

【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6月2日(火)までにご連絡下さい。
6月13日(土)お届け分より反映します。

6月1日(月)			6月2日(火)			6月3日(水)			6月4日(木)			6月5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		
鶏と大根の味噌煮	麦		野菜とハムの玉子炒め	卵乳		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		厚焼玉子	卵麦		豚肉ときのこの炒め物	麦	
さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		三色炒め煮	麦落		れんこんと油揚げの煮物	麦	
南瓜の柚子そぼろあん	麦		白花豆煮	麦		一夜漬(大根人参)	麦		たたきごぼう	麦		豆腐の柚子あんかけ	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	122kcal	387kcal	エネルギー	178kcal	456kcal	エネルギー	132kcal	399kcal	エネルギー	181kcal	447kcal	エネルギー	130kcal	408kcal
蛋白質	7.9g	13.7g	蛋白質	5.9g	12.2g	蛋白質	10.1g	16.1g	蛋白質	8.4g	14.1g	蛋白質	7.1g	13.6g
脂質	3.3g	4.2g	脂質	6.7g	8.4g	脂質	5.8g	6.7g	脂質	7.5g	8.4g	脂質	4.9g	6.0g
炭水化物	15.1g	71.5g	炭水化物	24.0g	80.9g	炭水化物	10.5g	67.0g	炭水化物	19.8g	76.1g	炭水化物	14.5g	72.7g
ナトリウム	600mg	1066mg	ナトリウム	472mg	914mg	ナトリウム	531mg	975mg	ナトリウム	691mg	1134mg	ナトリウム	549mg	993mg
食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g
★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		
長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳		鶏のカレー照煮込み	麦		赤魚のみぞれ煮	麦		鶏肉のきのこあん	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
白菜と竹輪の煮びたし	麦		インゲンソテー	乳麦		人参煮	麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		法蓮草ソテー	乳麦	
青梗菜のピーナッツ和え	麦落		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		ナスの油炒め	麦		法蓮草のおひたし	麦		大豆と椎茸の煮物	麦	
★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
★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	204kcal	476kcal	エネルギー	202kcal	468kcal	エネルギー	288kcal	560kcal	エネルギー	224kcal	501kcal	エネルギー	237kcal	503kcal
蛋白質	12.1g	18.2g	蛋白質	12.0g	17.7g	蛋白質	10.7g	16.5g	蛋白質	16.3g	22.6g	蛋白質	13.7g	19.3g
脂質	9.8g	10.8g	脂質	10.0g	10.9g	脂質	17.6g	18.5g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	8.1g	9.0g
炭水化物	17.7g	74.9g	炭水化物	15.5g	71.9g	炭水化物	21.7g	79.2g	炭水化物	12.4g	70.5g	炭水化物	25.4g	81.3g
ナトリウム	828mg	1269mg	ナトリウム	843mg	1285mg	ナトリウム	764mg	1208mg	ナトリウム	821mg	1262mg	ナトリウム	883mg	1326mg
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g
★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		
鯖の磯辺焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		ハヤシライスルー	乳麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		白身フライ	麦	
人参のきんぴら	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		白菜と若芽の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦	
春雨の五目炒め	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦		春雨の酢の物	麦		パスタのサラダ	卵乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		梅和えスバゲティ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラとツナの辛み和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	285kcal	551kcal	エネルギー	262kcal	535kcal	エネルギー	217kcal	498kcal	エネルギー	231kcal	497kcal	エネルギー	295kcal	568kcal
蛋白質	12.2g	17.8g	蛋白質	9.7g	15.8g	蛋白質	6.9g	13.4g	蛋白質	10.0g	15.8g	蛋白質	11.3g	17.0g
脂質	18.9g	19.8g	脂質	11.4g	12.4g	脂質	8.8g	10.5g	脂質	11.0g	11.9g	脂質	19.1g	20.0g
炭水化物	16.3g	72.3g	炭水化物	30.4g	87.6g	炭水化物	28.1g	85.4g	炭水化物	22.6g	79.1g	炭水化物	19.4g	77.4g
ナトリウム	747mg	1189mg	ナトリウム	961mg	1404mg	ナトリウム	1189mg	1630mg	ナトリウム	895mg	1362mg	ナトリウム	626mg	1069mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	1.6g	2.7g
★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	611kcal	1414kcal	エネルギー	642kcal	1459kcal	エネルギー	637kcal	1457kcal	エネルギー	636kcal	1445kcal	エネルギー	662kcal	1479kcal
蛋白質	32.2g	49.7g	蛋白質	27.6g	45.7g	蛋白質	27.7g	46.0g	蛋白質	34.7g	52.5g	蛋白質	32.1g	49.9g
脂質	32.0g	34.8g	脂質	28.1g	31.7g	脂質	32.2g	35.7g	脂質	29.9g	32.7g	脂質	32.1g	35.0g
炭水化物	49.1g	218.7g	炭水化物	69.9g	240.4g	炭水化物	60.3g	231.6g	炭水化物	54.8g	225.7g	炭水化物	59.3g	231.4g
ナトリウム	2175mg	3524mg	ナトリウム	2276mg	3603mg	ナトリウム	2484mg	3813mg	ナトリウム	2407mg	3758mg	ナトリウム	2058mg	3388mg
食塩相当量	5.5g	8.9g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.2g	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
- トマトや薬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6月2日(火)までにご連絡下さい。
6月13日(土)お届け分より反映します。

	6月1日(月)			6月2日(火)			6月3日(水)			6月4日(木)			6月5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		
	鶏と大根の味噌煮	麦		野菜とハムの玉子炒め	卵乳		鶏肉と大豆の生姜煮	麦		厚焼玉子	卵麦		豚肉ときのこの炒め物	麦	
	さつま揚げと小松菜の煮浸し	卵麦		ぜんまいとコンニャクの炒め煮	麦		キャベツの土佐煮	麦		三色炒め煮	麦落		れんこんと油揚げの煮物	麦	
	南瓜の柚子そぼろあん	麦		白花豆煮	麦		一夜漬(大根人参)	麦		たたきごぼう	麦		豆腐の柚子あんかけ	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	122kcal	281kcal	エネルギー	178kcal	337kcal	エネルギー	132kcal	291kcal	エネルギー	181kcal	340kcal	エネルギー	130kcal	289kcal	
蛋白質	7.9g	11.6g	蛋白質	5.9g	9.6g	蛋白質	10.1g	13.8g	蛋白質	8.4g	12.1g	蛋白質	7.1g	10.8g	
脂質	3.3g	4.0g	脂質	6.7g	7.4g	脂質	5.8g	6.5g	脂質	7.5g	8.2g	脂質	4.9g	5.6g	
炭水化物	15.1g	48.1g	炭水化物	24.0g	57.0g	炭水化物	10.5g	43.5g	炭水化物	19.8g	52.8g	炭水化物	14.5g	47.5g	
ナトリウム	600mg	1040mg	ナトリウム	472mg	912mg	ナトリウム	531mg	971mg	ナトリウム	691mg	1131mg	ナトリウム	549mg	989mg	
食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	1.4g	2.5g	
昼 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	長崎ちゃんぽん野菜炒め	乳		鶏のカレー照煮込み	麦		赤魚のみぞれ煮	麦		鶏肉のきのこあん	麦		オニオンソースハンバーグ	乳麦	
	白菜と竹輪の煮びたし	麦		インゲンソテー	乳麦		人参煮	麦		キャベツと豚肉の味噌炒め	麦		法蓮草ソテー	乳麦	
	青梗菜のピーナッツ和え	麦落		キャベツと油揚げの味噌煮	麦		ナスの油炒め	麦		法蓮草のおひたし	麦		大豆と椎茸の煮物	麦	
	★味噌汁	麦		切干と人参のハリハリ	麦		青のりポテトサラダ	卵乳麦		★味噌汁	麦		春雨のピーナッツ和え	卵乳麦落	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	204kcal	363kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	288kcal	447kcal	エネルギー	224kcal	383kcal	エネルギー	237kcal	396kcal	
蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	12.0g	15.7g	蛋白質	10.7g	14.4g	蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.7g	17.4g	
脂質	9.8g	10.5g	脂質	10.0g	10.7g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.1g	8.8g	
炭水化物	17.7g	50.7g	炭水化物	15.5g	48.5g	炭水化物	21.7g	54.7g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	25.4g	58.4g	
ナトリウム	828mg	1268mg	ナトリウム	843mg	1283mg	ナトリウム	764mg	1204mg	ナトリウム	821mg	1261mg	ナトリウム	883mg	1323mg	
食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.3g	食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	2.2g	3.4g	
夕 食	★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
	鯖の磯辺焼	麦		ひじきと野菜の豆腐寄せ和風あん	乳麦		ハヤシライスのルー	乳麦		根菜と肉団子の和風生姜スープ	卵乳麦		白身フライ	麦	
	人参のきんぴら	麦		チンゲン菜ソテー	乳麦		白菜と若芽の煮物	麦		鶏ミンチと小松菜の煮物	乳麦		ピーマンのおかか和え	麦	
	春雨の五目炒め	麦		洋風肉じゃが煮	乳麦		春雨の酢の物	麦		バスタのサラダ	卵乳麦		豚挽き肉と切干大根の煮物	麦	
	キャベツと若芽のマヨネーズ和え	卵麦		梅和えスパゲティ	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		オクラとツナの辛み和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	
エネルギー	285kcal	444kcal	エネルギー	262kcal	421kcal	エネルギー	217kcal	376kcal	エネルギー	231kcal	390kcal	エネルギー	295kcal	454kcal	
蛋白質	12.2g	15.9g	蛋白質	9.7g	13.4g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	10.0g	13.7g	蛋白質	11.3g	15.0g	
脂質	18.9g	19.6g	脂質	11.4g	12.1g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	11.0g	11.7g	脂質	19.1g	19.8g	
炭水化物	16.3g	49.3g	炭水化物	30.4g	63.4g	炭水化物	28.1g	61.1g	炭水化物	22.6g	55.6g	炭水化物	19.4g	52.4g	
ナトリウム	747mg	1187mg	ナトリウム	961mg	1401mg	ナトリウム	1189mg	1629mg	ナトリウム	895mg	1335mg	ナトリウム	626mg	1066mg	
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g	食塩相当量	3.0g	4.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	1.6g	2.7g	
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	611kcal	1088kcal	エネルギー	642kcal	1119kcal	エネルギー	637kcal	1114kcal	エネルギー	636kcal	1113kcal	エネルギー	662kcal	1139kcal	
蛋白質	32.2g	43.3g	蛋白質	27.6g	38.7g	蛋白質	27.7g	38.8g	蛋白質	34.7g	45.8g	蛋白質	32.1g	43.2g	
脂質	32.0g	34.1g	脂質	28.1g	30.2g	脂質	32.2g	34.3g	脂質	29.9g	32.0g	脂質	32.1g	34.2g	
炭水化物	49.1g	148.1g	炭水化物	69.9g	168.9g	炭水化物	60.3g	159.3g	炭水化物	54.8g	153.8g	炭水化物	59.3g	158.3g	
ナトリウム	2175mg	3495mg	ナトリウム	2276mg	3596mg	ナトリウム	2484mg	3804mg	ナトリウム	2407mg	3727mg	ナトリウム	2058mg	3378mg	
食塩相当量	5.5g	8.8g	食塩相当量	5.7g	9.2g	食塩相当量	6.3g	9.7g	食塩相当量	6.2g	9.5g	食塩相当量	5.2g	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○×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6月2日(火)までにご連絡下さい。
6月13日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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 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	★全粥240g 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 牛肉と根菜の煮物 マンマの中華和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦か 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 122kcal 299kcal 3.6g 7.3g 4.5g 16.8g 453mg 1.2g	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 132kcal 309kcal 3.9g 7.6g 6.9g 13.3g 602mg 1.5g	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 91kcal 268kcal 2.9g 6.6g 3.1g 14.1g 462mg 1.2g	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 100kcal 277kcal 1.8g 5.5g 5.4g 12.5g 504mg 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 137kcal 314kcal 4.1g 7.8g 6.6g 15.4g 726mg 1.8g
★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 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	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大豆大根煮 法蓮草と油揚げの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物 切干大根とベーコンの煮物 ★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 184kcal 361kcal 8.9g 12.6g 8.4g 17.9g 825mg 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 197kcal 374kcal 5.4g 9.1g 10.1g 21.3g 854mg 2.2g	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 207kcal 384kcal 8.6g 12.3g 9.5g 20.8g 967mg 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 156kcal 333kcal 6.9g 10.6g 7.0g 17.4g 760mg 1.9g	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 162kcal 339kcal 9.2g 12.9g 6.8g 15.5g 870mg 2.2g
★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ネ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 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 180kcal 357kcal 7.6g 11.3g 7.8g 18.5g 839mg 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 196kcal 373kcal 4.7g 8.4g 10.2g 20.5g 768mg 2.0g	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 16.5g 855mg 2.2g	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 224kcal 401kcal 8.7g 12.4g 11.2g 21.6g 882mg 2.2g	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 172kcal 349kcal 9.4g 13.1g 6.4g 21.2g 711mg 1.8g
★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 乳麦 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ネ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 肉団子の甘酢煮 菜の花の辛子和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 金時豆の煮物 若竹煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 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 486kcal 1017kcal 20.1g 31.2g 20.7g 53.2g 2117mg 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 55.1g 2224mg 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 24.6g 51.4g 2284mg 5.9g	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 480kcal 1011kcal 17.4g 28.5g 23.6g 51.5g 2146mg 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 471kcal 1002kcal 22.7g 33.8g 19.8g 52.1g 2307mg 5.8g

★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6月2日(火)までにご連絡下さい。
6月13日(土)お届け分より反映します。

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ	麦 卵麦か 麦	★ごはん120g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え	卵麦 乳麦	★ごはん120g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ	麦 麦 麦	★ごはん120g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル	乳麦 麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	181kcal	374kcal	エネルギー	172kcal	365kcal	エネルギー	162kcal	355kcal	エネルギー	196kcal	389kcal
	たんぱく質	11.1g	14.4g	たんぱく質	9.0g	12.3g	たんぱく質	6.3g	9.6g	たんぱく質	10.0g	13.3g
	脂質	7.5g	8.0g	脂質	7.0g	7.5g	脂質	7.6g	8.1g	脂質	9.4g	9.9g
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	18.3g	60.2g	炭水化物	16.5g	58.4g	炭水化物	17.4g	59.3g	
ナトリウム	623mg	624mg	ナトリウム	746mg	747mg	ナトリウム	823mg	824mg	ナトリウム	599mg	600mg	
食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
昼食	★ごはん120g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル	乳麦 乳麦 麦	★ごはん120g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え	麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉とさつま芋のうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え	卵麦 麦	★ごはん120g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮	乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	212kcal	405kcal	エネルギー	207kcal	400kcal	エネルギー	237kcal	430kcal	エネルギー	234kcal	427kcal
	たんぱく質	11.2g	14.5g	たんぱく質	18.4g	21.7g	たんぱく質	11.3g	14.6g	たんぱく質	17.1g	20.4g
	脂質	12.0g	12.5g	脂質	7.5g	8.0g	脂質	12.1g	12.6g	脂質	11.3g	11.8g
炭水化物	15.1g	57.0g	炭水化物	17.9g	59.8g	炭水化物	19.3g	61.2g	炭水化物	13.9g	55.8g	
ナトリウム	661mg	662mg	ナトリウム	595mg	596mg	ナトリウム	667mg	668mg	ナトリウム	750mg	751mg	
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	
間食	◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎りんご150g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん120g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ	乳麦 麦 麦	★ごはん120g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め	乳麦 麦 麦	★ごはん120g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん120g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつま揚げの味噌炒め キャベツのあっさり昆布和え	乳麦 卵麦落	★ごはん120g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンパンジー	麦 卵乳麦 麦		
		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	250kcal	443kcal	エネルギー	216kcal	409kcal	エネルギー	192kcal	385kcal
	たんぱく質	18.0g	21.3g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	21.7g	25.0g	たんぱく質	11.4g	14.7g
	脂質	11.3g	11.8g	脂質	14.9g	15.4g	脂質	8.0g	8.5g	脂質	9.1g	9.6g
炭水化物	18.4g	60.3g	炭水化物	15.4g	57.3g	炭水化物	14.6g	56.5g	炭水化物	16.1g	58.0g	
ナトリウム	825mg	826mg	ナトリウム	847mg	848mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	729mg	730mg	
食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.9g	1.9g	
合計		おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	おかず	ごはんセット	
	エネルギー	634kcal	1213kcal	エネルギー	629kcal	1208kcal	エネルギー	615kcal	1194kcal	エネルギー	622kcal	1201kcal
	たんぱく質	40.3g	50.2g	たんぱく質	40.6g	50.5g	たんぱく質	39.3g	49.2g	たんぱく質	38.5g	48.4g
	脂質	30.8g	32.3g	脂質	29.4g	30.9g	脂質	27.7g	29.2g	脂質	29.8g	31.3g
	炭水化物	50.3g	176.0g	炭水化物	51.6g	177.3g	炭水化物	50.4g	176.1g	炭水化物	47.4g	173.1g
ナトリウム	2109mg	2112mg	ナトリウム	2188mg	2191mg	ナトリウム	2176mg	2179mg	ナトリウム	2078mg	2081mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1410kcal	エネルギー	836kcal	1415kcal	エネルギー	814kcal	1393kcal	エネルギー	819kcal	1398kcal
	たんぱく質	48.0g	57.9g	たんぱく質	46.7g	56.6g	たんぱく質	47.2g	57.1g	たんぱく質	46.2g	56.1g
	脂質	37.8g	39.3g	脂質	36.5g	38.0g	脂質	34.7g	36.2g	脂質	36.8g	38.3g
	炭水化物	78.1g	203.8g	炭水化物	83.5g	209.2g	炭水化物	78.6g	204.3g	炭水化物	75.2g	200.9g
	ナトリウム	2185mg	2188mg	ナトリウム	2262mg	2265mg	ナトリウム	2252mg	2255mg	ナトリウム	2154mg	2157mg
食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.7g	5.7g	食塩相当量	5.5g	5.5g	

お食事の作り方

1食ずつ包装されて
ますので、開封して
惣菜袋を取り出します

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

※献立は予告無く変更することがあります。
※商品はチルド品なので喫食日まで冷蔵庫に入れて保管ください。
※お召上がりについて、商品は消費期限内にお召上がりください。
※「◎」は間食になります。間食はメニューを参考にして各家庭で御用意ください。
※本品は消費者庁許可の特別用途食品(病者用食品)ではありません。
※食事療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

生活協同組合おおさかパルコープ

フリーダイヤル 0120-114-284
受付時間 月~金 9:00~20:00
土 9:00~17:00

携帯電話からは...0570-001-911(有料)
PHS・IP電話からは...072-856-7652(有料)

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-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6月2日(火)までにご連絡下さい。
6月13日(土)お届け分より反映します。

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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 鶏肉と高菜の炒め物 里芋のかに風あんかけ 湯葉と枝豆の梅おかかサラダ ★味噌汁(豆腐・なめこ)	麦 卵麦 麦	★ごはん150g オムレツ ホワイトソース 竹の子と人参のおかか煮 じゃが芋の中華風サラダ ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	卵麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 寄せ豆腐のうすあん キャベツと玉ねぎのコンソメ煮 カリフラワーの柚子味噌和え ★すまし汁(椎茸・錦糸玉子)	卵麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 白菜とがんもの煮物 鶏肉ピーマン炒め キャロットラペ ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 大豆とウインナーのトマト煮 人参の炒り煮 白菜と昆布のナムル ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	乳麦 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	181kcal	441kcal	エネルギー	172kcal	428kcal	エネルギー	162kcal	421kcal	エネルギー	128kcal	392kcal
	たんぱく質	11.1g	16.5g	たんぱく質	9.0g	14.1g	たんぱく質	6.3g	11.5g	たんぱく質	6.3g	11.9g
	脂質	7.5g	8.5g	脂質	7.0g	7.7g	脂質	7.6g	8.9g	脂質	9.4g	10.3g
炭水化物	16.8g	71.8g	炭水化物	18.3g	73.0g	炭水化物	16.5g	70.9g	炭水化物	17.4g	73.1g	
ナトリウム	623mg	850mg	ナトリウム	746mg	893mg	ナトリウム	823mg	988mg	ナトリウム	599mg	825mg	
食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	1.9g	2.3g	食塩相当量	2.1g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	
昼食	★ごはん150g 豚肉とココロ野菜のチーズソース 食べるトマトスープ ひじきとごぼうのナムル ★味噌汁(若芽・しめじ)	乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 白身魚の生姜煮 菜の花 れんこんの五目炒め煮 インゲンのごま和え ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉とさつまいものうま塩炒め 油揚げの玉子とじ 切干大根の中華和え ★味噌汁(白菜・ひじき)	卵麦 麦	★ごはん150g サワラのエスカベッシュ 豚肉と大根の煮物 豆腐としめじのとりみ煮 ★味噌汁(揚げ・小松菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉の味噌焼 人参グラッセ キャベツの土佐煮 春雨の中華和え ★味噌汁(切干・なめこ)	卵麦 乳麦 麦 卵乳麦		
	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	212kcal	467kcal	エネルギー	207kcal	474kcal	エネルギー	237kcal	492kcal	エネルギー	234kcal	502kcal
	たんぱく質	11.2g	16.5g	たんぱく質	18.4g	24.2g	たんぱく質	11.3g	16.3g	たんぱく質	17.1g	23.1g
	脂質	12.0g	12.8g	脂質	7.5g	9.1g	脂質	12.1g	12.9g	脂質	11.3g	12.9g
炭水化物	15.1g	70.0g	炭水化物	17.9g	72.9g	炭水化物	19.3g	73.9g	炭水化物	13.9g	69.0g	
ナトリウム	661mg	912mg	ナトリウム	595mg	822mg	ナトリウム	667mg	895mg	ナトリウム	750mg	979mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.7g	2.3g	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 ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g			
夕食	★ごはん150g 揚げ豆腐の挽肉あん ブロッコリー 竹輪のごま炒め 法蓮草と蒸し鶏のサラダ ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g チキンカレーのルー 麩の野菜あんかけ ナスの油炒め ★味噌汁(巻麩・キャベツ)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g アジの照焼 チンゲン菜とピーマンのソテー 白菜と挽肉の旨煮 大豆と人参の煮物 ★味噌汁(豆腐・巻麩)	麦 乳麦 麦 麦	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 さつまいもの味噌炒め キャベツのあっさり昆布和え ★すまし汁(椎茸・豆腐)	乳麦 卵麦 麦	★ごはん150g ブリの磯辺焼 塩ゆでアスパラ 炒り豆腐 切干大根のパンバンジー ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 卵乳麦 麦		
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		
	エネルギー	241kcal	509kcal	エネルギー	250kcal	514kcal	エネルギー	216kcal	483kcal	エネルギー	192kcal	446kcal
	たんぱく質	18.0g	23.9g	たんぱく質	13.2g	18.9g	たんぱく質	21.7g	27.6g	たんぱく質	11.4g	16.5g
	脂質	11.3g	12.9g	脂質	14.9g	15.8g	脂質	8.0g	9.1g	脂質	9.1g	9.9g
炭水化物	18.4g	73.7g	炭水化物	15.4g	71.5g	炭水化物	14.6g	70.5g	炭水化物	16.1g	70.5g	
ナトリウム	825mg	1052mg	ナトリウム	847mg	1074mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	729mg	877mg	
食塩相当量	2.1g	2.7g	食塩相当量	2.2g	2.7g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.9g	2.2g	
合計	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット		
	エネルギー	634kcal	1417kcal	エネルギー	629kcal	1416kcal	エネルギー	615kcal	1396kcal	エネルギー	622kcal	1406kcal
	たんぱく質	40.3g	56.9g	たんぱく質	40.6g	57.2g	たんぱく質	39.3g	55.4g	たんぱく質	38.5g	55.3g
	脂質	30.8g	34.2g	脂質	29.4g	32.6g	脂質	27.7g	30.9g	脂質	29.8g	33.1g
	炭水化物	50.3g	215.5g	炭水化物	51.6g	217.4g	炭水化物	50.4g	215.3g	炭水化物	47.4g	212.6g
ナトリウム	2109mg	2814mg	ナトリウム	2188mg	2789mg	ナトリウム	2176mg	2796mg	ナトリウム	2078mg	2681mg	
食塩相当量	5.4g	7.2g	食塩相当量	5.6g	7.1g	食塩相当量	5.5g	7.1g	食塩相当量	5.3g	6.8g	
合計(間食込)	エネルギー	831kcal	1614kcal	エネルギー	836kcal	1623kcal	エネルギー	814kcal	1595kcal	エネルギー	819kcal	1603kcal
	たんぱく質	48.0g	64.6g	たんぱく質	46.7g	63.3g	たんぱく質	47.2g	63.3g	たんぱく質	46.2g	63.0g
	脂質	37.8g	41.2g	脂質	36.5g	39.7g	脂質	34.7g	37.9g	脂質	36.8g	40.1g
	炭水化物	78.1g	243.3g	炭水化物	83.5g	249.3g	炭水化物	78.6g	243.5g	炭水化物	75.2g	240.4g
	ナトリウム	2185mg	2890mg	ナトリウム	2262mg	2863mg	ナトリウム	2252mg	2872mg	ナトリウム	2154mg	2757mg
食塩相当量	5.6g	7.4g	食塩相当量	5.8g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.3g	食塩相当量	5.5g	7.0g	

※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

ココに表示の温めマークは

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

(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6月2日(火)までにご連絡下さい。
6月13日(土)お届け分より反映します。

	6月1日(月)			6月2日(火)			6月3日(水)			6月4日(木)			6月5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		★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	鶏肉カレークリーム煮	乳麦	肉団子の玉ねぎあん	肉団子の玉ねぎあん	ナスと豚肉の味噌絡め	表落	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	寄せ豆腐のうすあん	卵麦	豚バラチンジャオ	麦か		
	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	人参しりしり	人参しりしり	コンニャクの辛味炒め	乳麦落	里芋と小松菜のとりみ煮	麦	里芋と小松菜のとりみ煮	麦	里芋と小松菜のとりみ煮	麦	揚げた人参の煮びたし	麦		
	竹輪とキャベツの磯辺マヨ和え	卵麦	フレンチマカロニ	フレンチマカロニ	明太春雨サラダ	卵麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	インゲンとキャベツのツナマヨ和え	卵麦	キャベツと卵の塩レモンバスタ	卵乳麦		
	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	304kcal	547kcal	エネルギー	279kcal	522kcal	エネルギー	227kcal	470kcal	エネルギー	244kcal	487kcal	
	たんぱく質	8.1g	12.2g	たんぱく質	10.6g	14.7g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.0g	11.1g	たんぱく質	7.9g	12.0g	
	脂質	16.3g	16.9g	脂質	17.2g	17.8g	脂質	18.7g	19.3g	脂質	13.4g	14.0g	脂質	15.8g	16.4g	
	炭水化物	24.2g	77.0g	炭水化物	25.8g	78.6g	炭水化物	22.6g	75.4g	炭水化物	20.5g	73.3g	炭水化物	18.3g	71.1g	
	ナトリウム	670mg	671mg	ナトリウム	669mg	670mg	ナトリウム	655mg	656mg	ナトリウム	777mg	778mg	ナトリウム	641mg	642mg	
	カリウム	278mg	339mg	カリウム	404mg	465mg	カリウム	235mg	296mg	カリウム	361mg	422mg	カリウム	286mg	347mg	
リン	96mg	161mg	リン	133mg	198mg	リン	87mg	152mg	リン	98mg	163mg	リン	129mg	194mg		
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	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g		
昼食	★ごはん150g		★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	マーボ豆腐	表落	鶏肉マスタード	鶏肉マスタード	白身魚の和風あん	麦	マイルドハヤシライスのルー	乳麦	マイルドハヤシライスのルー	乳麦	マイルドハヤシライスのルー	乳麦	根菜入りハンバーグ	乳麦		
	ナスと麩の炒め煮	乳麦落	オニオンソテー	オニオンソテー	人参のレモン煮	乳麦	枝豆とコーンのバター風味	乳麦	枝豆とコーンのバター風味	乳麦	枝豆とコーンのバター風味	乳麦	チンゲン菜とピーマンのソテー	乳麦		
	バジルポテトチキン	卵乳麦	ジャガ芋の洋風あんかけ	ジャガ芋の洋風あんかけ	チャーマンポテト	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	れんこんとひじきのサラダ	卵乳麦	切干大根の韓国風炒め	麦		
	エネルギー	346kcal	589kcal	エネルギー	327kcal	570kcal	エネルギー	372kcal	615kcal	エネルギー	361kcal	604kcal	エネルギー	340kcal	583kcal	
	たんぱく質	12.6g	16.7g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	10.8g	14.9g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	12.6g	16.7g	
	脂質	21.7g	22.3g	脂質	21.6g	22.2g	脂質	21.1g	21.7g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	24.2g	24.8g	
	炭水化物	25.2g	78.0g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	35.2g	88.0g	炭水化物	30.4g	83.2g	炭水化物	18.8g	71.6g	
	ナトリウム	715mg	716mg	ナトリウム	870mg	871mg	ナトリウム	734mg	735mg	ナトリウム	862mg	863mg	ナトリウム	759mg	760mg	
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	508mg	569mg	カリウム	634mg	695mg	カリウム	607mg	668mg	カリウム	479mg	540mg	
リン	137mg	202mg	リン	141mg	206mg	リン	171mg	236mg	リン	159mg	224mg	リン	121mg	186mg		
食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.2g	2.2g	食塩相当量	1.9g	1.9g		
間食	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(缶)	75g	◎パイナップル(缶)	75g	◎黄桃(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		★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	麦	メンチカツ	乳麦	中華風親子煮	卵乳麦	ブリの蒲焼	麦	ブリの蒲焼	麦	ブリの蒲焼	麦	さつまいもと鶏肉の炒め物	麦		
	大根と人参のきんぴら	卵麦	ピーマンソテー	卵乳麦	デミグラスパスタ	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	卵乳麦		
	れんこんサラダ		麩の甘酢炒め	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	ヤンニョムポテト	卵	ヤンニョムポテト	卵	ヤンニョムポテト	卵	和風サラダ	卵		
	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	41.1g	93.9g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	861mg	862mg	
カリウム	651mg	712mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	609mg	670mg		
リン	154mg	219mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	125mg	190mg	リン	154mg	219mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	2.2g	2.2g		
夕食	★ごはん150g		★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g	★ごはん150g		
	豚バラとじゃが芋の塩こうじ炒め	麦	メンチカツ	乳麦	中華風親子煮	卵乳麦	ブリの蒲焼	麦	ブリの蒲焼	麦	ブリの蒲焼	麦	さつまいもと鶏肉の炒め物	麦		
	大根と人参のきんぴら	卵麦	ピーマンソテー	卵乳麦	デミグラスパスタ	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	人参グラッセ	卵乳麦	玉ねぎと小松菜のトマト煮	卵乳麦		
	れんこんサラダ		麩の甘酢炒め	麦	キャベツの白ドレ和え	卵麦	ヤンニョムポテト	卵	ヤンニョムポテト	卵	ヤンニョムポテト	卵	和風サラダ	卵		
	エネルギー	345kcal	588kcal	エネルギー	334kcal	577kcal	エネルギー	339kcal	582kcal	エネルギー	377kcal	620kcal	エネルギー	375kcal	618kcal	
	たんぱく質	8.5g	12.6g	たんぱく質	7.8g	11.9g	たんぱく質	11.0g	15.1g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.8g	14.9g	
	脂質	22.7g	23.3g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	21.4g	22.0g	脂質	20.2g	20.8g	脂質	18.4g	19.0g	
	炭水化物	25.3g	78.1g	炭水化物	28.7g	81.5g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	34.4g	87.2g	炭水化物	41.1g	93.9g	
	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	755mg	756mg	ナトリウム	714mg	715mg	ナトリウム	671mg	672mg	ナトリウム	861mg	862mg	
	カリウム	651mg	712mg	カリウム	388mg	449mg	カリウム	359mg	420mg	カリウム	646mg	707mg	カリウム	609mg	670mg	
リン	154mg	219mg	リン	92mg	157mg	リン	136mg	201mg	リン	125mg	190mg	リン	154mg	219mg		
食塩相当量	1.6g	1.6g	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	2.2g	2.2g		
合計	エネルギー	969kcal	1698kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	965kcal	1694kcal	エネルギー	959kcal	1688kcal	
	たんぱく質	29.2g	41.5g	たんぱく質	29.7g	42.0g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	30.2g	42.5g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
	脂質	60.7g	62.5g	脂質	59.0g	60.8g	脂質	61.2g	63.0g	脂質	56.0g	57.8g	脂質	58.4g	60.2g	
	炭水化物	74.7g	233.1g	炭水化物	76.2g	234.6g	炭水化物	82.8g	241.2g	炭水化物	85.3g	243.7g	炭水化物	78.2g	236.6g	
	ナトリウム	2019mg	2022mg	ナトリウム	2294mg	2297mg	ナトリウム	2103mg	2106mg	ナトリウム	2310mg	2313mg	ナトリウム	2261mg	2264mg	
	カリウム	1359mg	1542mg	カリウム	1300mg	1483mg	カリウム	1228mg	1411mg	カリウム	1614mg	1797mg	カリウム	1374mg	1557mg	
	リン	387mg	582mg	リン	366mg	561mg	リン	394mg	589mg	リン	382mg	577mg	リン	404mg	599mg	
	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g	
	合計(間食込)	エネルギー	1032kcal	1761kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1053kcal	1782kcal	エネルギー	1029kcal	1758kcal	エネルギー	1022kcal	1751kcal
	たんぱく質	29.5g	41.8g	たんぱく質	30.1g	42.4g	たんぱく質	28.1g	40.4g	たんぱく質	30.6g	42.9g	たんぱく質	31.6g	43.9g	
脂質	60.8g	62.6g	脂質	59.1g	60.9g	脂質	61.3g	63.1g	脂質	56.1g	57.9g	脂質	58.5g	60.3g		
炭水化物	89.9g	248.3g	炭水化物	91.7g	250.1g	炭水化物	98.0g	256.4g	炭水化物	100.8g	259.2g	炭水化物	93.4g	251.8g		
ナトリウム	2020mg	2023mg	ナトリウム	2297mg	2300mg	ナトリウム	2104mg	2107mg	ナトリウム	2313mg	2316mg	ナトリウム	2262mg	2265mg		
カリウム	1416mg	1599mg	カリウム	1360mg	1543mg	カリウム	1285mg	1468mg	カリウム	1674mg	1857mg	カリウム	1431mg	1614mg		
リン	390mg	585mg	リン	373mg	568mg	リン	397mg	592mg	リン	389mg	584mg	リン	407mg	602mg		
食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	5.8g	5.8g	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	5.7g	5.7g		

※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6月2日(火)までにご連絡下さい。
6月13日(土)お届け分より反映します。

	6月1日(月)		6月2日(火)		6月3日(水)		6月4日(木)		6月5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 野菜笹かまぼこ 青菜と高野豆腐の煮物 ハムの和風サラダ	卵 麦 卵乳麦	★ごはん180g 目玉焼き 麻婆大豆 キャベツと大根のねりごま和え	卵 麦 麦落 麦	★ごはん180g 寄せ豆腐のうすあん 大根の柚香煮 枝豆と人参のレモンマリネ	卵 麦 麦 卵乳	★ごはん180g 肉団子の中華炒め 大豆と椎茸の煮物 コンニャクのおおさ炒め	卵 麦 麦 麦	★ごはん180g 厚焼玉子 ひき肉と豆腐のうま煮 キャベツのピリ辛マヨネーズ	卵 麦 麦 卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	201kcal	491kcal	エネルギー	227kcal	517kcal	エネルギー	179kcal	469kcal	エネルギー	237kcal	527kcal
	たんぱく質	9.0g	13.9g	たんぱく質	14.4g	19.3g	たんぱく質	7.8g	12.7g	たんぱく質	10.2g	15.1g
	脂質	13.0g	13.7g	脂質	13.1g	13.8g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	15.0g	15.7g
	炭水化物	12.8g	75.7g	炭水化物	12.9g	75.8g	炭水化物	13.9g	76.8g	炭水化物	15.6g	78.5g
	ナトリウム	627mg	628mg	ナトリウム	539mg	540mg	ナトリウム	739mg	740mg	ナトリウム	649mg	650mg
	カリウム	310mg	382mg	カリウム	484mg	556mg	カリウム	414mg	486mg	カリウム	582mg	654mg
	リン	126mg	203mg	リン	218mg	295mg	リン	109mg	186mg	リン	159mg	236mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g
昼食	★ごはん180g ポークジンジャー 油揚げの玉子とじ 若芽と煮し鶏のさっぱりマリネ	麦 卵 麦	★ごはん180g 鯖の磯辺焼 法蓮草の煮びたし 切干大根としらすの煮物 マカロニサラダ	麦 麦 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉の塩こうじ焼 オニオンソテー 里芋のそぼろ煮 コールスローサラダ	麦 麦 乳 麦 卵	★ごはん180g 赤魚の甘辛タレ 人参のきんぴら ジャーマンポテト 若芽と油揚げのおひたし	乳 麦 麦 麦	★ごはん180g 豚ばら肉炒め さつま揚げと小松菜の煮しめ ハムと春雨のサラダ	麦 卵 麦 卵		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	240kcal	530kcal	エネルギー	309kcal	599kcal	エネルギー	303kcal	593kcal	エネルギー	332kcal	622kcal
	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	12.4g	17.3g	たんぱく質	16.6g	21.5g	たんぱく質	11.4g	16.3g
	脂質	11.8g	12.5g	脂質	21.2g	21.9g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	21.0g	21.7g
	炭水化物	16.5g	79.4g	炭水化物	15.0g	77.9g	炭水化物	14.6g	77.5g	炭水化物	22.0g	84.9g
	ナトリウム	792mg	793mg	ナトリウム	579mg	580mg	ナトリウム	634mg	635mg	ナトリウム	606mg	607mg
	カリウム	506mg	578mg	カリウム	364mg	436mg	カリウム	505mg	577mg	カリウム	576mg	648mg
	リン	216mg	293mg	リン	167mg	244mg	リン	76mg	153mg	リン	168mg	245mg
	食塩相当量	2.0g	2.0g	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
間食	◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎パイナップル(缶)150g			
	★ごはん180g ささみ大葉フライ 人参のレモン煮 ピリ辛担ナナス オクラとそぼろのピーナツ味噌和え	麦 乳 麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜の中華炒め ジャガ芋のカレー煮 人参とコーンのツナマヨ和え	麦 乳 麦 卵	★ごはん180g ホッケの照焼 人参グラッセ 切干大根の韓国風炒め 春雨のサラダ	麦 乳 麦 卵	★ごはん180g 鶏肉ときのこのバター醤油 コーンと挽肉の炒め物 玉子スパサラダ	乳 麦 乳 麦	★ごはん180g ピーナツの味噌焼 菜の花 竹輪のごま炒め 切干と人参のハリハリ	麦 卵 麦		
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	276kcal	566kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	305kcal	595kcal
	たんぱく質	13.1g	18.0g	たんぱく質	12.0g	16.9g	たんぱく質	14.8g	19.7g	たんぱく質	15.1g	20.0g
	脂質	17.8g	18.5g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	16.2g	16.9g	脂質	17.1g	17.8g
	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	26.2g	89.1g	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	22.0g	84.9g
	ナトリウム	752mg	753mg	ナトリウム	723mg	724mg	ナトリウム	608mg	609mg	ナトリウム	713mg	714mg
	カリウム	452mg	524mg	カリウム	646mg	718mg	カリウム	410mg	482mg	カリウム	398mg	470mg
	リン	159mg	236mg	リン	140mg	217mg	リン	191mg	268mg	リン	161mg	238mg
食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
夕食	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	765kcal	1635kcal	エネルギー	812kcal	1682kcal	エネルギー	762kcal	1632kcal	エネルギー	774kcal	1644kcal
	たんぱく質	38.7g	53.4g	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.2g	53.9g	たんぱく質	39.1g	53.8g
	脂質	42.6g	44.7g	脂質	47.6g	49.7g	脂質	45.5g	47.6g	脂質	41.3g	43.4g
	炭水化物	58.9g	247.6g	炭水化物	54.1g	242.8g	炭水化物	44.9g	233.6g	炭水化物	63.6g	252.3g
	ナトリウム	2171mg	2174mg	ナトリウム	1841mg	1844mg	ナトリウム	1981mg	1984mg	ナトリウム	1968mg	1971mg
	カリウム	1268mg	1484mg	カリウム	1494mg	1710mg	カリウム	1329mg	1545mg	カリウム	1556mg	1772mg
	リン	501mg	732mg	リン	525mg	756mg	リン	376mg	607mg	リン	488mg	719mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g
	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		893kcal	1763kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	902kcal	1772kcal
たんぱく質		39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.9g	54.6g
脂質		42.8g	44.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	41.5g	43.6g
炭水化物		89.8g	278.5g	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	94.5g	283.2g
ナトリウム		2177mg	2180mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	1974mg	1977mg
カリウム		1388mg	1604mg	カリウム	1607mg	1823mg	カリウム	1443mg	1659mg	カリウム	1676mg	1892mg
リン		515mg	746mg	リン	537mg	768mg	リン	382mg	613mg	リン	502mg	733mg
食塩相当量		5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.0g	5.0g
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	893kcal	1763kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	888kcal	1758kcal	エネルギー	937kcal	1807kcal
	たんぱく質	39.5g	54.2g	たんぱく質	39.6g	54.3g	たんぱく質	39.8g	54.5g	たんぱく質	39.5g	54.2g
	脂質	42.8g	44.9g	脂質	47.8g	49.9g	脂質	45.7g	47.8g	脂質	47.9g	50.0g
	炭水化物	89.8g	278.5g	炭水化物	77.1g	265.8g	炭水化物	75.4g	264.1g	炭水化物	83.5g	272.2g
	ナトリウム	2177mg	2180mg	ナトリウム	1847mg	1850mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2238mg	2241mg
	カリウム	1388mg	1604mg	カリウム	1607mg	1823mg	カリウム	1443mg	1659mg	カリウム	1198mg	1414mg
	リン	515mg	746mg	リン	537mg	768mg	リン	382mg	613mg	リン	423mg	654mg
	食塩相当量	5.5g	5.5g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.7g	5.8g

※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

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!)

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

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