.8g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.5g	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎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 スパソテー 中華うま煮 カリフラワーのピクルス ★味噌汁(豆腐・小松菜)	麦 乳麦 卵乳麦か	★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 切干大根としらすの煮物 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	麦 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	200kcal	466kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	259kcal	521kcal	エネルギー	236kcal	500kcal	エネルギー	252kcal	511kcal
	たんぱく質	14.6g	20.4g	たんぱく質	13.8g	19.7g	たんぱく質	16.4g	22.0g	たんぱく質	17.9g	23.6g	たんぱく質	15.3g	20.4g
	脂質	9.4g	11.0g	脂質	14.3g	15.4g	脂質	13.8g	14.8g	脂質	9.9g	10.8g	脂質	11.8g	13.1g
炭水化物	15.2g	70.1g	炭水化物	10.2g	66.1g	炭水化物	14.9g	70.1g	炭水化物	16.8g	72.9g	炭水化物	19.1g	73.1g	
ナトリウム	772mg	998mg	ナトリウム	823mg	1050mg	ナトリウム	692mg	922mg	ナトリウム	705mg	932mg	ナトリウム	742mg	907mg	
食塩相当量	2.0g	2.5g	食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.4g	食塩相当量	1.9g	2.3g	
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	632kcal	1411kcal	エネルギー	615kcal	1394kcal	エネルギー	629kcal	1420kcal	エネルギー	648kcal	1432kcal	エネルギー	625kcal	1415kcal
	たんぱく質	40.0g	56.1g	たんぱく質	41.1g	57.3g	たんぱく質	40.2g	57.4g	たんぱく質	39.1g	55.8g	たんぱく質	38.9g	55.4g
	脂質	31.3g	35.0g	脂質	31.3g	33.9g	脂質	32.7g	36.1g	脂質	30.6g	33.9g	脂質	32.1g	35.9g
	炭水化物	47.7g	211.1g	炭水化物	42.0g	207.6g	炭水化物	42.6g	208.8g	炭水化物	52.6g	218.0g	炭水化物	44.5g	209.6g
ナトリウム	2275mg	2839mg	ナトリウム	2208mg	2834mg	ナトリウム	1921mg	2549mg	ナトリウム	2183mg	2784mg	ナトリウム	2212mg	2831mg	
食塩相当量	5.8g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.2g	食塩相当量	4.9g	6.5g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.7g	7.2g	
合計(間食込)	エネルギー	829kcal	1608kcal	エネルギー	822kcal	1601kcal	エネルギー	826kcal	1617kcal	エネルギー	849kcal	1633kcal	エネルギー	822kcal	1612kcal
	たんぱく質	47.7g	63.8g	たんぱく質	47.2g	63.4g	たんぱく質	47.9g	65.1g	たんぱく質	46.5g	63.2g	たんぱく質	46.6g	63.1g
	脂質	38.3g	42.0g	脂質	38.4g	41.0g	脂質	39.7g	43.1g	脂質	37.6g	40.9g	脂質	39.1g	42.9g
	炭水化物	75.5g	238.9g	炭水化物	73.9g	239.5g	炭水化物	70.4g	236.6g	炭水化物	81.5g	246.9g	炭水化物	72.3g	237.4g
	ナトリウム	2351mg	2915mg	ナトリウム	2282mg	2908mg	ナトリウム	1997mg	2625mg	ナトリウム	2260mg	2861mg	ナトリウム	2288mg	2907mg
食塩相当量	6.0g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.4g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.9g	7.4g	

※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。

## 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!)


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)



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5月12日(火)までにご連絡下さい。  
5月23日(土)お届け分より反映します。

	5月11日(月)			5月12日(火)			5月13日(水)			5月14日(木)			5月15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 野菜と金時豆のトマト煮 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 目玉焼き スイートおさつ 切干大根と枝豆の中華和え	卵 麦		★ごはん150g しんじょうのかに風あんかけ 野菜のオイスター炒め ごぼうのおかまヨササラダ	卵麦か 麦 卵麦		★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	262kcal	505kcal	エネルギー	258kcal	501kcal	エネルギー	262kcal	505kcal	エネルギー	232kcal	475kcal	エネルギー	321kcal	564kcal	
	たんぱく質	3.3g	7.4g	たんぱく質	6.9g	11.0g	たんぱく質	5.7g	9.8g	たんぱく質	9.3g	13.4g	たんぱく質	9.0g	13.1g	
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	9.5g	10.1g	脂質	17.1g	17.7g	脂質	13.2g	13.8g	脂質	21.5g	22.1g	
	炭水化物	30.2g	83.0g	炭水化物	34.3g	87.1g	炭水化物	21.2g	74.0g	炭水化物	18.4g	71.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	
	ナトリウム	555mg	556mg	ナトリウム	253mg	254mg	ナトリウム	701mg	702mg	ナトリウム	544mg	545mg	ナトリウム	519mg	520mg	
	カリウム	322mg	383mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	326mg	387mg	カリウム	445mg	506mg	カリウム	397mg	458mg	
	リン	66mg	131mg	リン	123mg	188mg	リン	84mg	149mg	リン	135mg	200mg	リン	104mg	169mg	
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	0.6g	0.6g	食塩相当量	1.8g	1.8g	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 春雨のサラダ	卵乳麦 乳麦 卵		★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	383kcal	626kcal	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	8.0g	12.1g	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	25.2g	25.8g	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	30.1g	82.9g	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	775mg	776mg	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	384mg	445mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	549mg	610mg	
リン		168mg	233mg	リン	96mg	161mg	リン	129mg	194mg	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	2.0g	2.0g	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 キャベツと大根のねりごま和え	乳麦 麦 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	343kcal	586kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	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	11.5g	15.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.4g	17.0g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	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	789mg	790mg	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	694mg	755mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	696mg	757mg	
	リン	130mg	195mg	リン	182mg	247mg	リン	177mg	242mg	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 キャベツと大根のねりごま和え	乳麦 麦 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	343kcal	586kcal	エネルギー	313kcal	556kcal	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	11.5g	15.6g	たんぱく質	5.0g	9.1g	たんぱく質	12.3g	16.4g	
	脂質	25.5g	26.1g	脂質	18.1g	18.7g	脂質	14.9g	15.5g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.4g	17.0g	
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	33.5g	86.3g	炭水化物	32.7g	85.5g	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	789mg	790mg	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	694mg	755mg	カリウム	418mg	479mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	696mg	757mg	
	リン	130mg	195mg	リン	182mg	247mg	リン	177mg	242mg	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	974kcal	1703kcal	エネルギー	985kcal	1714kcal	エネルギー	958kcal	1687kcal	エネルギー	966kcal	1695kcal	エネルギー	984kcal	1713kcal
たんぱく質		23.5g	35.8g	たんぱく質	27.4g	39.7g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	25.4g	37.7g	たんぱく質	29.7g	42.0g	
脂質		58.0g	59.8g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	57.2g	59.0g	脂質	56.7g	58.5g	脂質	58.0g	59.8g	
炭水化物		85.5g	243.9g	炭水化物	92.0g	250.4g	炭水化物	84.0g	242.4g	炭水化物	88.0g	246.4g	炭水化物	82.2g	240.6g	
ナトリウム		2008mg	2011mg	ナトリウム	1598mg	1601mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1647mg	1650mg	ナトリウム	2106mg	2109mg	
カリウム		1214mg	1397mg	カリウム	1407mg	1590mg	カリウム	1128mg	1311mg	カリウム	1615mg	1798mg	カリウム	1642mg	1825mg	
リン		364mg	559mg	リン	401mg	596mg	リン	390mg	585mg	リン	403mg	598mg	リン	424mg	619mg	
食塩相当量		5.1g	5.1g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.7g	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	1038kcal	1767kcal	エネルギー	1033kcal	1762kcal	エネルギー	1021kcal	1750kcal	エネルギー	1030kcal	1759kcal	エネルギー	1047kcal	1776kcal
		たんぱく質	23.9g	36.2g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	25.5g	37.8g	たんぱく質	25.8g	38.1g	たんぱく質	30.0g	42.3g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	54.7g	56.5g	脂質	57.3g	59.1g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.1g	59.9g	
	炭水化物	101.0g	259.4g	炭水化物	103.5g	261.9g	炭水化物	99.2g	257.6g	炭水化物	103.5g	261.9g	炭水化物	97.4g	255.8g	
	ナトリウム	2011mg	2014mg	ナトリウム	1601mg	1604mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1650mg	1653mg	ナトリウム	2107mg	2110mg	
	カリウム	1274mg	1457mg	カリウム	1463mg	1646mg	カリウム	1185mg	1368mg	カリウム	1675mg	1858mg	カリウム	1699mg	1882mg	
	リン	371mg	566mg	リン	407mg	602mg	リン	393mg	588mg	リン	410mg	605mg	リン	427mg	622mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.0g	4.0g	食塩相当量	5.7g	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



温め〇×は  
ここに表示

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!)



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)



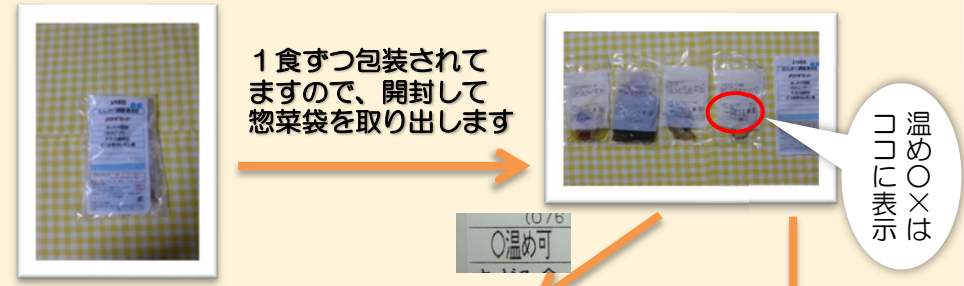
より良い商品・サー  
ビスの提供に向け、  
アンケートへの協  
力をお願い致します

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は5月12日(火)までにご連絡下さい。  
5月23日(土)お届け分より反映します。

	5月11日(月)		5月12日(火)		5月13日(水)		5月14日(木)		5月15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 揚げ豆腐ののろろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え		★ごはん180g 鶏肉と蓮根のみぞれ煮 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え		★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		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん コンニャクのおおさ炒め 白菜と昆布のナムル		★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			
	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	167kcal	457kcal	エネルギー	249kcal	539kcal	エネルギー	180kcal	470kcal	エネルギー	221kcal	511kcal
	たんぱく質	8.4g	13.3g	たんぱく質	9.9g	14.8g	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	13.5g	14.2g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	14.9g	15.6g
	炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	20.5g	83.4g	炭水化物	10.6g	73.5g	炭水化物	16.2g	79.1g
	ナトリウム	649mg	650mg	ナトリウム	785mg	786mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg
	カリウム	435mg	507mg	カリウム	426mg	498mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg
	リン	113mg	190mg	リン	138mg	215mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg
	食塩相当量	1.7g	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	1.7g	1.8g
昼食	★ごはん180g 鯖の味噌バター焼 キャベツソテー 揚ナスの煮物 若芽としらすのおひたし		★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 白菜のスープ煮 マッシュサラダ		★ごはん180g 白身魚の梅タレがけ ミックスソテー ナスの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め		★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		★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			
	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	292kcal	582kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	312kcal	602kcal
	たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	11.7g	16.6g	たんぱく質	15.5g	22.0g	たんぱく質	17.1g	22.0g
	脂質	22.4g	23.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g
	炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	17.3g	80.2g	炭水化物	26.1g	89.0g	炭水化物	14.3g	77.2g
	ナトリウム	733mg	734mg	ナトリウム	696mg	697mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	622mg	623mg
	カリウム	578mg	650mg	カリウム	538mg	610mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg
	リン	203mg	280mg	リン	143mg	220mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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		★ごはん180g お魚ゼンゴ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ		★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		★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		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.4g	21.1g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	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	584mg	585mg	ナトリウム	462mg	463mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	568mg	640mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	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	1.7g	1.7g	
夕食	★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		★ごはん180g お魚ゼンゴ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ		★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		★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		★ごはん180g 豚肉とキャベツの塩おかか 鶏ミンチと小松菜の煮物 春雨のサラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	311kcal	601kcal
	たんぱく質	15.9g	20.8g	たんぱく質	17.3g	22.2g	たんぱく質	14.0g	18.9g	たんぱく質	15.7g	20.6g
	脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	20.4g	21.1g
	炭水化物	14.8g	77.7g	炭水化物	21.7g	84.6g	炭水化物	24.4g	87.3g	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	584mg	585mg	ナトリウム	462mg	463mg
	カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	568mg	640mg
	リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	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	1.7g	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	813kcal	1683kcal	エネルギー	809kcal	1679kcal	エネルギー	824kcal	1694kcal	エネルギー	799kcal	1669kcal
	たんぱく質	39.0g	53.7g	たんぱく質	38.9g	53.6g	たんぱく質	38.6g	53.3g	たんぱく質	38.8g	53.5g
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	45.9g	48.0g
	炭水化物	50.3g	239.0g	炭水化物	59.5g	248.2g	炭水化物	61.1g	249.8g	炭水化物	54.9g	243.6g
	ナトリウム	2099mg	2102mg	ナトリウム	2243mg	2246mg	ナトリウム	1682mg	1685mg	ナトリウム	1772mg	1775mg
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1341mg	1557mg
	リン	535mg	766mg	リン	497mg	728mg	リン	501mg	732mg	リン	414mg	645mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.6g
	合計(間食込)	エネルギー	941kcal	1811kcal	エネルギー	935kcal	1805kcal	エネルギー	952kcal	1822kcal	エネルギー	895kcal
たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
脂質	50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	46.1g	48.2g	
炭水化物	81.2g	269.9g	炭水化物	90.0g	278.7g	炭水化物	92.0g	280.7g	炭水化物	77.9g	266.6g	
ナトリウム	2105mg	2108mg	ナトリウム	2245mg	2248mg	ナトリウム	1688mg	1691mg	ナトリウム	1778mg	1781mg	
カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1454mg	1670mg	
リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	426mg	657mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	4.3g	4.3g	食塩相当量	4.5g	4.6g	

## 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

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

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。  
※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。