

# 【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9日(火)までにご連絡下さい。  
6月20日(土)お届け分より反映します。

6月8日(月)			6月9日(火)			6月10日(水)			6月11日(木)			6月12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		
法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		さつま芋と豚肉の揚げ	麦		大根と鶏肉のごま味噌煮	麦		スクランブルエッグ	卵乳		がんとどきの含め煮	麦	
ふきの含め煮	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		白菜のとりみ煮	麦		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳		中華うま煮	麦	
蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		キャベツとザーサイのナムル	麦		オクラのおかか和え梅風味	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(白菜昆布)	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	113kcal	379kcal	エネルギー	196kcal	462kcal	エネルギー	90kcal	363kcal	エネルギー	171kcal	437kcal	エネルギー	119kcal	392kcal
蛋白質	8.6g	14.3g	蛋白質	5.1g	10.9g	蛋白質	6.5g	12.5g	蛋白質	4.6g	10.2g	蛋白質	6.1g	12.2g
脂質	4.3g	5.2g	脂質	11.6g	12.5g	脂質	2.4g	3.3g	脂質	11.1g	12.0g	脂質	5.4g	6.4g
炭水化物	9.9g	66.3g	炭水化物	18.8g	75.1g	炭水化物	11.5g	69.2g	炭水化物	14.1g	70.1g	炭水化物	12.0g	69.2g
ナトリウム	765mg	1207mg	ナトリウム	387mg	830mg	ナトリウム	567mg	1012mg	ナトリウム	450mg	892mg	ナトリウム	748mg	1191mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	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		
ホイコーロー	麦落		肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ			モウカ生姜煮	麦		肉じゃが	麦	
切干大根煮	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花			切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
枝豆とコーンのサラダ	麦		蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦		切干とツナの明太サラダ	卵麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		若芽の粒マスタードサラダ	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	228kcal	500kcal	エネルギー	261kcal	538kcal	エネルギー	219kcal	486kcal	エネルギー	193kcal	465kcal	エネルギー	207kcal	477kcal
蛋白質	12.1g	17.8g	蛋白質	11.0g	17.4g	蛋白質	11.8g	17.3g	蛋白質	17.1g	23.2g	蛋白質	12.0g	17.9g
脂質	11.5g	12.4g	脂質	12.3g	14.0g	脂質	13.3g	14.2g	脂質	8.7g	9.7g	脂質	9.5g	10.4g
炭水化物	19.3g	77.0g	炭水化物	26.4g	82.9g	炭水化物	12.9g	69.3g	炭水化物	14.0g	71.2g	炭水化物	18.8g	76.0g
ナトリウム	934mg	1376mg	ナトリウム	896mg	1338mg	ナトリウム	780mg	1222mg	ナトリウム	695mg	1136mg	ナトリウム	877mg	1318mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	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		
鶏のごまタレ煮	麦		サワラの磯辺焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
人参グラッセ	乳麦		竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		インゲンソテー	乳麦		トマトソース		
豚肉と白菜のうま煮	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		野菜のチリソース煮	麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
かにかまと春雨の中華和え	卵麦		若芽とパインの酢の物	麦		和風スパゲティ	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	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	277kcal	549kcal	エネルギー	250kcal	520kcal	エネルギー	369kcal	641kcal	エネルギー	268kcal	544kcal	エネルギー	284kcal	550kcal
蛋白質	14.9g	21.2g	蛋白質	18.8g	24.5g	蛋白質	9.5g	15.7g	蛋白質	7.5g	14.0g	蛋白質	13.4g	19.1g
脂質	15.2g	16.2g	脂質	9.7g	10.6g	脂質	19.2g	20.2g	脂質	16.8g	18.5g	脂質	18.1g	19.0g
炭水化物	18.6g	75.9g	炭水化物	21.2g	78.0g	炭水化物	39.1g	96.3g	炭水化物	20.8g	77.3g	炭水化物	17.0g	73.4g
ナトリウム	742mg	1208mg	ナトリウム	901mg	1342mg	ナトリウム	1117mg	1558mg	ナトリウム	807mg	1273mg	ナトリウム	756mg	1198mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★やわらかごはん180g			★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	618kcal	1428kcal	エネルギー	707kcal	1520kcal	エネルギー	678kcal	1490kcal	エネルギー	632kcal	1446kcal	エネルギー	610kcal	1419kcal
蛋白質	35.6g	53.3g	蛋白質	34.9g	52.8g	蛋白質	27.8g	45.5g	蛋白質	29.2g	47.4g	蛋白質	31.5g	49.2g
脂質	31.0g	33.8g	脂質	33.6g	37.1g	脂質	34.9g	37.7g	脂質	36.6g	40.2g	脂質	33.0g	35.8g
炭水化物	47.8g	219.2g	炭水化物	66.4g	236.0g	炭水化物	63.5g	234.8g	炭水化物	48.9g	218.6g	炭水化物	47.8g	218.6g
ナトリウム	2441mg	3791mg	ナトリウム	2184mg	3510mg	ナトリウム	2464mg	3792mg	ナトリウム	1952mg	3301mg	ナトリウム	2381mg	3707mg
食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.0g	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。

## 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6月9日(火)までにご連絡下さい。  
6月20日(土)お届け分より反映します。

6月8日(月)			6月9日(火)			6月10日(水)			6月11日(木)			6月12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		
法蓮草と豆腐の卵とじ	卵麦		さつまいもと豚肉の揚げ	麦		大根と鶏肉のごま味噌煮	麦		スクランブルエッグ	卵乳		がんとどきの含め煮	麦	
ふきの含め煮	乳麦		一口ナスのオランダ煮	麦		白菜のとりみ煮	麦		キャベツとベーコンの炒め物	卵乳		中華うま煮	麦か	
蒸し鶏とぜんまいのマリネ	麦		キャベツとザーサイのナムル	麦		オクラのおかか和え梅風味	麦		キャロットラペ	麦		一夜漬(白菜昆布)	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	113kcal	272kcal	エネルギー	196kcal	355kcal	エネルギー	90kcal	249kcal	エネルギー	171kcal	330kcal	エネルギー	119kcal	278kcal
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	5.1g	8.8g	蛋白質	6.5g	10.2g	蛋白質	4.6g	8.3g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	4.3g	5.0g	脂質	11.6g	12.3g	脂質	2.4g	3.1g	脂質	11.1g	11.8g	脂質	5.4g	6.1g
炭水化物	9.9g	42.9g	炭水化物	18.8g	51.8g	炭水化物	11.5g	44.5g	炭水化物	14.1g	47.1g	炭水化物	12.0g	45.0g
ナトリウム	765mg	1205mg	ナトリウム	387mg	827mg	ナトリウム	567mg	1007mg	ナトリウム	450mg	890mg	ナトリウム	748mg	1188mg
食塩相当量	1.9g	3.1g	食塩相当量	1.0g	2.1g	食塩相当量	1.4g	2.6g	食塩相当量	1.1g	2.3g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホイコーロー	麦落		肉団子の根菜あんかけ	卵乳麦		キャベツと豚肉の塩あんかけ	麦		モウカ生姜煮	麦		肉じゃが	麦	
切干大根煮	麦		豚肉とキャベツのごま風味炒め	卵麦か		ひじきの具だくさん煮	麦		菜の花	麦		切干と挽肉のオイスター炒め	麦	
枝豆とコーンのサラダ	麦		蒸し鶏とマカロニの青じそサラダ	麦		切干とツナの明太サラダ	卵麦		高野豆腐の味噌煮	卵麦		若芽の粒マスタードサラダ	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	228kcal	387kcal	エネルギー	261kcal	420kcal	エネルギー	219kcal	378kcal	エネルギー	193kcal	352kcal	エネルギー	207kcal	366kcal
蛋白質	12.1g	15.8g	蛋白質	11.0g	14.7g	蛋白質	11.8g	15.5g	蛋白質	17.1g	20.8g	蛋白質	12.0g	15.7g
脂質	11.5g	12.2g	脂質	12.3g	13.0g	脂質	13.3g	14.0g	脂質	8.7g	9.4g	脂質	9.5g	10.2g
炭水化物	19.3g	52.3g	炭水化物	26.4g	59.4g	炭水化物	12.9g	45.9g	炭水化物	14.0g	47.0g	炭水化物	18.8g	51.8g
ナトリウム	934mg	1374mg	ナトリウム	896mg	1336mg	ナトリウム	780mg	1220mg	ナトリウム	695mg	1135mg	ナトリウム	877mg	1317mg
食塩相当量	2.4g	3.5g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.0g	3.1g	食塩相当量	1.8g	2.9g	食塩相当量	2.2g	3.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
鶏のごまタレ煮	麦		サワラの磯辺焼	麦		やわらかメンチカツ	卵乳麦		ロールキャベツの白味噌仕立て	卵乳麦		チキンピカタ	卵麦	
人参グラッセ	乳麦		竹輪の辛子炒め	麦		人参のきな粉和え	麦		インゲンソテー	乳麦		トマトソース	麦	
豚肉と白菜のうま煮	麦		大豆としらすの甘辛煮	麦		野菜のチリソース煮	麦		豚肉と小松菜の中華春雨煮	麦		ひじきと大豆の煮物	麦	
かにかまと春雨の中華和え	卵麦か		若芽とパインの酢の物	麦		和風スパゲティ	麦		ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦		キャベツの白ドレ和え	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	277kcal	436kcal	エネルギー	250kcal	409kcal	エネルギー	369kcal	528kcal	エネルギー	268kcal	427kcal	エネルギー	284kcal	443kcal
蛋白質	14.9g	18.6g	蛋白質	18.8g	22.5g	蛋白質	9.5g	13.2g	蛋白質	7.5g	11.2g	蛋白質	13.4g	17.1g
脂質	15.2g	15.9g	脂質	9.7g	10.4g	脂質	19.2g	19.9g	脂質	16.8g	17.5g	脂質	18.1g	18.8g
炭水化物	18.6g	51.6g	炭水化物	21.2g	54.2g	炭水化物	39.1g	72.1g	炭水化物	20.8g	53.8g	炭水化物	17.0g	50.0g
ナトリウム	742mg	1182mg	ナトリウム	901mg	1341mg	ナトリウム	1117mg	1557mg	ナトリウム	807mg	1247mg	ナトリウム	756mg	1196mg
食塩相当量	1.9g	3.0g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.8g	4.0g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.9g	3.0g
★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	618kcal	1095kcal	エネルギー	707kcal	1184kcal	エネルギー	678kcal	1155kcal	エネルギー	632kcal	1109kcal	エネルギー	610kcal	1087kcal
蛋白質	35.6g	46.7g	蛋白質	34.9g	46.0g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	29.2g	40.3g	蛋白質	31.5g	42.6g
脂質	31.0g	33.1g	脂質	33.6g	35.7g	脂質	34.9g	37.0g	脂質	36.6g	38.7g	脂質	33.0g	35.1g
炭水化物	47.8g	146.8g	炭水化物	66.4g	165.4g	炭水化物	63.5g	162.5g	炭水化物	48.9g	147.9g	炭水化物	47.8g	146.8g
ナトリウム	2441mg	3761mg	ナトリウム	2184mg	3504mg	ナトリウム	2464mg	3784mg	ナトリウム	1952mg	3272mg	ナトリウム	2381mg	3701mg
食塩相当量	6.2g	9.6g	食塩相当量	5.6g	8.9g	食塩相当量	6.2g	9.7g	食塩相当量	5.0g	8.4g	食塩相当量	6.0g	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。

## 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6月9日(火)までにご連絡下さい。  
6月20日(土)お届け分より反映します。

6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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			
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	ブロッコリーと鶏肉の煮物	乳麦	五目豆腐煮	乳麦		
白花豆煮	麦	一夜漬	乳麦	ひじき煮	乳麦	ゴボウのピリ辛サラダ	卵乳麦	若芽とパインの酢の物	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	119kcal	296kcal	エネルギー	72kcal	249kcal	エネルギー	76kcal	253kcal	エネルギー	124kcal	301kcal
蛋白質	3.4g	7.1g	蛋白質	1.9g	5.6g	蛋白質	0.7g	4.4g	蛋白質	3.9g	7.6g
脂質	3.1g	3.8g	脂質	2.5g	3.2g	脂質	3.8g	4.5g	脂質	7.2g	7.9g
炭水化物	21.3g	59.4g	炭水化物	11.1g	49.2g	炭水化物	10.8g	48.9g	炭水化物	9.9g	48.0g
ナトリウム	421mg	943mg	ナトリウム	557mg	1079mg	ナトリウム	425mg	947mg	ナトリウム	492mg	1014mg
食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.4g	2.7g	食塩相当量	1.1g	2.4g	食塩相当量	1.3g	2.6g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
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	焼肉炒め	乳麦	スパイシーチキン	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	切昆布と竹の子の煮物	乳麦	大根と椎茸の煮物	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	大根なます	麦	マリネサラダ	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	176kcal	353kcal	エネルギー	208kcal	385kcal	エネルギー	168kcal	345kcal	エネルギー	149kcal	326kcal
蛋白質	4.2g	7.9g	蛋白質	6.9g	10.6g	蛋白質	4.4g	8.1g	蛋白質	3.3g	7.0g
脂質	9.9g	10.6g	脂質	11.5g	12.2g	脂質	8.8g	9.5g	脂質	6.4g	7.1g
炭水化物	18.6g	56.7g	炭水化物	19.2g	57.3g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.4g	57.5g
ナトリウム	792mg	1314mg	ナトリウム	904mg	1426mg	ナトリウム	847mg	1369mg	ナトリウム	836mg	1358mg
食塩相当量	2.0g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.6g	食塩相当量	2.2g	3.5g	食塩相当量	2.1g	3.5g
★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g		★全粥240g			
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	鶏の西京焼き	乳麦	鮭のおろし煮	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	きのこきんぴら	乳麦	金時豆の煮物	乳麦		
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	青菜のおひたし	乳麦	野菜の三杯酢	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	139kcal	316kcal	エネルギー	164kcal	341kcal	エネルギー	146kcal	323kcal	エネルギー	161kcal	338kcal
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	8.1g	11.8g	蛋白質	6.7g	10.4g	蛋白質	6.1g	9.8g
脂質	4.6g	5.3g	脂質	7.7g	8.4g	脂質	5.7g	6.4g	脂質	7.0g	7.7g
炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	15.4g	53.5g	炭水化物	16.7g	54.8g	炭水化物	19.7g	57.8g
ナトリウム	953mg	1475mg	ナトリウム	637mg	1159mg	ナトリウム	745mg	1267mg	ナトリウム	822mg	1344mg
食塩相当量	2.4g	3.8g	食塩相当量	1.6g	2.9g	食塩相当量	1.9g	3.2g	食塩相当量	2.1g	3.4g
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	434kcal	965kcal	エネルギー	444kcal	975kcal	エネルギー	390kcal	921kcal	エネルギー	434kcal	965kcal
蛋白質	16.2g	27.3g	蛋白質	16.9g	28.0g	蛋白質	11.8g	22.9g	蛋白質	13.3g	24.4g
脂質	17.6g	19.7g	脂質	21.7g	23.8g	脂質	18.3g	20.4g	脂質	20.6g	22.7g
炭水化物	56.6g	170.9g	炭水化物	45.7g	160.0g	炭水化物	44.2g	158.5g	炭水化物	49.0g	163.3g
ナトリウム	2166mg	3732mg	ナトリウム	2098mg	3664mg	ナトリウム	2017mg	3583mg	ナトリウム	2150mg	3716mg
食塩相当量	5.5g	9.5g	食塩相当量	5.3g	9.2g	食塩相当量	5.2g	9.1g	食塩相当量	5.5g	9.5g

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

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)



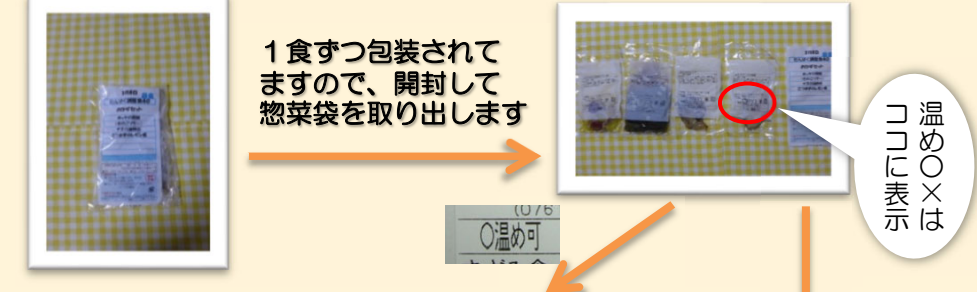
より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

# (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6月9日(火)までにご連絡下さい。  
6月20日(土)お届け分より反映します。

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	豚肉とめかぶの炒め物	麦	三井寺煮	麦	千草焼き	卵	鶏肉と玉ねぎの黒酢あん	麦	厚焼玉子	卵		
	切干大根のコンソメ炒め	乳麦	小車麩煮	麦	ひき肉のエスニック炒め	乳麦	大豆とごぼうの煮物	麦	豚挽き肉と切干大根の煮物	麦		
	中華キャベツ	麦	コンニャクのおおさ炒め	麦	なすの中華風南蛮漬け	麦	スープキャベツ	乳麦	麩と若芽の酢の物	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	169kcal	362kcal	エネルギー	189kcal	382kcal	エネルギー	181kcal	374kcal	
たんぱく質	6.6g	9.9g	たんぱく質	12.5g	15.8g	たんぱく質	10.1g	13.4g	たんぱく質	12.2g	15.5g	
脂質	10.3g	10.8g	脂質	8.5g	9.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	7.0g	7.5g	
炭水化物	11.4g	53.3g	炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	12.9g	54.8g	炭水化物	18.9g	60.8g	
ナトリウム	571mg	572mg	ナトリウム	758mg	759mg	ナトリウム	607mg	608mg	ナトリウム	615mg	616mg	
食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g	
昼食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	鶏肉のさっぱりレモン酢焼		赤魚のカレー揚げ	麦	鶏肉のごま焼き	麦	鯖の磯辺焼	麦	豚肉と大根の柚子胡椒煮	麦		
	ミックスソテー	乳麦	きのこソテー	乳麦	ピーマンソテー	卵乳麦	人参のきんぴら	麦	竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め	麦		
	キャベツの麻婆あんかけ	麦落	マカロニと法蓮草のソテー	乳麦	大根の柚香煮	麦	ひじきと挽肉の炒め物	乳麦	インゲンのごま和え	麦		
	若芽と油揚げのおひたし	麦	切干と人参のハリハリ	麦	人参のおかかサラダ	卵麦	カリフラワーのさっぱりサラダ	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	261kcal	454kcal	エネルギー	229kcal	422kcal	エネルギー	241kcal	434kcal	エネルギー	272kcal	465kcal	
たんぱく質	17.7g	21.0g	たんぱく質	13.4g	16.7g	たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	15.5g	18.8g	
脂質	15.5g	16.0g	脂質	10.9g	11.4g	脂質	12.8g	13.3g	脂質	16.2g	16.7g	
炭水化物	11.6g	53.5g	炭水化物	19.5g	61.4g	炭水化物	13.8g	55.7g	炭水化物	14.8g	56.7g	
ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	483mg	484mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	689mg	690mg	
食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.2g	1.2g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食	◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g		◎牛乳180g			
間食	◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g		◎グレープフルーツ200g		◎オレンジ200g		◎キウイフルーツ150g			
夕食	★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g		★ごはん120g			
	ホッケの幽庵焼	麦	豚生姜焼き丼の具	麦落	サワラのバジルオリーブ焼	乳麦	ロールキャベツの赤ワイン煮	卵乳麦	白身魚の竜田揚	麦		
	ピーマンのおかか和え		白菜と麩の玉子とじ	卵麦	人参のレモン煮	麦	コーンバター	乳麦	ブロッコリー	麦		
	鶏むね肉のキムチ炒め	麦	菜の花としめじの和え物	麦	春雨とツナのピリ辛炒め	麦	菜の花のツナ炒め	卵乳麦	高菜と大根の煮物	麦落		
	じゃがいものり塩炒め	乳			オクラとコーンのおろし和え	麦	パンパンジーサラダ	乳麦	野菜のピーナッツ和え	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	205kcal	398kcal	エネルギー	221kcal	414kcal	エネルギー	203kcal	396kcal	エネルギー	193kcal	386kcal	
たんぱく質	15.6g	18.9g	たんぱく質	14.5g	17.8g	たんぱく質	13.2g	16.5g	たんぱく質	11.5g	14.8g	
脂質	7.3g	7.8g	脂質	9.9g	10.4g	脂質	8.9g	9.4g	脂質	9.1g	9.6g	
炭水化物	16.8g	58.7g	炭水化物	17.8g	59.7g	炭水化物	16.4g	58.3g	炭水化物	19.4g	61.3g	
ナトリウム	673mg	674mg	ナトリウム	795mg	796mg	ナトリウム	614mg	615mg	ナトリウム	924mg	925mg	
食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.4g	2.4g	
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
	エネルギー	626kcal	1205kcal	エネルギー	619kcal	1198kcal	エネルギー	633kcal	1212kcal	エネルギー	646kcal	1225kcal
	たんぱく質	39.9g	49.8g	たんぱく質	40.4g	50.3g	たんぱく質	38.9g	48.8g	たんぱく質	39.2g	49.1g
	脂質	33.1g	34.6g	脂質	29.3g	30.8g	脂質	32.4g	33.9g	脂質	32.3g	33.8g
	炭水化物	39.8g	165.5g	炭水化物	48.9g	174.6g	炭水化物	43.1g	168.8g	炭水化物	53.1g	178.8g
ナトリウム	2014mg	2017mg	ナトリウム	2036mg	2039mg	ナトリウム	1907mg	1910mg	ナトリウム	2228mg	2231mg	
食塩相当量	5.2g	5.2g	食塩相当量	5.1g	5.1g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.8g	5.8g	
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
	エネルギー	825kcal	1404kcal	エネルギー	820kcal	1399kcal	エネルギー	830kcal	1409kcal	エネルギー	845kcal	1424kcal
	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	47.8g	57.7g	たんぱく質	46.6g	56.5g	たんぱく質	47.1g	57.0g
	脂質	40.1g	41.6g	脂質	36.3g	37.8g	脂質	39.4g	40.9g	脂質	39.3g	40.8g
	炭水化物	68.0g	193.7g	炭水化物	77.8g	203.5g	炭水化物	70.9g	196.6g	炭水化物	81.3g	207.0g
ナトリウム	2090mg	2093mg	ナトリウム	2113mg	2116mg	ナトリウム	1983mg	1986mg	ナトリウム	2304mg	2307mg	
食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	5.3g	5.3g	食塩相当量	5.0g	5.0g	食塩相当量	5.9g	5.9g	

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

電子レンジで温める場合は、お皿に移し、ラップをして、温めて下さい。

封を切って、お皿に盛付けて下さい。(火傷に注意!)

### ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、よりきれいに盛付ける事が出来ます

ごはんなどをつけて、1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

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

より良い商品・サービスの提供に向け、アンケートへのご協力をお願い致します

※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6月9日(火)までにご連絡下さい。  
6月20日(土)お届け分より反映します。

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12日(金)						
	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー	品名	アレルギー					
朝食	★ごはん150g 豚肉とめかぶの炒め物 切干大根のコンソメ炒め 中華キャベツ ★味噌汁(若芽・しめじ)	麦 乳麦 麦	★ごはん150g 三井寺煮 小車麩煮 コンニャクのおおさ炒め イカと若芽の和え物 ★味噌汁(しめじ・切干)	麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 干草焼き ひき肉のエスニック炒め なすの中華風南蛮漬け ★味噌汁(豆腐・小松菜)	卵 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉と玉ねぎの黒酢あん 大豆とごぼうの煮物 スープキャベツ ★味噌汁(白菜・人参)	麦 麦 乳麦	★ごはん150g 厚焼玉子 豚挽き肉と切干大根の煮物 麩と若芽の酢の物 ★味噌汁(揚げ・キャベツ)	卵麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	160kcal	415kcal	エネルギー	169kcal	424kcal	エネルギー	189kcal	451kcal	エネルギー	181kcal	438kcal	エネルギー	162kcal	430kcal
	たんぱく質	6.6g	11.9g	たんぱく質	12.5g	17.6g	たんぱく質	10.1g	15.7g	たんぱく質	12.2g	17.2g	たんぱく質	8.4g	14.3g
	脂質	10.3g	11.1g	脂質	8.5g	9.3g	脂質	10.7g	11.7g	脂質	7.0g	7.8g	脂質	7.5g	9.1g
炭水化物	11.4g	66.3g	炭水化物	11.6g	66.2g	炭水化物	12.9g	68.1g	炭水化物	18.9g	73.9g	炭水化物	16.0g	71.3g	
ナトリウム	571mg	822mg	ナトリウム	758mg	984mg	ナトリウム	607mg	837mg	ナトリウム	615mg	843mg	ナトリウム	693mg	920mg	
食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.9g	2.5g	食塩相当量	1.5g	2.1g	食塩相当量	1.6g	2.1g	食塩相当量	1.8g	2.3g	
昼食	★ごはん150g 鶏肉のさっぱりレモン酢焼 ミックスソテー キャベツの麻婆あんかけ 若芽と油揚げのおひたし ★すまし汁(錦糸玉子・えのき)	乳麦 麦落 麦 卵麦	★ごはん150g 赤魚のカレー揚げ きのこソテー マカロニと法蓮草のソテー 切干と人参のハリハリ ★すまし汁(豆腐・えのき)	麦 乳麦 乳麦 麦	★ごはん150g 鶏肉のごま焼き ピーマンソテー 大根の柚香煮 人参のおかかサラダ ★味噌汁(おつゆ麩・キャベツ)	麦 卵乳麦 麦 麦 麦	★ごはん150g 鯖の磯辺焼 人参のきんぴら ひじきと挽肉の炒め物 カリフラワーのさっぱりサラダ ★味噌汁(揚げ・しめじ)	麦 麦 乳麦 卵麦	★ごはん150g 豚肉と大根の柚子胡椒煮 竹輪と蓮根の甘辛おかか炒め インゲンのごま和え ★味噌汁(巻麩・しめじ)	麦 麦 麦 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	261kcal	520kcal	エネルギー	229kcal	483kcal	エネルギー	241kcal	505kcal	エネルギー	272kcal	538kcal	エネルギー	260kcal	522kcal
	たんぱく質	17.7g	22.8g	たんぱく質	13.4g	18.4g	たんぱく質	15.6g	21.2g	たんぱく質	15.5g	21.4g	たんぱく質	15.8g	21.5g
	脂質	15.5g	16.8g	脂質	10.9g	11.7g	脂質	12.8g	13.7g	脂質	16.2g	17.8g	脂質	14.3g	15.2g
炭水化物	11.6g	65.6g	炭水化物	19.5g	73.5g	炭水化物	13.8g	69.9g	炭水化物	14.8g	69.7g	炭水化物	17.0g	72.7g	
ナトリウム	770mg	935mg	ナトリウム	483mg	631mg	ナトリウム	686mg	913mg	ナトリウム	689mg	915mg	ナトリウム	650mg	876mg	
食塩相当量	2.0g	2.4g	食塩相当量	1.2g	1.6g	食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	1.8g	2.3g	食塩相当量	1.7g	2.2g	
間食	◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g		◎牛乳180g ◎グレープフルーツ200g		◎牛乳180g ◎オレンジ200g		◎牛乳180g ◎キウイフルーツ150g						
夕食	★ごはん150g ホッケの幽庵焼 ピーマンのおかか和え 鶏むね肉のキムチ炒め じゃがいものり塩炒め ★味噌汁(白菜・なめこ)	麦 麦 麦乳	★ごはん150g 豚生姜焼き丼の具 白菜と麩の玉子とじ 菜の花としめじの和え物 ★味噌汁(揚げ・白菜)	麦落 卵麦 麦	★ごはん150g サワラのバジルオリーブ焼 人参のレモン煮 春雨とツナのピリ辛炒め オクラとコーンのおろし和え ★味噌汁(若芽・白菜)	乳麦 麦 麦	★ごはん150g ロールキャベツの赤ワイン煮 コーンバター 菜の花のツナ炒め パンパンジーサラダ ★すまし汁(椎茸・豆腐)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 乳麦	★ごはん150g 白身魚の竜田揚 ブロッコリー 高菜と大根の煮物 野菜のピーナッツ和え ★すまし汁(えのき・おつゆ麩)	麦 麦落 麦					
	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット					
	エネルギー	205kcal	461kcal	エネルギー	221kcal	488kcal	エネルギー	203kcal	459kcal	エネルギー	193kcal	447kcal	エネルギー	215kcal	471kcal
	たんぱく質	15.6g	20.7g	たんぱく質	14.5g	20.3g	たんぱく質	13.2g	18.4g	たんぱく質	11.5g	16.6g	たんぱく質	15.6g	20.7g
	脂質	7.3g	8.1g	脂質	9.9g	11.5g	脂質	8.9g	9.7g	脂質	9.1g	9.9g	脂質	10.0g	10.7g
炭水化物	16.8g	71.7g	炭水化物	17.8g	72.8g	炭水化物	16.4g	71.4g	炭水化物	19.4g	73.8g	炭水化物	15.8g	70.5g	
ナトリウム	673mg	900mg	ナトリウム	795mg	1022mg	ナトリウム	614mg	866mg	ナトリウム	924mg	1072mg	ナトリウム	783mg	930mg	
食塩相当量	1.7g	2.3g	食塩相当量	2.0g	2.6g	食塩相当量	1.6g	2.2g	食塩相当量	2.4g	2.7g	食塩相当量	2.0g	2.4g	
合計	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	おかずのみ	ご飯汁物セット	
	エネルギー	626kcal	1396kcal	エネルギー	619kcal	1395kcal	エネルギー	633kcal	1415kcal	エネルギー	646kcal	1423kcal	エネルギー	637kcal	1423kcal
	たんぱく質	39.9g	55.4g	たんぱく質	40.4g	56.3g	たんぱく質	38.9g	55.3g	たんぱく質	39.2g	55.2g	たんぱく質	39.8g	56.5g
	脂質	33.1g	36.0g	脂質	29.3g	32.5g	脂質	32.4g	35.1g	脂質	32.3g	35.5g	脂質	31.8g	35.0g
	炭水化物	39.8g	203.6g	炭水化物	48.9g	212.5g	炭水化物	43.1g	209.4g	炭水化物	53.1g	217.4g	炭水化物	48.8g	214.5g
ナトリウム	2014mg	2657mg	ナトリウム	2036mg	2637mg	ナトリウム	1907mg	2616mg	ナトリウム	2228mg	2830mg	ナトリウム	2126mg	2726mg	
食塩相当量	5.2g	6.8g	食塩相当量	5.1g	6.7g	食塩相当量	4.8g	6.6g	食塩相当量	5.8g	7.1g	食塩相当量	5.5g	6.9g	
合計(間食込)	エネルギー	825kcal	1595kcal	エネルギー	820kcal	1596kcal	エネルギー	830kcal	1612kcal	エネルギー	845kcal	1622kcal	エネルギー	838kcal	1624kcal
	たんぱく質	47.8g	63.3g	たんぱく質	47.8g	63.7g	たんぱく質	46.6g	63.0g	たんぱく質	47.1g	63.1g	たんぱく質	47.2g	63.9g
	脂質	40.1g	43.0g	脂質	36.3g	39.5g	脂質	39.4g	42.1g	脂質	39.3g	42.5g	脂質	38.8g	42.0g
	炭水化物	68.0g	231.8g	炭水化物	77.8g	241.4g	炭水化物	70.9g	237.2g	炭水化物	81.3g	245.6g	炭水化物	77.7g	243.4g
	ナトリウム	2090mg	2733mg	ナトリウム	2113mg	2714mg	ナトリウム	1983mg	2692mg	ナトリウム	2304mg	2906mg	ナトリウム	2203mg	2803mg
食塩相当量	5.4g	7.0g	食塩相当量	5.3g	6.9g	食塩相当量	5.0g	6.8g	食塩相当量	6.0g	7.3g	食塩相当量	5.7g	7.1g	

## 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

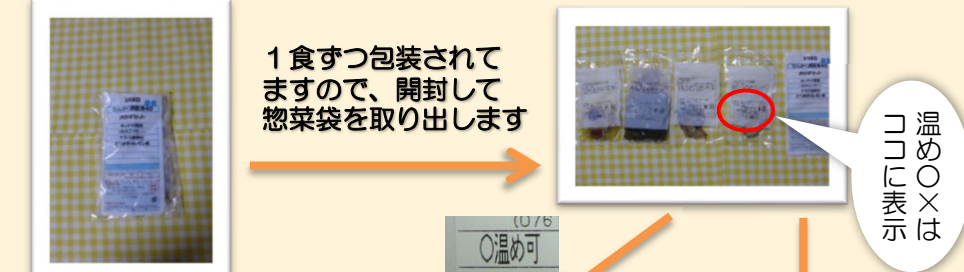
変更は6月9日(火)までにご連絡下さい。  
6月20日(土)お届け分より反映します。

	6月8日(月)			6月9日(火)			6月10日(水)			6月11日(木)			6月12日(金)			
	品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		品名	アレルギー		
朝食	★ごはん150g 豚肉と厚揚げの煮物 スイートおさつ キャベツのミモザサラダ	麦 卵麦		★ごはん150g 肉団子の甘酢煮 野菜炒め マカロニマリーネサラダ	卵乳麦 卵麦 卵乳麦		★ごはん150g 豆腐のツナあんかけ スパトマト炒め ひじきのごまマヨ和え	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g じゃが芋デミグラスソース 春雨のおかかマヨ炒め わかめとパプリカの和え物	卵乳麦 卵麦 麦		★ごはん150g がんもどきと椎茸の煮物 きんぴられんこん ポテトサラダ	麦 麦 卵乳		
	エネルギー	313kcal	556kcal	エネルギー	272kcal	515kcal	エネルギー	273kcal	516kcal	エネルギー	226kcal	469kcal	エネルギー	314kcal	557kcal	
	たんぱく質	6.0g	10.1g	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	6.3g	10.4g	たんぱく質	5.1g	9.2g	たんぱく質	6.9g	11.0g	
	脂質	14.0g	14.6g	脂質	13.1g	13.7g	脂質	15.3g	15.9g	脂質	12.9g	13.5g	脂質	17.8g	18.4g	
	炭水化物	38.6g	91.4g	炭水化物	32.7g	85.5g	炭水化物	27.2g	80.0g	炭水化物	23.7g	76.5g	炭水化物	31.2g	84.0g	
	ナトリウム	375mg	376mg	ナトリウム	790mg	791mg	ナトリウム	545mg	546mg	ナトリウム	690mg	691mg	ナトリウム	699mg	700mg	
	カリウム	537mg	598mg	カリウム	362mg	423mg	カリウム	279mg	340mg	カリウム	447mg	508mg	カリウム	411mg	472mg	
	リン	99mg	164mg	リン	97mg	162mg	リン	77mg	142mg	リン	75mg	140mg	リン	133mg	198mg	
	食塩相当量	1.0g	1.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
	昼食	★ごはん150g 鶏肉ときのこのバター醤油 ツナのマヨパスタ 大根なます	麦乳麦 卵乳麦 麦		★ごはん150g ブリの磯辺焼 人参のきんぴら 大根とひき肉のクリーム煮 レインボー春雨	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 豚バラと蓮根の炒め物 麩とえのきのさっと煮 青のりポテトサラダ	麦落 麦 卵乳麦		★ごはん150g サワラのチリソースかけ オニオンソテー ジャガ芋のカレー煮 大根のマヨネーズ和え	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g チキンのオイスターマヨ コーンソテー ジャガ芋の洋風あんかけ 人参とぜんまいのナムル	卵乳 乳 麦	
エネルギー		305kcal	548kcal	エネルギー	376kcal	619kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	341kcal	584kcal	エネルギー	319kcal	562kcal	
たんぱく質		12.7g	16.8g	たんぱく質	13.0g	17.1g	たんぱく質	10.2g	14.3g	たんぱく質	13.3g	17.4g	たんぱく質	10.9g	15.0g	
脂質		17.0g	17.6g	脂質	26.1g	26.7g	脂質	22.6g	23.2g	脂質	19.3g	19.9g	脂質	20.0g	20.6g	
炭水化物		24.0g	76.8g	炭水化物	20.4g	73.2g	炭水化物	21.7g	74.5g	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	23.6g	76.4g	
ナトリウム		718mg	719mg	ナトリウム	740mg	741mg	ナトリウム	686mg	687mg	ナトリウム	546mg	547mg	ナトリウム	707mg	708mg	
カリウム		368mg	429mg	カリウム	385mg	446mg	カリウム	464mg	525mg	カリウム	704mg	765mg	カリウム	543mg	604mg	
リン		149mg	214mg	リン	121mg	186mg	リン	166mg	231mg	リン	144mg	209mg	リン	134mg	199mg	
食塩相当量		1.8g	1.8g	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	
間食		◎黄桃(缶) 75g			◎パイナップル(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g			◎みかん(缶) 75g			◎黄桃(缶) 75g		
	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮ころがし インゲンとえのきの炒め物	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 野菜のパジルチーズ焼き ナスのおろし和え	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん キャベツとザーサイ炒め マカロニサラダ	卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚の梅タレ揚げ 塩ゆでアスパラ ローナスのオランダ煮 玉子スパサラダ	麦 麦 卵乳麦		
	エネルギー	366kcal	609kcal	エネルギー	324kcal	567kcal	エネルギー	348kcal	591kcal	エネルギー	408kcal	651kcal	エネルギー	398kcal	641kcal	
	たんぱく質	5.5g	9.6g	たんぱく質	8.8g	12.9g	たんぱく質	11.3g	15.4g	たんぱく質	7.9g	12.0g	たんぱく質	13.5g	17.6g	
	脂質	29.9g	30.5g	脂質	20.6g	21.2g	脂質	21.9g	22.5g	脂質	22.3g	22.9g	脂質	25.4g	26.0g	
	炭水化物	20.3g	73.1g	炭水化物	24.7g	77.5g	炭水化物	25.1g	77.9g	炭水化物	43.9g	96.7g	炭水化物	26.8g	79.6g	
	ナトリウム	769mg	770mg	ナトリウム	770mg	771mg	ナトリウム	679mg	680mg	ナトリウム	674mg	675mg	ナトリウム	602mg	603mg	
	カリウム	375mg	436mg	カリウム	684mg	745mg	カリウム	615mg	676mg	カリウム	526mg	587mg	カリウム	370mg	431mg	
	リン	110mg	175mg	リン	140mg	205mg	リン	140mg	205mg	リン	124mg	189mg	リン	193mg	258mg	
	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.5g	1.5g	
夕食	★ごはん150g ロールキャベツのクリーム煮 ピリ辛担々ナス 切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵乳麦 麦 卵麦		★ごはん150g 豚肉のおろし煮 揚げじゃがの煮ころがし インゲンとえのきの炒め物	麦 麦 卵乳麦		★ごはん150g 鶏のカレー照煮込み 人参グラッセ 野菜のパジルチーズ焼き ナスのおろし和え	麦 乳麦 卵乳麦		★ごはん150g 肉団子とさつま芋の黒酢あん キャベツとザーサイ炒め マカロニサラダ	卵乳麦 卵麦		★ごはん150g 白身魚の梅タレ揚げ 塩ゆでアスパラ ローナスのオランダ煮 玉子スパサラダ	麦 麦 卵乳麦		
	エネルギー	984kcal	1713kcal	エネルギー	972kcal	1701kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	975kcal	1704kcal	エネルギー	1031kcal	1760kcal	
	たんぱく質	24.2g	36.5g	たんぱく質	28.3g	40.6g	たんぱく質	27.8g	40.1g	たんぱく質	26.3g	38.6g	たんぱく質	31.3g	43.6g	
	脂質	60.9g	62.7g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	59.8g	61.6g	脂質	54.5g	56.3g	脂質	63.2g	65.0g	
	炭水化物	82.9g	241.3g	炭水化物	77.8g	236.2g	炭水化物	74.0g	232.4g	炭水化物	93.8g	252.2g	炭水化物	81.6g	240.0g	
	ナトリウム	1862mg	1865mg	ナトリウム	2300mg	2303mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	1910mg	1913mg	ナトリウム	2008mg	2011mg	
	カリウム	1280mg	1463mg	カリウム	1431mg	1614mg	カリウム	1358mg	1541mg	カリウム	1677mg	1860mg	カリウム	1324mg	1507mg	
	リン	358mg	553mg	リン	358mg	553mg	リン	383mg	578mg	リン	343mg	538mg	リン	460mg	655mg	
	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
	合計	エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1095kcal	1824kcal
たんぱく質		24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.7g	44.0g	
脂質		61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	63.3g	65.1g	
炭水化物		98.4g	256.8g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	97.1g	255.5g	
ナトリウム		1865mg	1868mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2011mg	2014mg	
カリウム		1340mg	1523mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1384mg	1567mg	
リン		365mg	560mg	リン	361mg	556mg	リン	390mg	585mg	リン	349mg	544mg	リン	467mg	662mg	
食塩相当量		4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g	
合計(間食込)		エネルギー	1048kcal	1777kcal	エネルギー	1035kcal	1764kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal	エネルギー	1095kcal	1824kcal
たんぱく質		24.6g	36.9g	たんぱく質	28.6g	40.9g	たんぱく質	28.2g	40.5g	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	31.7g	44.0g	
脂質	61.0g	62.8g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	59.9g	61.7g	脂質	54.6g	56.4g	脂質	63.3g	65.1g		
炭水化物	98.4g	256.8g	炭水化物	93.0g	251.4g	炭水化物	89.5g	247.9g	炭水化物	105.3g	263.7g	炭水化物	97.1g	255.5g		
ナトリウム	1865mg	1868mg	ナトリウム	2301mg	2304mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	1913mg	1916mg	ナトリウム	2011mg	2014mg		
カリウム	1340mg	1523mg	カリウム	1488mg	1671mg	カリウム	1418mg	1601mg	カリウム	1733mg	1916mg	カリウム	1384mg	1567mg		
リン	365mg	560mg	リン	361mg	556mg	リン	390mg	585mg	リン	349mg	544mg	リン	467mg	662mg		
食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	5.9g	5.9g	食塩相当量	4.8g	4.8g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.1g	5.1g		

※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9日(火)までにご連絡下さい。  
6月20日(土)お届け分より反映します。

	6月8日(月)		6月9日(火)		6月10日(水)		6月11日(木)		6月12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180g 大根と鶏肉の味噌煮 キャベツとザーサイ炒め ひじきとごぼうのナムル		★ごはん180g 白身魚のしんじょう 春雨と鶏肉の炒め煮 法蓮草のごま和え		★ごはん180g 肉団子の玉ねぎあん 金時豆煮 キャベツのピーナッツ和え		★ごはん180g 豚肉と大根の煮物 油揚げと菜の花の煮物 人参のおかかサラダ		★ごはん180g 野菜笹かまぼこ けんちん煮 キャベツと鶏肉の甘酢生姜和え			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	183kcal	473kcal	エネルギー	211kcal	501kcal	エネルギー	176kcal	466kcal	エネルギー	166kcal	456kcal
	たんぱく質	7.6g	12.5g	たんぱく質	8.0g	12.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g	たんぱく質	7.0g	11.9g
	脂質	11.5g	12.2g	脂質	10.1g	10.8g	脂質	9.8g	10.5g	脂質	8.6g	9.3g
	炭水化物	12.3g	75.2g	炭水化物	23.5g	86.4g	炭水化物	29.7g	92.6g	炭水化物	15.8g	78.7g
	ナトリウム	558mg	559mg	ナトリウム	718mg	719mg	ナトリウム	590mg	591mg	ナトリウム	640mg	641mg
	カリウム	429mg	501mg	カリウム	253mg	325mg	カリウム	490mg	562mg	カリウム	481mg	553mg
	リン	99mg	176mg	リン	96mg	173mg	リン	156mg	233mg	リン	167mg	244mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	1.6g	1.6g
昼食	★ごはん180g 豚たまキャベツ 豆腐のかに風あんかけ カリフラワーのピーナッツ味噌和え		★ごはん180g 赤魚の磯辺焼 塩ゆでアスパラ ナスの挽肉炒め カボチャとハムのサラダ		★ごはん180g ロールキャベツと彩り野菜のポトフ ひじきと挽肉の炒め物 フレンチマカロニ		★ごはん180g さばみりん干焼 ミックスソテー 蒸し鶏と春雨の炒め物 竹輪の五色きんぴら		★ごはん180g 鶏のスタミナ醤油焼き コーンソテー 白菜と挽肉の旨煮 中華サラダ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	281kcal	571kcal	エネルギー	287kcal	577kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	335kcal	625kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	15.1g	20.0g	たんぱく質	14.9g	19.9g	たんぱく質	18.1g	23.0g
	脂質	16.9g	17.6g	脂質	17.3g	18.0g	脂質	15.4g	16.1g	脂質	19.5g	20.2g
	炭水化物	16.4g	79.3g	炭水化物	18.4g	81.3g	炭水化物	29.6g	92.5g	炭水化物	21.2g	84.1g
	ナトリウム	645mg	646mg	ナトリウム	633mg	634mg	ナトリウム	774mg	775mg	ナトリウム	841mg	842mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	515mg	587mg	カリウム	449mg	521mg	カリウム	418mg	490mg
	リン	189mg	266mg	リン	181mg	258mg	リン	131mg	208mg	リン	235mg	312mg
	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	2.0g	2.0g	食塩相当量	2.1g	2.1g
間食	◎パイナップル(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎みかん(缶)150g		◎黄桃(缶)150g		◎黄桃(缶)150g			
夕食	★ごはん180g ホッケの酒粕焼 人参のレモン煮 蒸し鶏の炒め物 ポテトマサラダ		★ごはん180g 照焼チキン 人参のきんぴら 野菜のバジルチーズ焼き キャベツと人参の浅漬け		★ごはん180g ブリのごま焼 法蓮草の煮びたし 鶏肉のカレー煮 和風サラダ		★ごはん180g 治部風煮 里芋の柚子味噌煮 切干と法蓮草のごまマヨネーズ		★ごはん180g オニオンソースハンバーグ パスタソテー 大豆と人参の煮物 ジャガ芋の洋風あんかけ			
	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	304kcal	594kcal	エネルギー	282kcal	572kcal	エネルギー	280kcal	570kcal	エネルギー	303kcal	593kcal
	たんぱく質	15.6g	20.5g	たんぱく質	16.2g	21.1g	たんぱく質	18.0g	22.9g	たんぱく質	10.8g	15.7g
	脂質	13.7g	14.4g	脂質	16.1g	16.8g	脂質	16.9g	17.6g	脂質	15.6g	16.3g
	炭水化物	28.0g	90.9g	炭水化物	16.6g	79.5g	炭水化物	13.3g	76.2g	炭水化物	29.0g	91.9g
	ナトリウム	561mg	562mg	ナトリウム	598mg	599mg	ナトリウム	828mg	829mg	ナトリウム	658mg	659mg
	カリウム	539mg	611mg	カリウム	648mg	720mg	カリウム	487mg	559mg	カリウム	428mg	500mg
	リン	185mg	262mg	リン	110mg	187mg	リン	161mg	238mg	リン	142mg	219mg
	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.5g	1.5g	食塩相当量	2.1g	2.1g	食塩相当量	1.7g	1.7g
合計	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット	おかず	ご飯セット		
	エネルギー	768kcal	1638kcal	エネルギー	780kcal	1650kcal	エネルギー	828kcal	1698kcal	エネルギー	814kcal	1684kcal
	たんぱく質	38.8g	53.5g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	38.5g	53.2g	たんぱく質	39.7g	54.4g
	脂質	42.1g	44.2g	脂質	43.5g	45.6g	脂質	42.1g	44.2g	脂質	42.5g	44.6g
	炭水化物	56.7g	245.4g	炭水化物	58.5g	247.2g	炭水化物	72.6g	261.3g	炭水化物	66.0g	254.7g
	ナトリウム	1764mg	1767mg	ナトリウム	1949mg	1952mg	ナトリウム	2192mg	2195mg	ナトリウム	2139mg	2142mg
	カリウム	1507mg	1723mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1426mg	1642mg	カリウム	1327mg	1543mg
	リン	473mg	704mg	リン	387mg	618mg	リン	448mg	679mg	リン	544mg	775mg
	食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g
	合計(間食込)	エネルギー	894kcal	1764kcal	エネルギー	908kcal	1778kcal	エネルギー	924kcal	1794kcal	エネルギー	942kcal
たんぱく質	39.4g	54.1g	たんぱく質	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.3g	54.0g	たんぱく質	40.5g	55.2g	
脂質	42.3g	44.4g	脂質	43.7g	45.8g	脂質	42.3g	44.4g	脂質	42.7g	44.8g	
炭水化物	87.2g	275.9g	炭水化物	89.4g	278.1g	炭水化物	95.6g	284.3g	炭水化物	96.9g	285.6g	
ナトリウム	1766mg	1769mg	ナトリウム	1955mg	1958mg	ナトリウム	2198mg	2201mg	ナトリウム	2145mg	2148mg	
カリウム	1621mg	1837mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1539mg	1755mg	カリウム	1447mg	1663mg	
リン	479mg	710mg	リン	401mg	632mg	リン	460mg	691mg	リン	558mg	789mg	
食塩相当量	4.4g	4.4g	食塩相当量	4.9g	4.9g	食塩相当量	5.6g	5.6g	食塩相当量	5.4g	5.4g	

※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。  
※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



温める  
〇×は  
ココに  
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



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



封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意!)

### ワンポイントアドバイス

- 湯せんはグラグラグ煮込まないで下さい
- トマトや葉物の野菜を添えると、よりきれいに盛付け事が出来ます



ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

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



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