

# 【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23日(火)までにご連絡下さい。  
7月4日(土)お届け分より反映します。

6月22日(月)			6月23日(火)			6月24日(水)			6月25日(木)			6月26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 豚肉と大根の煮物 ネギ味噌炒め カリフラワーのピクルス ★味噌汁	麦		★やわらかごはん180g 白菜と麩の玉子とじ ひじきと挽肉の炒め煮 蕪と柚子の甘酢漬 ★味噌汁	卵乳麦		★やわらかごはん180g 白身魚のしんじょう 菜の花のツナ炒め スープキャベツ ★味噌汁	卵麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツと豚肉のカキソース炒め ひじきとベーコンの煮物 大根のあっさり生姜漬 ★味噌汁	麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 大根と竹輪の煮物 白菜のとろみ煮 金時豆煮 ★味噌汁	麦 麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	140kcal	417kcal	エネルギー	117kcal	385kcal	エネルギー	122kcal	387kcal	エネルギー	131kcal	407kcal	エネルギー	113kcal	389kcal
蛋白質	9.9g	16.3g	蛋白質	4.7g	10.6g	蛋白質	5.8g	11.6g	蛋白質	5.3g	11.7g	蛋白質	5.4g	11.3g
脂質	5.4g	7.1g	脂質	5.3g	6.2g	脂質	7.2g	8.1g	脂質	7.6g	9.3g	脂質	0.5g	1.4g
炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	12.4g	68.9g	炭水化物	9.6g	66.0g	炭水化物	10.2g	66.6g	炭水化物	21.4g	79.8g
ナトリウム	453mg	895mg	ナトリウム	594mg	1040mg	ナトリウム	602mg	1068mg	ナトリウム	555mg	996mg	ナトリウム	453mg	895mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 枝豆と人参のあっさり煮 麩と豚肉のチャンプルー 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	275kcal	547kcal	エネルギー	271kcal	541kcal	エネルギー	215kcal	487kcal	エネルギー	202kcal	473kcal	エネルギー	188kcal	460kcal
蛋白質	8.6g	14.8g	蛋白質	9.9g	15.7g	蛋白質	15.6g	21.7g	蛋白質	10.9g	16.7g	蛋白質	12.0g	18.1g
脂質	14.7g	15.7g	脂質	14.4g	15.3g	脂質	9.3g	10.3g	脂質	7.1g	8.0g	脂質	7.4g	8.4g
炭水化物	25.8g	83.1g	炭水化物	23.7g	80.9g	炭水化物	18.1g	74.9g	炭水化物	22.9g	80.1g	炭水化物	20.4g	77.6g
ナトリウム	875mg	1341mg	ナトリウム	923mg	1364mg	ナトリウム	884mg	1325mg	ナトリウム	727mg	1170mg	ナトリウム	959mg	1400mg
食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g
★やわらかごはん180g ホッケの磯辺焼 人参グラッセ 五色煮豆 切干と法蓮草のごまマヨネーズ ★味噌汁	麦 乳麦 卵麦 卵麦 麦		★やわらかごはん180g キャベツメンチ 法蓮草ソテー 炒り豆腐 鶏肉とオクラの中華風 ★味噌汁	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 肉団子の柚子風味野菜あん 大豆と椎茸の煮物 フレンチマカロニ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g さば梅煮 キャベツの麻婆あんかけ 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁	麦 麦落 麦 麦		★やわらかごはん180g 豚肉とキャベツの塩麩炒め 一口ナスのオランダ煮 バジルポテトチキン ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	209kcal	480kcal	エネルギー	287kcal	555kcal	エネルギー	307kcal	583kcal	エネルギー	271kcal	544kcal	エネルギー	334kcal	612kcal
蛋白質	16.3g	22.2g	蛋白質	13.5g	19.1g	蛋白質	12.9g	19.0g	蛋白質	11.6g	17.7g	蛋白質	12.2g	18.5g
脂質	10.0g	10.9g	脂質	15.1g	16.0g	脂質	15.6g	16.6g	脂質	16.5g	17.5g	脂質	23.4g	25.1g
炭水化物	13.7g	71.2g	炭水化物	24.1g	81.0g	炭水化物	29.7g	87.9g	炭水化物	18.2g	75.5g	炭水化物	18.5g	75.4g
ナトリウム	650mg	1092mg	ナトリウム	801mg	1244mg	ナトリウム	888mg	1332mg	ナトリウム	806mg	1248mg	ナトリウム	673mg	1115mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
★やわらかごはん180g ロールキャベツのクリーム煮 竹輪と玉ねぎの磯辺炒め 玉子スパサラダ ★味噌汁	卵乳麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏のちゃんちゃん焼き 春雨とツナのピリ辛炒め ポテトマサラダ ★味噌汁	麦 麦 卵乳麦 麦		★やわらかごはん180g ポークチャップ ぜんまいとミンチの煮物 いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え ★味噌汁	乳麦 乳麦 麦 麦		★やわらかごはん180g 鶏の天ぷら 天ぷらのタレ 枝豆と人参のあっさり煮 麩と豚肉のチャンプルー 人参と春雨のサラダ ★味噌汁	卵麦 麦 麦 卵乳麦 乳麦 麦		★やわらかごはん180g キーマカレーのルー 切干とインゲンの煮物 菜の花とツナの辛子和え ★味噌汁	乳麦 麦 麦 麦	
栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット	栄養価	おかずセット	フルセット
エネルギー	624kcal	1444kcal	エネルギー	675kcal	1481kcal	エネルギー	644kcal	1457kcal	エネルギー	604kcal	1424kcal	エネルギー	635kcal	1461kcal
蛋白質	34.8g	53.3g	蛋白質	28.1g	45.4g	蛋白質	34.3g	52.3g	蛋白質	27.8g	46.1g	蛋白質	29.6g	47.9g
脂質	30.1g	33.7g	脂質	34.8g	37.5g	脂質	32.1g	35.0g	脂質	31.2g	34.8g	脂質	31.3g	34.9g
炭水化物	51.9g	223.2g	炭水化物	60.2g	230.8g	炭水化物	57.4g	228.8g	炭水化物	51.3g	222.2g	炭水化物	60.3g	232.8g
ナトリウム	1978mg	3328mg	ナトリウム	2318mg	3648mg	ナトリウム	2374mg	3725mg	ナトリウム	2088mg	3414mg	ナトリウム	2085mg	3410mg
食塩相当量	5.1g	8.5g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g

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

## お食事の作り方



1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します



温め〇×は  
〇に〇表示

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23日(火)までにご連絡下さい。  
7月4日(土)お届け分より反映します。

6月22日(月)			6月23日(火)			6月24日(水)			6月25日(木)			6月26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		
豚肉と大根の煮物	麦		白菜と麩の玉子とじ	卵乳麦		白身魚のしんじょう	卵麦		キャベツと豚肉のカキソース炒め	麦		大根と竹輪の煮物	麦	
ネギ味噌炒め	麦		ひじきと挽肉の炒め煮	麦		菜の花のツナ炒め	卵乳麦		ひじきとベーコンの煮物	卵乳麦		白菜のとろみ煮	麦	
カリフラワーのピクルス			蕪と柚子の甘酢漬			スープキャベツ	乳麦		大根のあっさり生姜漬	麦		金時豆煮	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	140kcal	299kcal	エネルギー	117kcal	276kcal	エネルギー	122kcal	281kcal	エネルギー	131kcal	290kcal	エネルギー	113kcal	272kcal
蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	4.7g	8.4g	蛋白質	5.8g	9.5g	蛋白質	5.3g	9.0g	蛋白質	5.4g	9.1g
脂質	5.4g	6.1g	脂質	5.3g	6.0g	脂質	7.2g	7.9g	脂質	7.6g	8.3g	脂質	0.5g	1.2g
炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	12.4g	45.4g	炭水化物	9.6g	42.6g	炭水化物	10.2g	43.2g	炭水化物	21.4g	54.4g
ナトリウム	453mg	893mg	ナトリウム	594mg	1034mg	ナトリウム	602mg	1042mg	ナトリウム	555mg	995mg	ナトリウム	453mg	893mg
食塩相当量	1.2g	2.3g	食塩相当量	1.5g	2.6g	食塩相当量	1.5g	2.7g	食塩相当量	1.4g	2.5g	食塩相当量	1.2g	2.3g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ロールキャベツのクリーム煮	卵乳麦		鶏のちゃんちゃん焼き	麦		ポークチャップ	乳麦		鶏の天ぷら	卵麦		キーマカレーのルー	乳麦	
竹輪と玉ねぎの磯辺炒め	麦		春雨とツナのピリ辛炒め	麦		ぜんまいとミンチの煮物	乳麦		天ぷらのタレ	麦		切干とインゲンの煮物	麦	
玉子スパサラダ	卵乳麦		ポテトマサラダ	卵乳麦		いんげんと鶏肉のさっぱり胡麻酢和え	麦		枝豆と人参のあっさり煮	麦		菜の花とツナの辛子和え	麦	
★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		★味噌汁	麦		麩と豚肉のチャンブルー	卵乳麦		★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	275kcal	434kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	215kcal	374kcal	エネルギー	202kcal	361kcal	エネルギー	188kcal	347kcal
蛋白質	8.6g	12.3g	蛋白質	9.9g	13.6g	蛋白質	15.6g	19.3g	蛋白質	10.9g	14.6g	蛋白質	12.0g	15.7g
脂質	14.7g	15.4g	脂質	14.4g	15.1g	脂質	9.3g	10.0g	脂質	7.1g	7.8g	脂質	7.4g	8.1g
炭水化物	25.8g	58.8g	炭水化物	23.7g	56.7g	炭水化物	18.1g	51.1g	炭水化物	22.9g	55.9g	炭水化物	20.4g	53.4g
ナトリウム	875mg	1315mg	ナトリウム	923mg	1363mg	ナトリウム	884mg	1324mg	ナトリウム	727mg	1167mg	ナトリウム	959mg	1399mg
食塩相当量	2.2g	3.3g	食塩相当量	2.3g	3.5g	食塩相当量	2.2g	3.4g	食塩相当量	1.8g	3.0g	食塩相当量	2.4g	3.6g
★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g			★全粥240g		
ホッケの磯辺焼	麦		キャベツメンチ	卵乳麦		肉団子の柚子風味野菜あん	卵乳麦		さば梅煮	麦		豚肉とキャベツの塩麩炒め	麦	
人参グラッセ	乳麦		法蓮草ソテー	乳麦		大豆と椎茸の煮物	麦		キャベツの麻婆あんかけ	麦落		一口ナスのオランダ煮	麦	
五色煮豆	卵麦		炒り豆腐	卵乳麦		フレンチマカロニ	卵乳麦		若芽とパインの酢の物	麦		バジルポテトチキン	卵乳麦	
切干と法蓮草のごまマヨネーズ	卵麦		鶏肉とオクラの中華風	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	209kcal	368kcal	エネルギー	287kcal	446kcal	エネルギー	307kcal	466kcal	エネルギー	271kcal	430kcal	エネルギー	334kcal	493kcal
蛋白質	16.3g	20.0g	蛋白質	13.5g	17.2g	蛋白質	12.9g	16.6g	蛋白質	11.6g	15.3g	蛋白質	12.2g	15.9g
脂質	10.0g	10.7g	脂質	15.1g	15.8g	脂質	15.6g	16.3g	脂質	16.5g	17.2g	脂質	23.4g	24.1g
炭水化物	13.7g	46.7g	炭水化物	24.1g	57.1g	炭水化物	29.7g	62.7g	炭水化物	18.2g	51.2g	炭水化物	18.5g	51.5g
ナトリウム	650mg	1090mg	ナトリウム	801mg	1241mg	ナトリウム	888mg	1328mg	ナトリウム	806mg	1246mg	ナトリウム	673mg	1113mg
食塩相当量	1.7g	2.8g	食塩相当量	2.0g	3.2g	食塩相当量	2.3g	3.4g	食塩相当量	2.1g	3.2g	食塩相当量	1.7g	2.8g
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	624kcal	1101kcal	エネルギー	675kcal	1152kcal	エネルギー	644kcal	1121kcal	エネルギー	604kcal	1081kcal	エネルギー	635kcal	1112kcal
蛋白質	34.8g	45.9g	蛋白質	28.1g	39.2g	蛋白質	34.3g	45.4g	蛋白質	27.8g	38.9g	蛋白質	29.6g	40.7g
脂質	30.1g	32.2g	脂質	34.8g	36.9g	脂質	32.1g	34.2g	脂質	31.2g	33.3g	脂質	31.3g	33.4g
炭水化物	51.9g	150.9g	炭水化物	60.2g	159.2g	炭水化物	57.4g	156.4g	炭水化物	51.3g	150.3g	炭水化物	60.3g	159.3g
ナトリウム	1978mg	3298mg	ナトリウム	2318mg	3638mg	ナトリウム	2374mg	3694mg	ナトリウム	2088mg	3408mg	ナトリウム	2085mg	3405mg
食塩相当量	5.1g	8.4g	食塩相当量	5.8g	9.3g	食塩相当量	6.0g	9.5g	食塩相当量	5.3g	8.7g	食塩相当量	5.3g	8.7g

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

## お食事の作り方

1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します

温めOKは  
ココに表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

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

封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意！)

ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

**ワンポイントアドバイス**

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

生活協同組合おおさかパルコープ

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

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



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

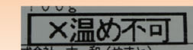
# 【ムース食】 週間献立表

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23日(火)までにご連絡下さい。  
7月4日(土)お届け分より反映します。

朝

食

昼

食

夕

食

6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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 五色煮 若芽のゴマ酢和え ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦	★全粥240g がんも煮 大根と竹輪の酢の物 ★味噌汁(とろみ)	麦 乳麦 麦	★全粥240g 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 麦	★全粥240g 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え ★味噌汁(とろみ)	麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 麦
栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 92kcal 269kcal 1.5g 5.2g 3.9g 12.1g 515mg 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 122kcal 299kcal 3.3g 7.0g 6.8g 11.3g 474mg 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 136kcal 313kcal 2.9g 6.6g 6.6g 17.2g 578mg 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 89kcal 266kcal 2.6g 6.3g 4.2g 10.6g 460mg 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 108kcal 285kcal 2.7g 6.4g 4.7g 13.2g 565mg 1.4g
★全粥240g スパイシーチキン はんぺんの玉子とじ 大根煮 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵乳麦 乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★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 188kcal 365kcal 6.6g 10.3g 10.0g 17.0g 748mg 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 227kcal 404kcal 5.5g 9.2g 13.8g 20.1g 680mg 1.7g	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 187kcal 364kcal 10.5g 14.2g 7.4g 8.1g 897mg 2.3g	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 炭水化物 ナトリウム 食塩相当量	おかずセット フルセット 205kcal 382kcal 8.4g 12.1g 8.4g 9.1g 777mg 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 169kcal 346kcal 7.7g 11.4g 7.1g 7.8g 998mg 2.5g
★全粥240g 白身の照焼き ブロッコリーと鶏肉の煮物 サラダスパゲティ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 鮭の西京焼 油揚げと菜の花の煮物 若芽とパインの酢の物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 麦 麦	★全粥240g 鶏肉のデミソース煮 ひじき煮 大根とベーコンの煮物 ★味噌汁(とろみ)	乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の竜田揚げ 白花豆煮 ゴボウのピリ辛サラダ ★味噌汁(とろみ)	乳麦 麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 豚肉の生姜焼 大根の千切煮 ひじきとベーコンの煮物 ★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 234kcal 411kcal 7.4g 11.1g 15.6g 15.7g 767mg 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 7.8g 11.5g 7.5g 8.2g 749mg 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 173kcal 350kcal 6.7g 10.4g 9.5g 10.2g 732mg 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 227kcal 404kcal 7.1g 10.8g 11.8g 12.5g 622mg 1.6g	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 160kcal 337kcal 6.5g 10.2g 7.4g 8.1g 745mg 1.9g
★全粥240g 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g とんかつ 黒豆煮 マリーネサラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 乳麦 卵乳麦 麦	★全粥240g 白身の味噌煮 五色煮豆 法蓮草のおひたし ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 卵麦 乳麦 麦	★全粥240g 鶏の照焼 赤玉南瓜の煮物 きのこきんぴら ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 麦 乳麦 麦	★全粥240g 赤魚の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 もやしサラダ ★味噌汁(とろみ)	卵乳麦 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 514kcal 1045kcal 15.5g 26.6g 29.5g 44.8g 2030mg 5.2g	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 537kcal 1068kcal 16.6g 27.7g 28.1g 53.4g 1903mg 4.8g	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 496kcal 1027kcal 20.1g 31.2g 23.5g 167.0g 3773mg 9.6g	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 521kcal 1052kcal 18.1g 29.2g 24.4g 172.8g 3425mg 8.7g	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 437kcal 968kcal 16.9g 28.0g 19.2g 163.2g 2308mg 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23日(火)までにご連絡下さい。  
7月4日(土)お届け分より反映します。

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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
	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
	脂質	6.5g	7.0g	脂質	5.5g	6.0g	脂質	8.2g	8.7g	脂質	8.7g	9.2g
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	
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	
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	
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 麦 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	227kcal	420kcal
	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
	脂質	15.4g	15.9g	脂質	11.5g	12.0g	脂質	10.7g	11.2g	脂質	12.0g	12.5g
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	17.9g	59.8g	
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	715mg	716mg	
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	
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 卵乳麦か 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
	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
	脂質	9.4g	9.9g	脂質	14.3g	14.8g	脂質	13.8g	14.3g	脂質	9.9g	10.4g
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	
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	
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	
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	647kcal	1226kcal
	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
	脂質	31.3g	32.8g	脂質	31.3g	32.8g	脂質	32.7g	34.2g	脂質	30.6g	32.1g
	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	52.7g	178.4g
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	2179mg	2182mg	
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	
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	848kcal	1427kcal
	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
	脂質	38.3g	39.8g	脂質	38.4g	39.9g	脂質	39.7g	41.2g	脂質	37.6g	39.1g
	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	81.6g	207.3g
	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	2256mg	2259mg
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	

## 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23日(火)までにご連絡下さい。  
7月4日(土)お届け分より反映します。

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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 がんとどきの含め煮 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	★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	★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	★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 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					
	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	227kcal	481kcal	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	17.9g	72.3g	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	715mg	863mg	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	647kcal	1431kcal	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	52.7g	218.1g	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	2179mg	2780mg	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	848kcal	1632kcal	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	81.6g	247.0g	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	2256mg	2857mg	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。  
※食療法としてご利用する場合は事前に主治医にご相談ください。  
※おかずのみの組合員様は★印のものは各家庭にて御用意ください。

## お食事の作り方



1食ずつ包装されて  
ますので、開封して  
惣菜袋を取り出します



ココに  
表示

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」



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



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



封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意!)

### ワンポイントアドバイス

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



ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

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



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

# (たんぱく40g調整食) 週間献立表

生活協同組合おおさかパルコープ

変更は6月23日(火)までにご連絡下さい。  
7月4日(土)お届け分より反映します。

	6月22日(月)			6月23日(火)			6月24日(水)			6月25日(木)			6月26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 大豆と蓮根のピリ辛そぼろ煮 春雨の甘酢炒め コールスローサラダ	小麦 卵		★ごはん150g 野菜笹かまぼこ スイートおさつ 大根のマヨネーズ和え	卵		★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 春雨のサラダ	卵		★ごはん150g 大豆の肉じゃが煮 竹輪の五色きんぴら 切干大根のパンパンジー	乳麦 卵		★ごはん150g 鶏肉のレモンベッパ炒め 春雨のマヨネーズ炒め ごぼうのごま酢和え	卵	
	エネルギー	278kcal	521kcal	エネルギー	271kcal	514kcal	エネルギー	302kcal	545kcal	エネルギー	228kcal	471kcal	エネルギー	297kcal	540kcal
	たんぱく質	6.5g	10.6g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	4.2g	8.3g	たんぱく質	10.7g	14.8g	たんぱく質	7.0g	11.1g
	脂質	14.1g	14.7g	脂質	11.0g	11.6g	脂質	19.9g	20.5g	脂質	12.7g	13.3g	脂質	18.2g	18.8g
	炭水化物	31.5g	84.3g	炭水化物	38.1g	90.9g	炭水化物	24.8g	77.6g	炭水化物	17.6g	70.4g	炭水化物	26.9g	79.7g
	ナトリウム	659mg	660mg	ナトリウム	416mg	417mg	ナトリウム	631mg	632mg	ナトリウム	559mg	560mg	ナトリウム	641mg	642mg
	カリウム	430mg	491mg	カリウム	514mg	575mg	カリウム	260mg	321mg	カリウム	413mg	474mg	カリウム	303mg	364mg
	リン	117mg	182mg	リン	74mg	139mg	リン	66mg	131mg	リン	169mg	234mg	リン	96mg	161mg
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
	食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.6g	1.6g	食塩相当量	1.4g	1.4g	食塩相当量	1.6g	1.6g
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 卵		★ごはん150g 豚肉と野菜の中華炒め 豆腐の塩あんかけ煮 玉子スパサラダ	卵		★ごはん150g 肉団子のデミグラス煮 菜の花のクリーム煮 ごぼうのおかまヨサラダ	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 卵		★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	卵	
	エネルギー	322kcal	565kcal	エネルギー	384kcal	627kcal	エネルギー	343kcal	586kcal	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	11.1g	15.2g	たんぱく質	9.5g	13.6g	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	25.5g	26.1g	脂質	22.4g	23.0g	脂質	20.1g	20.7g	脂質	20.1g	20.7g
	炭水化物	26.2g	79.0g	炭水化物	25.0g	77.8g	炭水化物	26.5g	79.3g	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	691mg	692mg	ナトリウム	845mg	846mg	ナトリウム	444mg	445mg	ナトリウム	764mg	765mg
	カリウム	474mg	535mg	カリウム	384mg	445mg	カリウム	450mg	511mg	カリウム	617mg	678mg	カリウム	549mg	610mg
	リン	168mg	233mg	リン	134mg	199mg	リン	147mg	212mg	リン	174mg	239mg	リン	115mg	180mg
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.2g	食塩相当量	1.1g	1.1g	食塩相当量	1.9g	1.9g
	食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	1.8g	1.8g	食塩相当量	2.1g	2.2g	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	小麦 卵		★ごはん150g チキンの高菜マヨ コーンソテー 野菜のバジルチーズ焼き 若芽のごま酢和え	卵		★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 ひじきの柚子胡椒マヨ	卵		★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		★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	卵	
	エネルギー	390kcal	633kcal	エネルギー	325kcal	568kcal	エネルギー	318kcal	561kcal	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	12.2g	16.3g	たんぱく質	11.2g	15.3g	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	20.3g	20.9g	脂質	16.3g	16.9g	脂質	23.4g	24.0g	脂質	16.4g	17.0g
	炭水化物	29.1g	81.9g	炭水化物	23.5g	76.3g	炭水化物	31.2g	84.0g	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	689mg	690mg	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	601mg	662mg	カリウム	378mg	439mg	カリウム	553mg	614mg	カリウム	696mg	757mg
	リン	130mg	195mg	リン	166mg	231mg	リン	139mg	204mg	リン	94mg	159mg	リン	205mg	270mg
	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	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	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	小麦 卵		★ごはん150g チキンの高菜マヨ コーンソテー 野菜のバジルチーズ焼き 若芽のごま酢和え	卵		★ごはん150g 酢豚 ひとくちがんと煮 ひじきの柚子胡椒マヨ	卵		★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		★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	卵	
	エネルギー	990kcal	1719kcal	エネルギー	980kcal	1709kcal	エネルギー	963kcal	1692kcal	エネルギー	962kcal	1691kcal	エネルギー	960kcal	1689kcal
	たんぱく質	26.7g	39.0g	たんぱく質	27.5g	39.8g	たんぱく質	24.9g	37.2g	たんぱく質	26.8g	39.1g	たんぱく質	27.7g	40.0g
	脂質	58.1g	59.9g	脂質	56.8g	58.6g	脂質	58.6g	60.4g	脂質	56.2g	58.0g	脂質	54.7g	56.5g
	炭水化物	86.8g	245.2g	炭水化物	86.6g	245.0g	炭水化物	82.5g	240.9g	炭水化物	87.2g	245.6g	炭水化物	87.4g	245.8g
	ナトリウム	2112mg	2115mg	ナトリウム	1796mg	1799mg	ナトリウム	2216mg	2219mg	ナトリウム	1662mg	1665mg	ナトリウム	2228mg	2231mg
	カリウム	1322mg	1505mg	カリウム	1499mg	1682mg	カリウム	1088mg	1271mg	カリウム	1583mg	1766mg	カリウム	1548mg	1731mg
	リン	415mg	610mg	リン	374mg	569mg	リン	352mg	547mg	リン	437mg	632mg	リン	416mg	611mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
合計(間食込)	エネルギー	1054kcal	1783kcal	エネルギー	1028kcal	1757kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1026kcal	1755kcal	エネルギー	1023kcal	1752kcal
	たんぱく質	27.1g	39.4g	たんぱく質	27.9g	40.2g	たんぱく質	25.2g	37.5g	たんぱく質	27.2g	39.5g	たんぱく質	28.0g	40.3g
	脂質	58.2g	60.0g	脂質	56.9g	58.7g	脂質	58.7g	60.5g	脂質	56.3g	58.1g	脂質	54.8g	56.6g
	炭水化物	102.3g	260.7g	炭水化物	98.1g	256.5g	炭水化物	97.7g	256.1g	炭水化物	102.7g	261.1g	炭水化物	102.6g	261.0g
	ナトリウム	2115mg	2118mg	ナトリウム	1799mg	1802mg	ナトリウム	2217mg	2220mg	ナトリウム	1665mg	1668mg	ナトリウム	2229mg	2232mg
	カリウム	1382mg	1565mg	カリウム	1555mg	1738mg	カリウム	1145mg	1328mg	カリウム	1643mg	1826mg	カリウム	1605mg	1788mg
	リン	422mg	617mg	リン	380mg	575mg	リン	355mg	550mg	リン	444mg	639mg	リン	419mg	614mg
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g
	食塩相当量	5.4g	5.4g	食塩相当量	4.7g	4.7g	食塩相当量	5.6g	5.7g	食塩相当量	4.2g	4.2g	食塩相当量	5.6g	5.6g

※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

ココに表示  
温め〇×は

温め可

温め不可

温め方は「湯せん」か「電子レンジ」

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

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

封を切って、  
お皿に盛付けて  
下さい。  
(火傷に注意!)

ワンポイントアドバイス

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

ごはんなどをつけて、  
1膳の完成です

生活協同組合おおさかパルコープ

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

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



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

# (たんぱく60g調整食) 週間献立表

変更は6月23日(火)までにご連絡下さい。  
7月4日(土)お届け分より反映します。

	6月22日(月)		6月23日(火)		6月24日(水)		6月25日(木)		6月26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 揚げ豆腐のとうろがけ ひじきと挽肉の炒め物 オクラと卵のあっさり和え	麦 乳麦 卵麦	★ごはん180g 鶏肉と蓮根のみぞれ煮 白菜のスープ煮 マッシュサラダ	麦 乳麦 卵麦	★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	卵 麦 麦	★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	卵 乳麦 麦	★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	卵 麦 乳麦						
		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	167kcal	457kcal	エネルギー	242kcal	532kcal	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	8.6g	13.5g	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	14.9g	15.6g	脂質	11.3g	12.0g	脂質	14.9g	15.6g			
		炭水化物	20.8g	83.7g	炭水化物	16.5g	79.4g	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	674mg	675mg	ナトリウム	413mg	414mg	ナトリウム	688mg	689mg			
		カリウム	435mg	507mg	カリウム	483mg	555mg	カリウム	204mg	276mg	カリウム	376mg	448mg			
		リン	113mg	190mg	リン	123mg	200mg	リン	112mg	189mg	リン	153mg	230mg			
		食塩相当量	1.7g	1.7g	食塩相当量	1.7g	1.7g	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	乳 麦 乳麦 麦	★ごはん180g 豚肉と野菜のトマト炒め 春雨のおかかマヨ炒め 五目野菜の甘酢和え	卵 麦 麦	★ごはん180g 白身魚の梅タレがけ ミックスソテー キャベツの挽肉炒め じゃがいものり塩炒め	麦 乳麦 乳麦 麦	★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	乳 麦 麦 卵麦	★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	麦 卵 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	319kcal	609kcal	エネルギー	299kcal	589kcal	エネルギー	320kcal	610kcal	エネルギー	245kcal	535kcal			
		たんぱく質	14.7g	19.6g	たんぱく質	13.0g	17.9g	たんぱく質	15.5g	20.4g	たんぱく質	16.9g	21.8g			
		脂質	22.4g	23.1g	脂質	17.6g	18.3g	脂質	16.6g	17.3g	脂質	19.3g	20.0g			
		炭水化物	14.7g	77.6g	炭水化物	21.3g	84.2g	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	807mg	808mg	ナトリウム	685mg	686mg	ナトリウム	622mg	623mg			
		カリウム	578mg	650mg	カリウム	481mg	553mg	カリウム	669mg	741mg	カリウム	397mg	469mg			
		リン	203mg	280mg	リン	158mg	235mg	リン	200mg	277mg	リン	59mg	136mg			
		食塩相当量	1.9g	1.9g	食塩相当量	2.1g	2.1g	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							
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	麦 卵 乳麦 乳麦	★ごはん180g お魚ザンギ 塩枝豆 鶏肉と小松菜煮 パインキャロットラペ	卵 麦 麦	★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	麦 卵 卵麦 卵麦	★ごはん180g カレイの竜田揚 ふきのきんぴら 白花豆煮 ハムの和風サラダ	麦 麦 麦 卵麦	★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	乳 麦 卵 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	327kcal	617kcal	エネルギー	268kcal	558kcal	エネルギー	324kcal	614kcal	エネルギー	310kcal	600kcal			
		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	16.6g	21.5g			
		脂質	22.0g	22.7g	脂質	12.4g	13.1g	脂質	19.0g	19.7g	脂質	15.8g	16.5g			
		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	25.0g	87.9g			
		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	452mg	453mg			
		カリウム	460mg	532mg	カリウム	572mg	644mg	カリウム	635mg	707mg	カリウム	530mg	602mg			
		リン	219mg	296mg	リン	216mg	293mg	リン	189mg	266mg	リン	221mg	298mg			
		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	1.1g	1.2g			
合計	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	785kcal	1655kcal	エネルギー	777kcal	1647kcal	
	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	40.1g	54.8g	たんぱく質	39.6g	54.3g	
	脂質	50.2g	52.3g	脂質	44.9g	47.0g	脂質	46.9g	49.0g	脂質	43.6g	45.7g	脂質	50.2g	52.3g	
	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	55.5g	244.2g	炭水化物	40.4g	229.1g	
	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	1762mg	1765mg	ナトリウム	2072mg	2075mg	
	カリウム	1473mg	1689mg	カリウム	1536mg	1752mg	カリウム	1508mg	1724mg	カリウム	1303mg	1519mg	カリウム	1350mg	1566mg	
	リン	535mg	766mg	リン	497mg	728mg	リン	501mg	732mg	リン	433mg	664mg	リン	535mg	766mg	
	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	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	
	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	881kcal	1751kcal	エネルギー	903kcal	1773kcal
		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	40.9g	55.6g	たんぱく質	40.2g	54.9g
	脂質	50.4g	52.5g	脂質	45.1g	47.2g	脂質	47.1g	49.2g	脂質	43.8g	45.9g	脂質	50.4g	52.5g	
	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	78.5g	267.2g	炭水化物	70.9g	259.6g	
	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	1768mg	1771mg	ナトリウム	2074mg	2077mg	
	カリウム	1593mg	1809mg	カリウム	1650mg	1866mg	カリウム	1628mg	1844mg	カリウム	1416mg	1632mg	カリウム	1464mg	1680mg	
	リン	549mg	780mg	リン	503mg	734mg	リン	515mg	746mg	リン	445mg	676mg	リン	541mg	772mg	
	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	4.4g	4.6g	食塩相当量	5.3g	5.3g	

## 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  
の  
×  
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!)

### 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。